



『大洲市合併20周年記念事業』  
ご当地グルメコンテスト  
入賞作品レシピ集



## 目次

大洲市のご紹介	1
大洲ご当地グルメコンテストとは	2
<b>プロ部門「おもてなし料理」</b>	3
・大洲感じる洋茶漬け～河畔風～	4
・ヒジカワロール	5
・大洲美味かクリームコロッケ	6
・かつえるコロッケ	7
・大洲のプレミアムお米サラダ	8
<b>一般部門「おすすめ料理」</b>	9
・揚げ豚里芋入り	
＊だし香るきのこ飯の里芋あんかけ	10
・大洲の至福★味噌クリームパスタ	11
・OZUカレーバーガー	12
・とみすやまうどん	13
・香味ご飯の味噌豚丼	14
<b>ジュニアアイディア部門「スイーツ」</b>	15
・大洲をばくりクレープロール	16
・大洲の梨のコンポートタルト	17
・さといもアンダギー	18
・季節のしぐれパイ	19
・おおずにゃんご	20
●大洲ご当地グルメ情報	21



## 大洲市って どんなところ？



大洲市は、愛媛県の西部に位置し、市の中心部を県下最大の一級河川「肱川」が穏やかに流れ、瀬戸内海へと注いでいます。

肱川のもたらす肥沃な土壌は、農業に適した土地を育み、藩政時代はその恵みによって六万石の城下町として栄えました。

城下町の風情が残る町並みなどの歴史的資源を活用した観光まちづくりにより、持続可能な観光地として世界から注目されています。



一級河川「肱川」



おはなはん通り

## 大洲市の 特産品は？



大洲の人々はその恵みを活かして様々な産品を作り出してきました。

その中から選りすぐった大洲ならではの魅力ある商品を「大洲ええモンセレクション」として認定しています。



月窓餅（登録商標）



志ぐれ

## 大洲ええモンセレクションとは？

地域を代表する商品として重点的に支援を行うことにより、認知度を高め、流通拡大と地域産業の活性を図るとともに、認定品を通して、大洲市全体のイメージアップに繋げることを目的としています。



大洲ええモン  
セレクション  
公式ホームページ

# 大洲ご当地グルメ コンテストとは？

大洲市合併20周年記念事業として、伝統的な食文化や地域に眠る食材や料理などを活用した新しい切り口となる情報発信等を行い、本市の魅力向上と地域の活性化を目的に開催しました。

テーマは『大洲で食べる。大洲といえばこのグルメ！』大洲産の食材等の使用を条件に「観光客向けにおすすめできるグルメ」の募集を行いました。

本冊子では、市内農林水産物や特産品を使用した「大洲らしさ」があふれる料理や、スイーツの入賞作品レシピをご紹介しますので、ぜひご覧ください。



大洲市合併20周年記念事業で誕生！！

鶺鴒の「鶺」をモチーフにした「うつつじ」の頭上に咲き誇る花びらは富士山のツツジ。

大洲の市章にそっくりな瞳に背中には肱川の清流を表した鮮やかなりボンをつけています。

腰みのに挟まっている鮎はお友達の「あゆきち」。



# プロ部門 おもてなし料理

最優秀賞

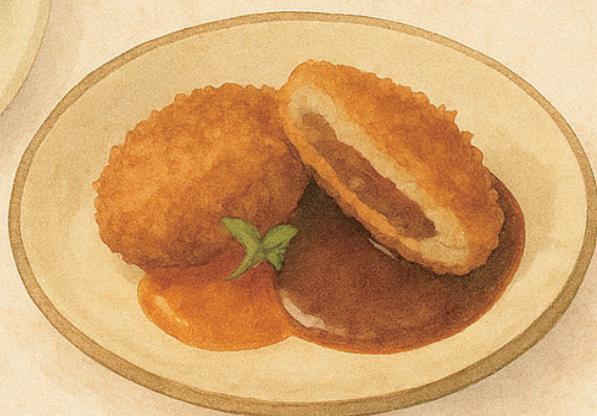
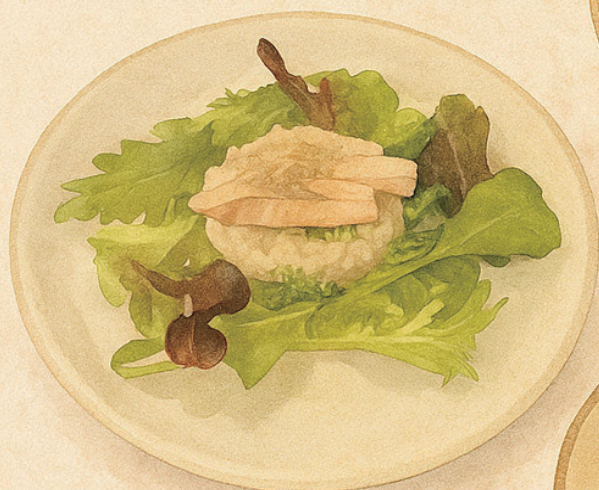
大洲感じる洋茶漬け〜河畔風〜

優秀賞

ヒジカワロール

審査員特別賞

- ・大洲美味かクリームコロッケ
- ・かつえるコロッケ
- ・大洲のプレミアムお米サラダ





## 最優秀賞『大洲感じる洋茶漬け～河畔風～』 考案者 三木 健次 様

### ○材料（2人分）

- ・ニジマス・・・80g
- ・炊飯済みの白米・・・110g
- ・すだち・・・1/4個
- ・醤油・・・小さじ1
- ・乾椎茸・・・2房
- ・押し麦・・・20g
- ・青葱・・・2本
- ・グラニュー糖・・・3g
- ・オリーブオイル・・・小さじ
- ・塩・・・適量

### ○ニジマスの出汁・・・140cc

- ・ニジマスのアラ・・・500g

### ①玉ネギ・・・1個

### ①人参・・・1/3本

### ①にんにく・・・1片

- ・ローリエ・・・1枚

- ・酒・・・300cc



### アピールポイント

大洲の川で釣られたニジマスを川の側で焚き火を使ってじっくり焼き、燻された所をイメージして燻製にしました。アラを使って出汁を取り、そこに大洲特産の乾椎茸の戻し汁を加えることで、出汁から大洲の美味しさが感じられます。新しい、でもどこか懐かしい故郷の味が感じられると思います。

### 作り方

- ①ニジマスに軽めの塩とグラニュー糖を振り、10分置き燻製にし、1口大に切る。
- ②水で戻した乾椎茸を5mm角に切る。すだちは薄いイチヨウ切りにする。  
青葱は斜めにスライスする。(笹打ち)
- ③押し麦を沸騰したお湯に入れ、10分ボイルし、ご飯の入ったボウルにお湯ごと入れてザルに上げ、水分を切りボウルの戻す。
- ④ニジマスの出汁に乾椎茸の戻し汁・乾椎茸・醤油を加えて沸かし、弱火で少し煮る。  
乾椎茸を取り出し、③に混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に④のご飯を盛り、上に①を乗せその上に青葱を小高く盛る。上からすだちを散らす。
- ⑥④の出汁の味を整え、⑤の横からゆっくり注ぎオリーブオイルを振る。

### 【ニジマスの出汁】

- ①ニジマスのアラを鍋で炒める
- ②①に厚めにスライスした①を加えさらに炒める
- ③酒を入れ、アルコールを飛ばし、浸る程度の水を入れ沸かす
- ④アクを取り、弱火にしローリエを加え20分煮る
- ⑤ペーパーを敷いたザルでこす



## 優秀賞『ヒジカワロール』 考案者 河野 信介 様

### ○材料（2人分）

- ・アマゴ・・・半身
- ・カッテージチーズ・20g
- ・サニーレタス・・・1枚
- ・寿司めし・・・0.5合
- ・わさびマヨネーズ・少々
- ・アボカド・・・半分
- ・寿司のり・・・1枚



### アピールポイント

大人も子供も大好きなサーモンに近い河辺町の特産品のアマゴを使ったお寿司です。今回アボカドを使用していますが、きゅうりで代用できます。トッピングのわさびマヨネーズも河辺産のわさびがおすすめです。

また、岩田牧場（肱川町大谷）の生乳で作ったカッテージチーズも使用しました。今後来るかもしれないインバウンド需要のメニューとしてもおすすめです。

### 作り方

- ①アマゴは、1.5cm角の刺身(棒状)と、残った身でフレークを作る。  
少なめのお湯で5分茹で、身をほぐし、フライパンで炒める。  
(酒大さじ1・塩少々)
- ②寿司めしを作る。(肱川町大谷産の米を使用)
- ③ラップに焼きのりをのせ、寿司めしをのせる。
- ④ひっくり返して、のりの上にサニーレタス、アボカド、カッテージチーズ、アマゴの刺身のせて巻いていく。
- ⑤ラップを外してアマゴフレークを全体的にまぶす。
- ⑥ひと口大にカットしたら、わさびマヨネーズをかける。

## 審査員特別賞『大洲美味かクリームコロッケ』 考案者 織田 尚樹 様

### ○材料（2人分）

- ・里芋 裏ごし・・・220g
- ・愛姫牛すね肉・・・400g
- ・ライスペーパー・・・4枚
- ・玉ねぎ・・・小1個
- ・蓮根・・・小1個
- ・牛乳・・・50ml
- ・生クリーム・・・50ml
- ・デミグラスソース適量
- ・塩コショウ・・・適量
- ・パン粉・・・適量
- ・小麦粉・・・適量
- ・卵・・・適量
- ・ガルニ(県産野菜) 適量
- ・ソース・・・適量



### アピールポイント

愛媛県産の里芋と愛姫牛を使い、ライスペーパーで包むことにより、クリーミーなファルスを実現し、破裂などの失敗を防げます。子供からお年寄りまで食べやすくしました。

### 作り方

- ①玉ねぎをみじん切り、蓮根を5mm程度の角切りにする。
- ②玉ねぎをソテーし、甘みが出たら蓮根を加え、火が通るまで炒める。
- ③里芋を蒸し、裏ごしする。
- ④牛乳・生クリーム・ソテーした野菜を里芋に合わせ、塩コショウで味を調え、冷ます。
- ⑤牛すね肉をソテーし、デミグラスソースで柔らかくなるまで煮込み、そのまま冷ます。
- ⑥冷めたら、牛すね肉を取り出し、一晩冷蔵庫でしめる。
- ⑦牛すね肉を1cm角にカットする。
- ⑧ライスペーパーを水に付け柔らかくし、里芋・牛すね肉を包む。
- ⑨小麦粉・卵・パン粉で衣をつける。
- ⑩180℃の油で揚げる。
- ⑪ガルニと共に皿に盛りつける。
- ⑫ソースはデミグラスソースかトマトソースをかける。



## 審査員特別賞『かつえるコロッケ』 考案者 福増 勇祐 様

### ○材料（2人分）

- ・鰻・・・・・・・・・・120g
- ・干椎茸・・・・・・・・3枚
- ・里芋・・・・・・・・・・80g
- ・人参・・・・・・・・・・30g
- ・カボチャ・・・・・・・・30g
- ・いんげん・・・・・・・・20g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・各20g
- ・醤油・・・・・・・・・・10g
- ・味噌（梶田商店）・・20g
- ・乾燥きくらげ・・・・・1～2g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・適量
- ・卵・・・・・・・・・・・・・適量
- ・パン粉・・・・・・・・・・適量
- ・みりん・・・・・・・・・・適量
- ・砂糖・・・・・・・・・・適量
- ・バター・・・・・・・・・・適量



### アピールポイント

大洲の海の幸と里の幸、鰻と里芋を主素材に、西洋料理の技法で、油で揚げないヘルシーな焼きコロッケを作り、素材の旨味に地元の風味豊かな醤油と味噌で味付けすることで、大洲のふるさとの味を感じてもらいたいという思いで創作しました。

### 作り方

干椎茸は、おろし金で粉末にしてパン粉に混ぜ、かたい部分は水で戻す。  
野菜は大洲産の季節のものを中心に彩りよくそろえる。

- ①里芋(おうど芋等)は野菜は柔らかくなるまで茹でて、軽く潰す。
- ②人参とカボチャは5mm角のさいの目、水で戻したきくらげは千切りにして炒め、醤油・砂糖・味噌で味付けする。
- ③いんげんは茹でて5mmに切る。玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ④①～③をボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤鰻の皮面に⑤を乗せて形を整え、薄力粉・溶き卵・干椎茸を混ぜたパン粉をつける。
- ⑥フライパンにバターを敷き、⑥の表面に焼き色を付けてからオープンで火を通しカットする。
- ⑦ソースを作る。小鍋に干椎茸の戻し汁を入れて火にかけ、沸いてきたら砂糖・味噌・醤油で味を整え、コーンスターチでとろみをつける。
- ⑧季節の焼き野菜、ソースを添えて盛り付ける。

審査員特別賞『大洲のプレミアムお米サラダ』  
考案者 三木 健次 様

○材料（2人分）

- ・ニジマス・・・80g
- ・炊飯済みの白米・・・110g
- ・胡瓜・・・1/3本
- ・玉ねぎ・・・1/8個
- ・フィンガーライム1個
- ・ベビーリーフ・・・2掴み

④調味料

- ・米酢・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ1/4
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・E Vオリーブオイル  
・・・大さじ1



アピールポイント

大洲で獲れた新鮮なニジマスをどんな方でも食べられるよう、シンプルに「茹でる」調理法にしました。

お米と麦を使い、食感にアクセントを加え、味は多くの方に馴染みのあるお寿司のような味わいにしました。

見た目も楽しく、爽やかでヘルシーな仕上がりで、かつ大洲を強く感じられる1品です。

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、辛みが抜けるまで水にさらし、水気を切る。  
胡瓜は5mm角に切り、軽く塩をもみ込む。
- ②押し麦を沸騰したお湯に入れ、10分ボイルしご飯の入ったボウルにお湯ごと入れてザルに上げる。
- ③②に④の調味料を入れ切るように混ぜ、①も加え混ぜる。
- ④ニジマスを適当な大きさに切り、塩が入ったお湯に入れ、火を止め、2分程置き、氷水に入れて冷やし水気を切る。
- ⑤お皿の中心にセルクルを置き、③を入れ形を整える。
- ⑥⑤の周りにベビーリーフを盛り、お米の上に④のニジマス、フィンガーライムを盛り付ける。



# 一般部門

## おすすめ料理

最優秀賞

揚げ豚里芋入り

\*だし香るきのご飯の里芋あんかけ

優秀賞

大洲の至福★味噌クリームパスタ

審査員特別賞

- ・OZUカレーバーガー
- ・とみすやまうどん
- ・香味ご飯の味噌豚丼





## 最優秀賞

### 揚げ豚里芋入り\*だし香るきのこ飯の里芋あんかけ 考案者 横田 英美 様

#### ○材料（2人分）

- ・原木乾椎茸・・・2枚
- ・しめじ・・・1/4パック
- ・花びら茸(乾燥可)  
・・・1/4パック
- ・ごぼう・・・5g
- ・人参・・・10g
- ・白米・・・1合
- ・水・・・適量
- ・白だし・・・大さじ2
- ・酒・・・小さじ1
- ・豚バラ・・・80g
- ・里芋・・・2個
- ・揚げ油・・・適量
- ④醤油・・・大さじ1/2
- ④みりん・・・小さじ1
- ④砂糖・・・小さじ1
- ④おろし生生姜  
・・・小さじ1/4
- ④おろしにんにく  
・・・小さじ1/4
- ④七味・・・適量



#### 【里芋のあんかけ】

- ・里芋・・・2個
- ・乾椎茸の戻し汁・150cc
- ・麦味噌・・・大さじ1
- ・出し汁・・・100cc

#### 【付け合わせ】

- ・温泉卵・・・2個
- ・おぼろ昆布(とろろ昆布)・・・2枚
- ・帆立の塩辛  
(イカの塩辛可)・・・小さじ1

- ⑤豆苗・・・適量
- ⑤刻みのり・・・適量
- ⑤白いりごま・・・適量



#### アピールポイント

里芋の2つの食感が楽しめる、ひと手間かけて美味しく仕上げたおもてなし和風料理です。  
きのこ飯は原木乾椎茸・しめじ・花びら茸の炊き込みご飯を炊き、素揚げした豚バラ肉と  
里芋を甘辛く味付けして混ぜ込み、さらに焼きおにぎりにしました。  
大洲産の食材で季節を問わず食べたいくなる1品です！！

#### 作り方

- ①乾椎茸は水200cc(分量外)で戻して、椎茸と戻し汁に分け米は研いで30分以上水に浸す
- ②しめじ、花びら茸は手でさき、ごぼうは笹がきに①の乾椎茸と人参は細切りにする
- ③豚バラ肉と皮を剥いだ里芋は1cm角の大きさに切り、油で素揚げにし、鍋に入れ④の調味料加え、汁気がなくなるまで煮る
- ④炊飯器に①の米・白だし・酒・水を1合の目盛りまで入れ②の材料も入れて炊き、炊けたら③を混ぜて焼きおにぎりにする
- ⑤【里芋あんかけ】皮を剥いだ里芋と乾椎茸の戻し汁、出し汁を攪拌し、鍋に入れ火にかけ、麦味噌も入れて里芋に火が通るまで煮る
- ⑥【盛り付け】器におぼろ昆布・帆立の塩辛・焼きおにぎり・温泉卵の順にのせ、里芋あんかけをかけて⑤ものせたら完成

※花びら茸⇒乾燥でも可。おぼろ昆布⇒とろろ昆布でも可  
帆立の塩辛⇒イカの塩辛でも可



優秀賞『大洲の至福★味噌クリームパスタ』  
考案者 横田 友幸 様

- 材料（2人分）
- ・甘とろ豚（バラ肉）  
・・・・・・・・・・140g
  - ・乾椎茸・・・・・・・・2枚
  - ・里芋・・・・・・・・3個
  - ・玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
  - ・塩こうじ・・・・・・・・大さじ1
  - ・しめじ・・・・・・・・1/2パック
  - ・ブロッコリー・1/4株
  - ・オリーブオイル  
・・・・・・・・・・大さじ2
  - ・にんにく・・・・・・・・大さじ1
- 【味噌クリーム】
- ・乾椎茸の戻し汁  
・・・・・・・・・・約100cc
  - ・味噌・・・・・・・・大さじ1
  - ・牛乳・・・・・・・・300cc
  - ・コンソメスープの素  
・・・・・・・・・・大さじ1
  - ・昆布茶・・・・・・・・小さじ1/3
  - ・オイスターソース  
・・・・・・・・・・大さじ1/2
  - ・スパゲッティ・・・・・・・・80g
  - ・フリッジ・・・・・・・・30g
  - ・モッツアレラチーズ適量



### アピールポイント

甘とろ豚に塩麴を混ぜ込み、グリルで炙り焼きにし、パスタに乗せました。戻した乾椎茸を使い、戻し汁も味噌クリームに入れました。  
ねっとり食感が魅力の里芋を潰して味噌クリームに入れてクリーミー食感に！伸びるモッツアレラチーズと2種類のパスタも楽しめます。  
栄養満点で、大洲を感じられるパスタです。

### 作り方

- ①乾椎茸は水150cc(分量外)で戻し、甘とろ豚は塩麴をもみ込み20分以上置く
- ②里芋はよく洗い、耐熱容器に入れラップをかけ、皮のまま電子レンジで柔らかくなるまで加熱して皮を剥きワッシャーで潰す
- ③①の乾椎茸と玉ねぎは細切りに、①の甘とろ豚は一口大に切り、しめじは手でさく
- ④③の甘とろ豚は弱火のグリルで焦げ目が付くまで炙り焼きする。
- ⑤フリッジ、パスタを表記より1分短めに茹で、食べやすい大きさに切ったブロッコリーも茹でて水気を切る。
- ⑥フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、③を加えて炒め合わせ、【味噌クリーム】の材料と②の里芋を入れる
- ⑦⑥に⑤のフリッジ・パスタ・ブロッコリーも入れて、モッツアレラチーズも加えて火を止める
- ⑧器に⑦のパスタを盛り、④の甘とろ豚をのせブラックペッパーをかけて完成

## 審査員特別賞『OZUカレーバーガー』 考案者 谷本 美月 様

- 材料（2人分）
- ・玉ねぎ・・・1個
  - ・ミニトマト・・・4個
  - ・ズッキーニ・・・1個
  - ・人参・・・1/2個
  - ・しいたけ・・・2個
  - ・ひき肉・・・100g
  - ・パプリカ・・・2個
  - ・リンゴ・・・1/2個
  - ・小麦粉・・・2つまみ
  - ・カレーパウダー  
大さじ2

### アピールポイント

大洲の特産品であるしいたけを丸ごと使用しています。

多くの人に親しんでもらえるよう、カレーパウダーで馴染みのある味に仕上げました。



### 作り方

- ①材料を切る。（正方形・食べやすい大きさにカット）
- ②リンゴをすりおろす。
- ③ひき肉から順にしいたけ以外の材料を炒める。  
塩・こしょうで味付け、最後にカレーパウダーを入れる。
- ④しいたけに③を詰める。
- ⑤フライパンで④を炒める。蓋をして様子を見る。
- ⑥バンズにしいたけをはさむ。
- ⑦仕上げに小麦粉をふる。
- ⑧くしをさす。カップに入れて完成！

※ちなみにバンズも手作りしました。

水の代わりに乾燥しいたけの戻し汁を使用しました。  
表面には、切込みを入れ見た目もしいたけそっくり！



## 審査員特別賞『とみすやまうどん』 考案者 山本 晃正 様

### ○材料（2人分）

- ・ 鮎・・・・・・・・・・2匹
- ・ シイタケ・・・・・・・・2個
- ・ 醤油・・・・・・・・・・100g
- ・ はちみつ・・・・大さじ2
- ・ 酒・・・・・・・・・・100g
- ・ ざらめ・・・・・・・・70g
- ・ 冷凍うどん・・・2袋
- ・ 花かつお・・・1掴み
- ・ めんつゆ・・・・大さじ2
- ・ ねぎ・・・・・・・・・・少々



### アピールポイント

飴炊きは1回で大量に作れるので、作って乗せるだけのレシピです。冷凍すると年中食べられ、手軽に作れることを考えて作成しました。

シイタケはうどんの出汁にも使われるので、鮎とシイタケの出汁で美味しくいただけると思います。花かつおを富士山のツツジ、シイタケを肱川のイメージで作りました。

### 作り方

- ①鮎はざるに上げ、サッと冷水で洗います。
- ②シイタケは5mm程度に切ります。
- ③お酒を煮切ります。ざらめ、お醤油の順で沸騰させます。
- ④鮎を入れます。(灰汁が出るので取ります)
- ⑤シイタケを入れます。
- ⑥アルミはく等で落とし蓋をし、火加減を弱～中にします。
- ⑦粒山椒を入れ落とし蓋をして煮ます。飴色になったら飴炊きの完成。
- ⑧冷凍うどんを調理します。(沸騰したお湯に1分程度)湯切りをし、冷水で洗って水を切りどんぶりに入れる。
- ⑨うどんに飴炊きの鮎とシイタケをのせ、飴炊きの汁を少し多めにかけ、花かつおを乗せ、めんつゆをひと回し。
- ⑩ネギを少々ふりかけたら完成。

審査員特別賞『香味ご飯の味噌豚丼』  
考案者 岡山 侑紀 様

○材料（2人分）  
・豚バラスライス・・・300g

調味料①

・酒・・・・・・・・・・適量  
・にんにくチューブ・2cm  
・生姜チューブ・・・・2cm  
・塩コショウ・・・・適量  
・サラダ・・・・油大さじ1

調味料②

・砂糖・・・・・・・・大さじ2  
・水・・・・・・・・大さじ1.5

調味料③

・味噌・・・・・・・・大さじ1.5  
・水・・・・・・・・大さじ3  
・醤油・・・・・・・・大さじ1  
・みりん・・・・・・・・大さじ2  
・酒・・・・・・・・大さじ2  
・コチュジャン・小さじ2

【香味ご飯】

・大葉・・・・・・・・5枚  
・ミョウガ・・・・・・・・1個  
・炒り胡麻・・・・小さじ1  
・白米・・・・・・・・400g  
・温玉・・・・・・・・2個  
・刻みネギ・・・・適量



アピールポイント

大洲産のお味噌と豚が主役のガッツリ丼です。  
味噌豚がこってりなので、ご飯はミョウガ、大葉で、  
さっぱりな香味ご飯にしました。無限に食べられる  
1品です。

作り方

- ①豚バラスライスを調味料①にもみ込み、漬けておく
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を表面に焦げ目が付くまで焼き、裏面は軽く焼く
- ③豚肉を取り出し、フライパンの余分な油をふき取り、調味料②を茶色くなるまで加熱
- ④③に調味料③を加え、とろみが出て香ばしい香りがするまで加熱する
- ⑤④に豚肉を加えて軽く煮詰める
- ⑥千切りにしたミョウガ、大葉と炒り胡麻をご飯に混ぜる
- ⑦⑥の香味ご飯の上に⑤の豚肉を盛り付け、温玉とネギを乗せたら完成



ジュニアアイディア部門  
スイーツ



最優秀賞

大洲をばくりクレープロール



優秀賞

大洲の梨のコンポートタルト

審査員特別賞  
さといもアングリー  
季節のしぐれパイ  
おおずにゃんご





## 最優秀賞『大洲をぱくりクレープロール』 考案者 入澤 実緒 様

### 材料（1本）

- ・ 志ぐれ・・・1個
- ・ 米粉・・・50g
- ・ 砂糖・・・大さじ1/2
- ・ 卵・・・1個
- ・ 牛乳・・・100ml
- ・ バター・・・10g
- ・ 生クリーム・・・100g
- ・ ヨーグルト・・・100g
- ・ 砂糖・・・大さじ1
- ・ ブルーベリー・・・40g
- ・ 梨・・・40g



### アピールポイント

「志ぐれ×お米×旬の果物」大洲の魅力をまるごとぱくり！  
大洲のごちそうスイーツです。

### 作り方

- ①ボウルに卵・牛乳・砂糖・塩少々を入れよく混ぜる。
- ②①に米粉・溶かしバターを加えてさらに混ぜる。
- ③中火で熱したフライパンにお玉一杯分の生地を広げて焼く。
- ④裏面も焼いてお皿に取り出しておく。5枚焼く。
- ⑤志ぐれ・季節の果物を小さく切っておく。
- ⑥生クリームに砂糖を入れて泡立てる。
- ⑦⑥に水切りヨーグルト・志ぐれ・果物を入れて混ぜる。
- ⑧クレープ生地にクリームを塗り広げ、手前から巻く。
- ⑨同じようにクレープ生地にクリームを塗り⑧のをせ、手前から巻く。
- ⑩ラップで包み冷蔵庫で30分冷やす。



○材料（2人分）  
【タルト生地】  
・無塩バター・・・20g

材料①  
・米粉・・・・・・10g  
・薄力粉・・・・・・30g  
・卵黄・・・・・・5g  
【アーモンドクリーム】  
・無塩バター・・・16g  
・グラニュー糖・16g  
・全卵・・・・・・16g

材料②  
・アーモンドパウダー  
・・・・・・16g  
・バニラオイル・2滴

材料③  
・生クリーム・・・13g  
・サワークリーム6g  
・グラニュー糖・3g

【梨のコンポート】  
・梨・・・・・・200g  
・水・・・・・・200g  
・レモン汁・小さじ1  
・グラニュー糖100g  
・飾りのミント少々

## 優秀賞『大洲の梨のコンポートタルト』 考案者 岡田 侑菜 様



### アピールポイント

梨のコンポートは、軽やかで口当たりが柔らかく重すぎず、さっぱりと食べられるので、食後のデザートにも最適です！

透明感のある梨のコンポートをタルトの上に綺麗に並べることによって見た目も上品なものになるので、おもてなしにぴったりです！

### 作り方

- ①梨をコンポートしておく。
- ②①をすべて合わせさらさらになるまで混ぜる。
- ③卵黄を入れ生地がまとまったら1時間以上冷蔵庫で休ませる。
- ④生地を型に入れる。
- ⑤バターとグラニュー糖を混ぜる。
- ⑥卵黄と②を加え混ぜる。
- ⑦型に流し入れる。
- ⑧表面を平らに180℃で予熱したオーブンで25分間焼く。
- ⑨生地が冷めたら盛り付けをする。
- ⑩ミントのトッピングをしたら完成。

審査員特別賞『さといもアンダギー』  
考案者 谷本 脩真 様

○材料（5 個分）

- ・ 里芋 . . . . . 50g
- ・ 志ぐれ . . . . . 2個
- ・ ホットケーキミックス  
100g
- ・ 卵 . . . . . 1/2個
- ・ 牛乳 . . . . . 15ml



### アピールポイント

大好きなドーナツの材料に大洲産の里芋と志ぐれを使いました。特徴はもちもちの食感です。志ぐれと生地バランスをいろいろ試して、一口サイズが一番おいしかったです。

生地がネバネバするので丸めるのが難しく、一個つくるごとに手に油をつけるとうまくいきました。

### 作り方

- ①里芋をつぶせるくらいまでゆでる。
- ②里芋をつぶして牛乳と卵をあわせる。
- ③②とホットケーキミックスをあわせる。
- ④志ぐれを1cm～1.5cm角に切る。
- ⑤手にサラダ油をつけて、生地で志ぐれを包んで丸める。
- ⑥160℃～170℃の油で色が付くまで揚げる。



## 審査員特別賞『季節のしぐれパイ』 考案者 河野 いろ葉 様

### ○材料（2人分）

- ・ しぐれ・・・1個
- ・ ぶどう・・・数粒
- ・ 梨・・・1/6個
- ・ クリームチーズ・50g
- ・ グラニュー糖・・・20g
- ・ レモン汁・・・小さじ1/2
- ・ 生ホイップクリーム10g
- ・ 卵黄・・・1個
- ・ 冷凍パイシート・2枚



### アピールポイント

季節のフルーツを使用し、クリームチーズとしぐれがよく合います。  
口の中でフルーツの美味しさとしぐれの甘味を順番に感じられるため、  
味の変化を楽しめます。

### 作り方

- ①冷凍パイシートを直径8cmのコップで6枚くり抜く。
- ②冷凍パイシートにフォークを使い穴を開ける。
- ③3枚を6cmのコップでくり抜き、外側を①と重ね、内側はそのまま卵黄を塗り焼く。残りの生地はそのまま卵黄を塗り焼く。
- ④オーブン200度に予熱し、25分焼く。
- ⑤焼いている間に、材料名①～④を混ぜ合わせクリームチーズを作る。
- ⑥焼き上がった生地を冷まし、生地にクリームチーズを塗る。
- ⑦しぐれ、ぶどう、梨を一口サイズに切りトッピング。

○材料（2人分）

- ・もち米・・・50g
- ・さといも・・・10g
- ・お湯・・・20～45ml
- ・つぶあん・・・10g
- ・しろあん・・・20g
- ・青粉・赤粉

→耳かき 1杯の10分の1

○消耗品

- ・クッキングシート・1枚
- ・竹串・・・2本



アピールポイント

ピンクは、富士山のツツジの色に青島の猫を合わせ、白は肱川あらし、水色は肱川をイメージしました。

粒あん和白あんの2つの味を楽しむことができ、もち米の食感に食べ応えがあります。



作り方

- ①もち米を洗って水気を切る。3時間ひたひたの水につける。
- ②もち米をバットにのせて乾かす。
- ③もち米は、フードプロセッサーで碎いて、米粉にする。  
（粒が少し残っている程度）
- ④さといもをレンジでチンする。（1個を600W×30秒）
- ⑤さといもを潰す。
- ⑥しろあん・粒あん（各5g×2個）丸める。
- ⑦米粉に少しずつお湯を入れて混ぜる。
- ⑧耳たぶくらいのまとまる柔らかさでさといもを混ぜる。
- ⑨⑧を1回まとめて3等分にして、白・ピンク・水色をつける。
- ⑩あんを包んで串にさす。  
（白→つぶあん・ピンク→しろあん・水色→しろあん）  
※ピンクはネコ型。
- ⑪蒸し器で10分蒸して完成。





## 大洲ご当地グルメ情報



### 大洲ご当地グルメコンテスト概要

コンテストの詳細な概要は、大洲市公式ホームページに掲載をしています。  
詳細は、右QRコードからご覧ください。



### 大洲ご当地グルメ提供店舗

平成25年からO級グルメコンテストを実施し、  
入賞の数作品は、市内飲食店等で提供されて  
います。ぜひお召し上がりください。  
詳細は、右QRコードからご覧ください。



### えひめ愛あるメニューフェア

愛媛県産食材を使用した料理やスイーツを提供  
している県内飲食店の情報が集約されており、  
大洲市内の登録店舗も掲載されています。  
詳細は、右QRコードからご覧ください。



お問い合わせ：大洲市 環境商工部 商工産業課  
〒795-8601 愛媛県大洲市大洲690番地の1  
電話：0893-24-1722  
FAX：0893-24-1736  
メール：shokosangyoka@city.ozu.ehime.jp





発行人 大洲市特産品地産多消推進協議会  
愛媛県大洲市大洲690番地の1

2025年9月発刊