



耕ぞう、大地と地域の未来。

JAグループ

コウケンテツさん
presents



コウ
ケンテツ



#お弁当

みんな
で

国
消
国
産
クッキング

こく
しょう
こく
さん



#キャンプごはん

シェアしたくなる
絶品レシピ



#おうちスイーツ



国内で消費する食べ物は、できるだけ国内で生産する。

この考え方を「**国消国産**」といいます。

みんなで料理を楽しみながら「**国消国産**」を実践し、
みんなで国消国産レシピをSNSでシェアして
「**国消国産**」を広めていきましょう。



林先生にチャレンジ！
みんな
で
#**国消国産検定**

こく
しょう
こく
さん

林先生から出題される設問に答えて、

あなたの**国消国産理解度**を測りましょう！

ご参加いただいた方の中から抽選で賞品が当たるチャンス！



さらに！検定結果をSNSでシェアすると当選確率が2倍にアップ！ /

¥5,000
COUPON

JAタウンクーポンコード5,000円分が抽選で**1,000名様**に！

応募期間 **7月1日(金)10:00 ~ 7月31日(日)23:59**

さらに
8月1日(月)
から

みんな
で
#**国消国産チャレンジ**キャンペーンを実施！

厳選国産食材など素敵な賞品が合計**1,000名様**に当たります！

こちらからチェック！



キャンペーンサイト

JAグループ公式SNS



Twitter



Instagram



耕ぞう、大地と地域の未来。

JAグループ

コウケンテツさん
presents



コウ
ケンテツ



#お弁当

みんなで
#国消国産
クッキング

こくしょうこくさん



#キャンプごはん

シェアしたくなる
絶品レシピ



#おうちスイーツ



国内で消費する食べ物は、できるだけ国内で生産する。

この考え方を「**国消国産**」といいます。

みんなで料理を楽しみながら「**国消国産**」を実践し、
みんなで国消国産レシピをSNSでシェアして
「**国消国産**」を広めていきましょう。

抽選で**850名**様に

JAタウンクーポンコード2,000円分当たる!

3レシピの中から作ってみたいレシピを選んで投票しよう。

¥2,000
COUPON

合計
1,000名様に
当たる!

選んで 作って シェアして 当てよう!

みんなで

#国消国産
チャレンジ

応募期間

8月1日(月)00:00~8月31日(水)23:59

作って
当たる

レシピ
投稿



※画像はイメージです。

3レシピの中から好きなレシピを作って、SNSで投稿しよう。

抽選で**150名**様に厳選国産食材が当たる!

選んで
当たる

レシピ投票
コース

／ さらに ／

キャンペーンサイトではコウケンテツさん考案の
オリジナルレシピを3品紹介!



こちらからチェック!



キャンペーンサイト

JAグループ公式SNS



Twitter



Instagram



Theme #国消国産キャンプごはん

ゴロツとジューシー!

国産牛の サイコロステーキと 夏野菜のガーリックソテー ヨーグルトソース

カレー粉とにんにくの香りをほんのりかせることでコクがでて、食べ応えのある味わいに。
野菜と肉を別々に焼いたのち混ぜ合わせることで、それぞれの旨味がより一層引き立ちます。
キャンプだけでなくおうちでも美味しく食べられるレシピです。



材料 (2人前)

牛ステーキ用肉 …… 200~250g
牛切り落とし肉でも代用可
玉ねぎ …… 1/2 個
黄パプリカ …… 1/2 個
ピーマン …… 1 個
トマト …… 1 個
なす …… 1 本

しいたけ …… 2 枚
オリーブオイル、塩、
しょうゆ、ハーブ（ディルなど）、
粗挽き黒こしょう …… 各適宜
酒 …… 大さじ 3
ヨーグルト …… 大さじ 2

A
カレー粉 …… 大さじ 1/2
塩 …… 小さじ 1/2
ニンニクのすりおろし …… 1/2 かけ
オリーブオイル …… 大さじ 1
ローリエ …… 1 枚

作り方

調理時間目安：25 分



01

玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマン、トマト、なすは大きめの乱切りにする。

しいたけは石づきを切り、2~3つに手で裂く。



02

牛肉は 2~3cm に切り、A をからめる。



03

スキレット※にオリーブオイルを熱し、なすを加えて色よく焼く。続けてオリーブオイルを足して玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマン、しいたけを加えてこんがり焼く。

※スキレットが無い場合は、フライパンでも代用可



04

焼けた野菜をスキレットから一度取り出す。
オリーブオイルを足して、02の牛肉をこんがり焼く。



05

トマト、塩、酒を加えて全体をざっと混ぜ、3~4分ほど炒め煮し、04で取り出した野菜を加える。



06

しょうゆで味をととのえてヨーグルトを回しかける。
刻んだハーブ、粗挽き黒こしょうをふる。



絶品レシピを作って国消国産を実践しよう!


 Theme
#国消国産お弁当

ほぼ10分! 時短 & ボリューム満点!

 和風
ロコモコ弁当

ハンバーグは卵白を少し入れ、蒸し焼きにすることでパン粉なしでも柔らかな仕上がりに。薄めに焼くことで火の通りが早くなり、付け合わせのピクルスはレンジで仕上げることで時短になります。

育ち盛りのお子さんにぴったりのお弁当レシピです。


 材料
(1人前)

●ロコモコ
合挽き肉 …… 100g
玉ねぎ …… 1/4個~1/8個
卵 …… 1個
卵白(大さじ1程度)は合挽き肉のつなぎに使用
塩、こしょう …… 各少々
水 …… 適宜

サラダ油 …… 大さじ1
ごはん …… 適量
A
みりん、酒 …… 各大さじ1
しょうゆ …… 小さじ2
トマトケチャップ …… 大さじ1

●ピクルス
にんじん …… 1/4本
きゅうり …… 1/4本
B
酢、水、砂糖 …… 各大さじ1
塩 …… 小さじ1/3

作り方 調理時間目安: 10~15分



01

玉ねぎはみじん切りにする。卵は割る。
ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、卵白、塩、こしょう、水
大さじ1を入れて練り混ぜ、平らな円形にする。



02

フライパンにサラダ油を熱し、01をこんがり焼く。
焼き色がついたら裏返してさっと焼き、同じフライパンに
卵と水大さじ2をふって蓋をして3分ほど蒸し焼きで
ハンバーグと目玉焼きを作る。



03

ハンバーグと目玉焼きをフライパンから一度取り出す。
フライパンに残った肉汁にAを加えて一煮立ちさせ、
ソースを作る。



04

にんじん、きゅうりは食べやすい大きさに切る。



05

耐熱の器にB、にんじん、きゅうりを入れてラップを
かけ、レンジで30秒~1分ほど加熱し、そのまま冷ます。



06

弁当箱にごはんを盛り、ハンバーグと目玉焼きをのせ、
ハンバーグには03のソースをかける。目玉焼きにこしょう
をふり、最後にピクルスをそえる。





Theme #国消国産うちスイーツ

揉むだけ簡単! 混ぜて美味しい!

ミルク & フルーツシャーベット

冷凍庫に入れて、凍る前に2~3回揉むことでなめらかな舌触りに。牛乳にヨーグルトを入れることでさっぱりした味わいになり、フルーツの甘味との相性がよくなります。お子さんと一緒に楽しめる、忙しいママのご褒美スイーツレシピです。



材料 (4人前)

A	
牛乳、ヨーグルト	各 200g
砂糖	大さじ3
すいか	250g or メロン 250g or 桃 1個
砂糖	大さじ2~3

チョコチップ お好みで
ミント 適宜

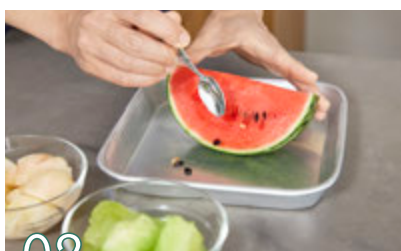
作り方

調理時間目安：5分（冷やし固める時間を除く）



01

保存袋にAを入れて手で揉みながら混ぜる。



02

すいか or メロン or 桃は種と皮を取り除く。



03

別の保存袋に02を入れて、砂糖を大さじ1程度加える。



04

手で揉んで潰しながら混ぜる。すいかにはお好みでチョコチップを混ぜる。



05

冷凍庫に01と04を入れて、時々揉みながらシャーベット状に冷やし固める。



06

ミルクシャーベットとフルーツシャーベットを同じ器に盛り付ける。ミントを添える。



絶品レシピを作って国消国産を実践しよう!