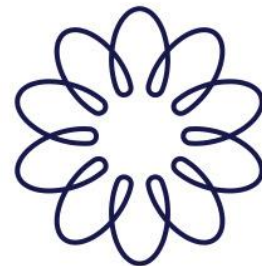


令和6年度倉吉プロジェクト 倉吉の魅力発見事業

食のワークショップ 実施報告書

令和7年3月27日



つなぐ株式会社

目次

1. 食のワークショップの概要	3
2. ワークショップの流れと活動内容	4
3. 生産者による食材紹介(猪肉・ねばりっこ)	5
4. 馬場先生考案レシピ(17品目+当日即興料理3品目)	6
5. アンケート結果	10
6. 振り返りと改善点	13
7. 次回ワークショップの計画	14
8. テキスト化、商材開発へ向けて	15

1. 食のワークショップの概要

開催日時・場所

2025年3月3日(月) 13:00~16:00
(食材の説明・下準備他)

2025年3月4日(火) 9:00~14:00
(調理・試食会・記念撮影・アンケート)

場所: 上灘コミュニティーセンター
(調理実習室)

講師

料理研究家
馬場香織先生



水産庁長官任命お魚かたりべ
おさかなマイスター
スパイスコーディネーターマスター
CPA認定チーズプロフェッショナル

食総合プロデューサー

金丸弘美先生



総務省地域力創造アドバイザー
内閣官房地域活性化
応援隊地域活性化伝道師

参加者

ねばりっこ生産者 2名
ジビエ精肉販売者 1名
食品関係者 3名
ジビエ加工・販売者 1名
料理教室講師 1名
料理教室生徒 5名
計:13名

試食会ゲスト

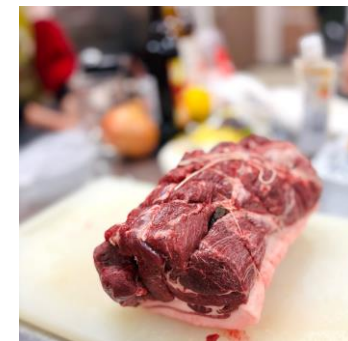
県議会議員 鳥羽議員
語堂議員
JA鳥取中央農産部 正木課長
学校給食センター 山中所長
池田教諭
地域おこし協力隊 伊藤様
前田様
和菓子屋まんばや 鶴本様
計:8名

食のワークショップの目的

- 地元食材を「見て」「作って」「食べる」ことで地元の豊かさを体験
- 地元食材を使ったオリジナルメニューや商材開発のきっかけづくり
- 地元事業者と地元農家がつながるきっかけづくり
- 地元食材の魅力や新しい食べ方の提案と発信

選りすぐりの地元食材

- 猪肉(倉吉市産 日本猪牧場)
- ねばりっこ、砂丘ながいも(北栄町産)
- わさび(倉吉市関金産)
- 三朝神倉大豆水煮、神倉味噌(三朝町産)
- 干し柿(三朝町産)



2. ワークショップの流れと活動内容

1日目は、食材への理解と下準備に時間を費やし、地元生産者からの貴重な話を聞く機会となりました。
2日目は、馬場先生の丁寧な指導のもと、参加者全員が協力して美味しい料理を完成させました。試食会では出来上がった料理を囲んで和やかな交流の場となり、食を通じたコミュニティの絆が深まりました。

3月3日 13:00～

開会

1

2

3月3日 13:10～

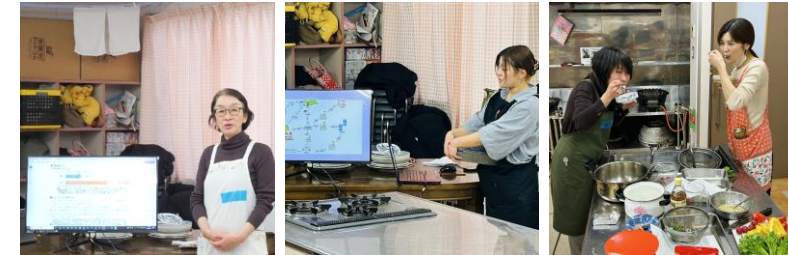
生産者による食材紹介(猪肉・ねばりっこについて)
砂丘ながいもとねばりっこのテイスティング

3月3日 14:30～16:00

馬場先生による料理説明

4グループごとに分かれて下準備(食材カット・仕込み作業)

3



4

3月4日 9:00～

グループに分かれての調理開始、馬場先生による指導

3月4日 12:30～14:00

2日目の参加者、報道機関に向けて

生産者による食材紹介(猪肉・ねばりっこについて)

馬場先生による料理紹介、試食会、記念撮影、アンケート記入

5



3. 生産者による食材紹介（猪肉・ねばりっこ・砂丘ながいも）

猪肉

「日本猪牧場」 徳岡遙さん

嫁ぎ先が猪精肉の販売をしていると知り、最初は猪は臭くて嫌だと思っていた徳岡さん。ところが捕獲後の敏速な解体処理、衛生管理された施設、正確な技術で上質な精肉になることを知った。行程の安全管理を行うHACCP認証も取得されている義父の憲一さんが処理したジビエは臭みも全くなく、評価は高い。今では義父の猪精肉の販売と紹介の仕事を手掛けている。



市・県・国もジビエを推奨している。しかし十分に知られていない。多くの人に広めたいとワークショップに参加。「猪肉を食べたことがない方、お肉が苦手な方にも食べていただける機会が増える。」と意欲的だった。

ねばりっこ・砂丘ながいも

「堀本農園」 堀本良子さん



「ねばりっこ」は、平成17年に鳥取県園芸試験場育成の新品種として導入されたもの。粘りが強くアクが少ないのが特徴。地域での栽培も多くなっている。味わいも豊か。それ以前は、北栄町の「砂丘ながいも」が多く栽培されていた。

砂丘地の特性を生かし早掘栽培による有利販売を進め、昭和40年代半ばには栽培面積は250haに達する。しかし昭和50年代には、他県産地の作付面積拡大や冷蔵貯蔵施設の整備による周年出荷体制が進み早掘栽培の優位性がなくなり市場価格の低迷に伴い栽培面積は減少に転じたという経緯がある。

堀本さんは「他県の長芋に比べ『砂丘ながいも』は、味わいもよく上質であることもぜひ知って欲しい」と語った。

4. 馬場先生考案レシピ(17品目+当日即興料理3品目)



猪肉

- 炒芦菜猪
- 猪肉粕漬け
- 猪肉三枚肉のニンニクソース
- 猪肉叉焼
- 猪肉肩ロースの煮込み
- 猪肉の味噌煮込みうどん
- 猪肉のシェパースパイ

ねばりっこ

- 八宝とろろ
- ねばりっこ羊羹
- ねりっこのわさび醤油漬け
- わさび丼
- ねばりっこきんとん

わさび

- ニジマスのステーキ
- ニジマスとわさびと白ネギの和えもの
- ささ身のわさびピカタ
- わさびドレッシング

大豆

- 大豆のディップ

その他

- かす汁
- 干し柿羊羹
- 干し柿クリームチーズ挟み



4. 馬場先生考案料理(猪肉)



猪肉のシェパースパイ

猪肉ひき肉に、バター、みじん切りの玉ねぎ、ニンニク炒め、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト水煮缶、トマトケチャップ、ウスターソースほか調味料を加え作った「猪肉ポローニャソース」に、ジャガイモをマッシュポテトにし裏ごしをしたものをのせオーブンで焼く。



炒芦菜猪

中華鍋を熱し、太白胡麻油を入れ、タケノコ、猪バラ肉薄切り、セロリの順に炒め、塩、醤油で味をつけ、片栗粉、水でまとめる。



猪肉三枚肉のニンニクソース

猪三枚肉塊1本を、葱、ニンニク、生姜等の香味野菜を入れ水から茹で、薄くスライスし皿に並べ、キュウリ、もやしを盛り、それに醤油、砂糖、酢、ラー油、ニンニクのすりおろしのかけ汁をかける。



猪肉の叉焼(チャーシュー)

猪肉肩ロース塊を幅5センチ、厚さ2センチほどにカットし、素製糖、塩、紹興酒、豆鼓、ニンニク、黒コショウなどの調味料につけ、オーブンで焼き、青梗菜、水菜、小松菜など青菜を飾る。

4. 馬場先生考案料理(ねばりっこ)



八宝とろろ

鍋に椎茸戻し汁、日本酒、砂糖を入れたものに、鶏モモ肉、干しシイタケ、焼き竹輪、人参、レンコン、サツマイモを入れ煮たものに、ねばりっこをすりおろしたものに加え、ネギを散らす。



ねばりっこ羊羹

ねばりっこの皮をむき薄切りにし酢水に漬け洗い、軟らかく煮て、プロセッサーでつぶし、それを寒天(水に一晩入れふやかし火を入れたもの)に入れ、砂糖を少々加えたものを、菊を散らした流し箱に入れ冷やし固め取り出し、切って並べる。



ねばりっこわさび丼

ねばりっこをみじん切りにしたものに、わさびのすりおろし、醤油、みりんで味付けしたものを、どんぶりに盛ったご飯に載せ、鰹削り節、大葉、松葉海苔をちらし、ウズラの卵を落とす。



ねばりっこ干し柿きんとん

ねばりっこの皮をむき、水にさらし輪切りにし、蒸し裏ごしたものに、シロップ(みりん、砂糖、水、塩)を入れて火にかけて練ったものに、干し柿を粗みじんに切り、少量のシロップにつけておいたものを入れて包む。

4. 馬場先生考案料理(わさび)



わさびドレッシング

わさびのすりおろしに、数種類の春の野菜(こかぶ、スナップエンドウ、菜花、カリフラワー、セロリ、紫大根、黄色人参、紫人参など)を茹でたものを混ぜ、それに米酢、ごま油、白胡椒、塩、砂糖などを入れたドレッシングをかける。



ささ身のわさびピカタ

ひとくち大のささみに塩胡椒し、生クリームにわさびのすりおろしを加えたものにつけ、よく混ぜて、卵を割りほぐし、焼きつけを2~3回繰り返す。



ニジマスのステーキ

塩胡椒したニジマス焼いて、バター、小麦粉を入れて火を入れ、ブイヨンで伸ばし、すりおろしたわさびをたっぷり入れたソースをかける。



ニジマスと白ネギのあえもの

ニジマスの切り落としに、ねぎのみじん切り、山わさびのすりおろしたものを、かつお節を入れ和え、醤油を入れ、万能ねぎを飾る。

5. アンケート結果



満足度

参加者の全員が「非常に満足した」または「満足」と回答。「レストランを何軒かはしごしてみたい!」「どの料理も本当に美味しくて感動しました!」との声が多数。



学びの機会

「生産者の方のお話を聞いて良い機会になりました」「イノシシ肉がこんなに美味しいとは驚きでした!」など、新たな発見があったという意見が目立ちました。



料理技術

「先生の盛り付けや器の使い方が勉強になりました」「家でも挑戦してみたい」など、実践的な技術習得への喜びの声が寄せられました。

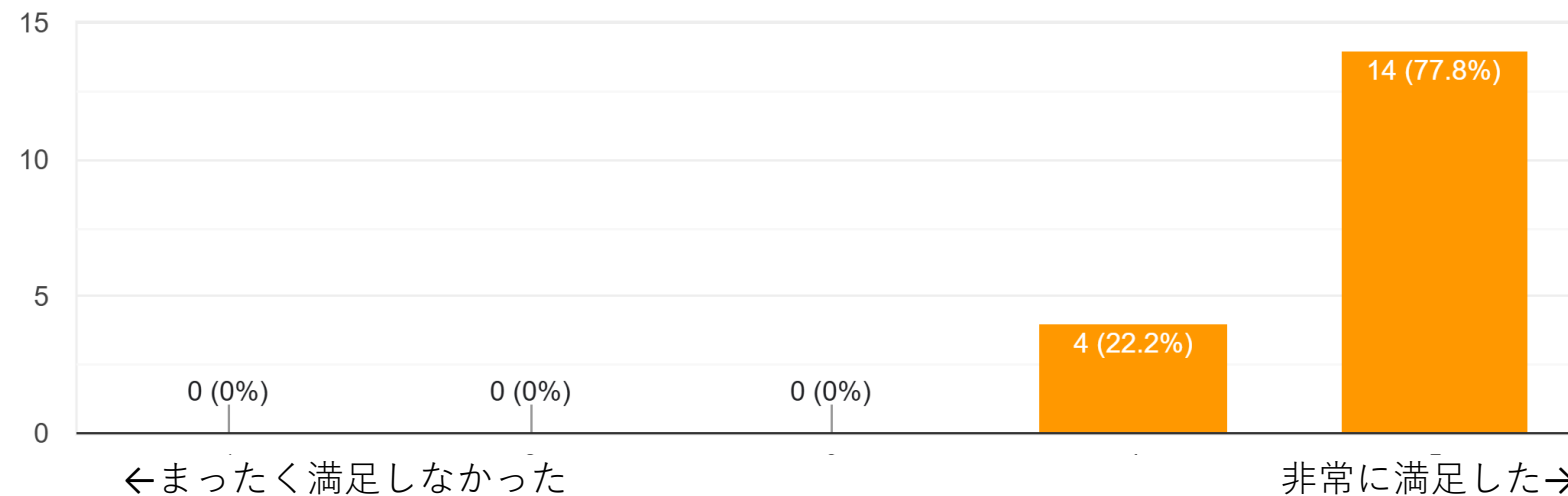


交流

「楽しかった」「充実した時間だった」など、参加者同士の交流を評価する声も多く聞かれました。

食のワークショップ・試食会に参加されて、どのくらい満足されましたか。

18件の回答



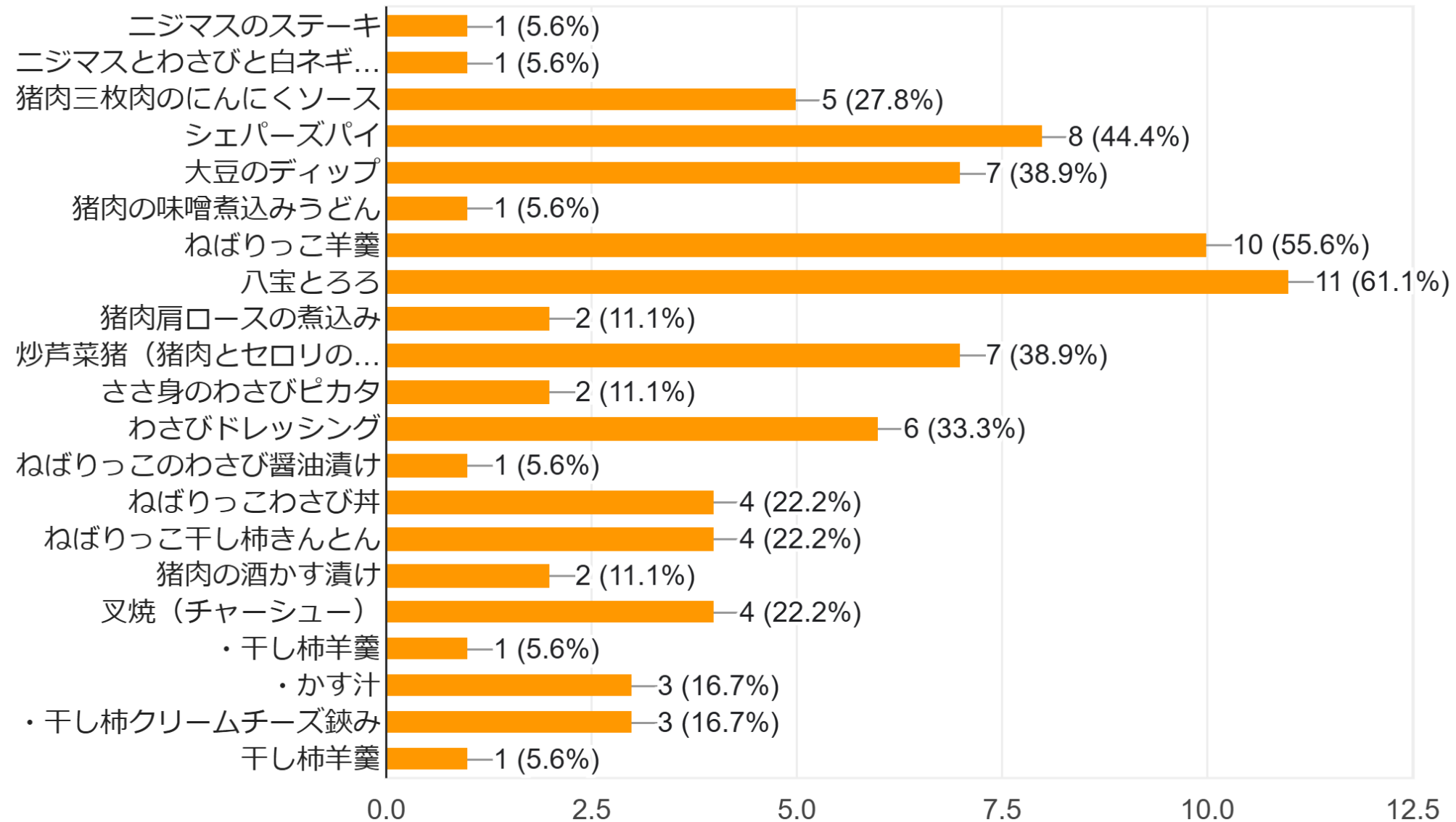
地域住民を中心に幅広い年齢層の方々にご参加いただき、和やかな雰囲気の中で進行しました。

アンケート結果からは、食材そのものへの驚きや発見だけでなく、生産者とのつながりや料理技術の向上、参加者同士の交流など、多角的な観点から高い満足度が得られました。

地域の食材の新たな魅力を発見できたという声が多く、今後の地産地消や食文化継承、また商品開発への意識向上にもつながったと考えられます。

5. アンケート結果

試食をされて、おいしかった・自分でも作りたいと思われたベスト5をお選びください。
18件の回答



5. アンケート結果

- レストラン何店もはしごしたみたい❗
- 美味しかったです。胃袋の容量が足りませんでした。
- 生産者の方のお話を聞け、とてもいい機会となりました。どの料理も美味しかったです。
- どの料理も本当に美味しく感動しました！
- 大変楽しく美味しく充実した時間がすごせました。ありがとうございました
- お世話になり、ありがとうございました。今後も引き続き宜しくお願いします。
- トイレに行く間も無く楽しませて頂きました😊猪肉を食べたことがない方、お肉が苦手な方にも食べていただける機会が増えるというのは弊社にとっていい機会ですので、今後ともぜひ一緒になにかさせてください。よろしくお願いたします。
- どれも美味しく勉強になりました。

- 見学させていただいてありがとうございました。いろいろと参考にさせて頂きたいと思います。
- 5つしか選べないのは難しかったです。イノシシ肉がこんなに美味しいなんてびっくりしました。生産者さんの話は普段聞けないので、面白かったですし、生産者さんたちのお陰で頂けていることに改めて感謝しました。先生の盛り付けが素敵でした。あと器も大事、目で食べていることを先生から教わりました。馬場先生、またぜひ倉吉に来て下さい！
- 今後どのように展開して行けるのが、楽しみな会でした。



6. 振り返りと改善点

準備段階



- 事前にレシピの読み合わせを行う
- 調理器具・食材・器の準備を徹底する
- グループ分けは事前しておく

運営面



- マイクの準備(換気扇の音で聞こえにくい)
- 調理と試食会の時間配分の見直し
- カメラマンの手配(レシピ、テキスト用)

ワークショップ



- 参加者の自己紹介タイムを設ける
- テーブルの上に置く、レシピはクリアファイルに入れる
- レシピはカラー印刷する

広報



- メディア対応を強化する(前日のリマインド)
- 料理が冷めるため、試食と食材紹介の順序を逆にする
- メインの食材テキストがあるとメディアが原稿を書きやすい

- 付箋を各グループに準備する(冷蔵庫内保管用)
- 多めに準備すべき食材がある(例えば、バター)

- チェックリストを作成する
- 進行役、SNS担当、メディア担当、馬場先生のアシスタント、買い物、役割分担が必要
- 撮影時背景にパーテーションを置く

- 大皿を準備する
- 調理器具の使い方を把握する

【当日の報道機関】

- 日本海ケーブルネットワーク(NCN)
- 食のパラダイス推進課ジビエ担当

7. 次回ワークショップの計画

夏のワークショップ(2025年7月5-6日)

テーマ:地元のスイカと季節の地元食材を使った料理教室

内容:馬場先生の考案レシピをもとに実施。スイカ生産者にも参加打診中。

秋のワークショップ(2025年9月予定)

テーマ:地元の梨と季節の地元食材を使った料理教室

内容:馬場先生の考案レシピをもとに実施。

冬のワークショップ(2026年3月予定)

テーマ:地元産わさびと季節の地元食材を使った料理教室

内容:馬場先生の考案レシピをもとに実施。

今後の展開

地域プロモーションへの発展

次回以降のワークショップでも季節ごとの地域食材にフォーカスした内容を計画しています。夏はスイカ、秋は梨、春はわさびをテーマに生産現場の見学から調理までを一貫して学べる機会を準備予定。また、単発のイベントだけでなく、地域の食材カレンダーの作成や、観光と食を連携させたホスピタリティーガイドの制作など、継続的な活動への発展も視野に入れていきます。



8. 地域プロモーションに向けて

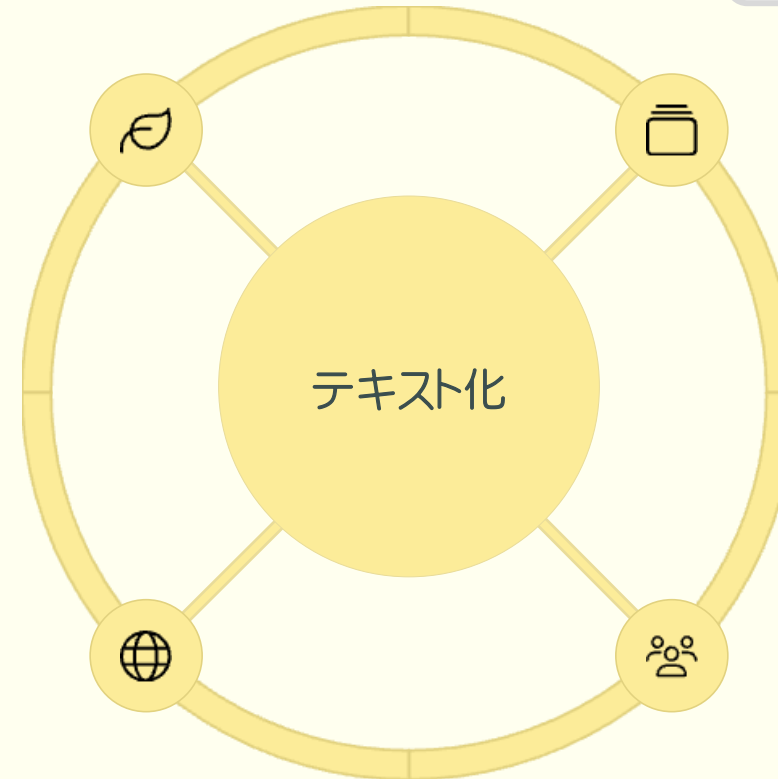
地域プロモーション

地産地消の促進

地元食材の魅力を伝え、日常的な利用を促進することで、地元農業の発展を支援します。

商材開発

地元食材を使った商材を開発・販売することで地元産業の育成支援します。



食文化の発展・継承

地元食材の特徴や素晴らしさに触れたり、地元料理メニューの多様化をはかったりすることで、地元の食文化の発展に繋がります。

コミュニティ形成

食を通じた交流の場を創出し、世代を超えた地域のつながりを強化します。

今回のワークショップは単なる料理教室ではなく、地域の食材を見直し、その魅力を再発見する重要な一歩となりました。参加者からは「地元の食材がこんなに魅力的だとは知らなかった」「もっと地域の食材を活用したい」という声も聞かれ、地産地消への意識向上につながったと感じています。

今後も、食を通じた地域活性化の取り組みを継続し、食材の生産者と消費者をつなぎ、豊かな食文化を継承・発展させていきたいと考えています。