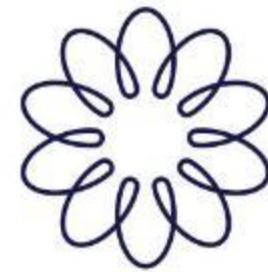


令和7年度倉吉市農産品高付加価値化調査業務

農産品に関する
食のワークショップ
実施報告書

令和8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（サツマイモ）	5
4. 馬場先生考案レシピ（23品目）	6
5. アンケート結果	14
6. 振り返りと改善点	17
7. 総括	18

1. 食のワークショップの概要

開催日時・場所

2026年3月20日（金）
13:00～16:00
（食材の説明・下準備他）

2026年3月21日（土）
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

県農林水産部	1名	中学・高校生	3名
料理教室講師	1名	海外出身者（フランス）	2名
農業生産者	3名	その他	10名
倉吉市職員	1名		
食品加工販売	1名		
			計：20名

試食会ゲスト

倉吉市議会議員
福井典子氏
計：1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

- サツマイモ（倉吉市産）
- 酒粕（倉吉市産含む鳥取県産）
- 米粉（鳥取県産）



2. ワークショップの流れと活動内容

3月20日 13:00~

開会

1



2

3月20日 13:10~

生産者の鷲見さんによる食材紹介（サツマイモ）

3月20日 14:30~16:00

馬場先生による料理説明

4グループに分かれて下準備（食材カット・仕込み作業）

3



4

3月21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21日 12:00~13:30

馬場先生による料理紹介、試食会

生産者の鷲見さんによる食材紹介（サツマイモ）

記念撮影、アンケート入力

5



1日目は、食材への理解と下準備に時間を費やし、生産者である鷲見さんからサツマイモの生産について詳しい話を伺いました。地元食材の背景や特徴を改めて知ることによって地域食材への理解と再認識につながる貴重な機会となりました。

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調理に取り組み、新しい調理方法を学びながら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が生まれ、食を通じたコミュニティの絆がより深まりました。

3. 生産者による食材紹介（サツマイモ）

AGRI FARM CAN

鷺見 真宏（すみ まさひろ）さん

倉吉市で農業を営む鷺見真宏さん（AGRI FARM CAN）に、ご自身が行う農業の実践内容についてお話し頂きました。

一農業に対して一般的に抱かれがちな「きつい・もうからない」といったマイナスイメージを変えたいという思いから就農。立ち上げたAGRI FARM CANでは「新しい農業」を目指して兄弟で役割分担をしながら農業経営を行っている。無農薬のサツマイモ栽培に取り組んでいるため害虫対策や雑草管理に手間がかかるものの、安全で安心な農産物を届けることができ、環境への負荷も少ない。また、サツマイモをそのまま販売するだけでなく、干し芋やサツマイモアイスクリームの加工・販売も行っている。加工には、形が不揃いで市場に出しにくいサツマイモを活用しており、廃棄を減らしながら付加価値の高い商品作りにつなげている。干し芋は甘みが凝縮され保存性が高まるため子育て世代から高齢者まで親しまれている。また、アイスクリームの商品化は、若い世代や観光客にもサツマイモの魅力を伝える取り組みとして、今後の展開が期待される。

こうした「生産・加工・販売」を一体で行う取り組みは、地域資源を活かした事業として広がりがつつある。鷺見さんは、「無農薬栽培による環境負荷の軽減や、加工による食品ロス削減などが持続可能な社会づくりに寄与する」と説明。地域に新たな価値を生み出すことで経済の活性化にもつながり、SDGsの理念とも合致する農業経営である。

「関わるすべての人が笑顔になれる“楽しい農業”を目指していきたい」と、最後に笑顔で語って下さった。ー



4. 馬場先生考案レシピ(23品目)



サツマイモ

- いもようかん
- カルダモン風味のサツマイモ
- サツマイモの梅酒煮
- サツマイモおこわ
- サツマイモの皮のかりんとう

酒粕

- スウィートポテト
- 抹茶団子
- マッケンチーズ
- 鶏の酒粕鍋
- 酒粕ホワイトソースグラタン
- 酒粕ドレッシングサラダ
- 酒粕甘酒
- 酒粕甘酒入りミルク
- 酒粕味噌焼き

米粉

- 酒粕と瓜の箸休め
- 酒粕饅頭
- 粕漬け（イサキ、ホウボウ、剣先いか、鶏もも肉、アスパラ、菜の花）
- オレンジスポンジケーキ
- 大根もち
- やきもち
- 三色団子
- 米粉のビスコッティ
- 抹茶ういろう



4. 馬場先生考案料理（サツマイモ）



いもようかん

サツマイモを2cm幅に切って水にさらし、蒸して裏ごしする。鍋で寒天を溶かし、砂糖・塩・バターと裏ごししたサツマイモを加えて練り上げる。流し箱に平らに入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。



カルダモン風味のサツマイモ

タピオカを茹でて冷水に取り、ぬめりを取る。別鍋でココナツミルク・砂糖・スパイスを温め、牛乳を加える。角切りのサツマイモを砂糖と少量の水で柔らかく煮て、タピオカとともに加え、冷やして仕上げる。



サツマイモの梅酒煮

サツマイモを1cmの輪切りにし、鍋に重ならないように並べる。梅酒をサツマイモの高さの2/3まで注ぎ、さらにひたひたになるまで水を加える。弱火でコトコト煮て、柔らかく透明感が出るまで煮て仕上げる。



サツマイモおこわ

もち米を洗って水を切り、角切りのサツマイモを出汁・酒・塩・みりんを煮て味を含ませる。サツマイモを取り出し、同じ鍋でもち米を汁気なくなるまで炊く。蒸し器に移してサツマイモを加え、強火で15分蒸す。

4. 馬場先生考案料理（サツマイモ）



サツマイモの皮のかりんとう

サツマイモの皮を1cm幅に切って水にさらし、中火でじっくり揚げてカリッと仕上げる。別のフライパンで砂糖と少量の水を煮詰め、揚げた皮としょうが汁を加えて強火で絡める。水気がなくなったらオーブンペーパーに広げて乾かす。



スウィートポテト

サツマイモを丸ごとホイルで包み、オーブンで1時間蒸し焼きにして中身を取り出し裏ごしする。鍋で卵黄・砂糖・バター・塩・生クリームを加えて練り、粗熱が取れたらラム酒やシナモンで風味を調える。皮に絞り入れて卵黄を塗り、オーブンで焼く。



抹茶団子

牛乳と砂糖を煮詰めて練乳状にし、抹茶と砂糖を混ぜておく。蒸して裏ごししたサツマイモに両方を加えて味を整え、団子状に丸める。片栗粉を薄くまぶし、ざるに並べて中火で5分蒸して仕上げる。



マッケンチーズ

玉ねぎ・にんにく・サツマイモを炒め、別鍋でバターと米粉を加熱し、牛乳とベイリーフを加え、ホワイトソースを作る。チーズを溶かし、炒めた具材とマカロニを加えて混ぜる。耐熱皿に入れ、180度のオーブンで15～20分、焼き色がつくまで焼いて仕上げる。

4. 馬場先生考案料理（酒粕）



鶏の酒粕鍋

昆布とかつお節で出汁を取り、酒粕と塩麴を加えて温める。鶏ひき肉に長ねぎ・卵・生姜・塩を混ぜてつくねを作り、スプーンで落とし入れる。大根のつま、斜め切りのねぎ、豆腐、白菜、エリンギも加えて煮込み、煮詰まれば出汁を足しながら仕上げる。



酒粕ホワイトソースグラタン （サツマイモ入り）

酒粕と米粉を滑らかにし、牛乳を加えて火にかけ、ホワイトソースを作る。サツマイモは牛乳で軽く煮ておき、玉ねぎ・マッシュルーム・ベーコンを炒めて皿に広げる。サツマイモをのせソースとチーズをかけ、180度のオーブンで色よく焼き上げる。



酒粕ドレッシングサラダ （サツマイモ入り）

酒粕にお湯を加えてペーストにし、マヨネーズ・醤油・柚子胡椒と混ぜてドレッシングを作る。サツマイモは皮つきのまま輪切りにして茹で、他の野菜とともに食べやすく切ってボウルへ。酒粕ドレッシングで全体を和えて仕上げる。



酒粕甘酒

酒粕と水の一部をフードプロセッサーで滑らかなペーストにし、小鍋に移して残りの水を加えて加熱する。焦げないように混ぜながら砂糖を加え、沸騰したら塩で味を調えて火を止める。好みに水や砂糖を加えて濃さを調整する。

4. 馬場先生考案料理（酒粕）



酒粕甘酒入りミルク

温めた牛乳に、好みの量の酒粕甘酒を加えて混ぜればホットドリンクに。冷たい牛乳に加えればアイスでも楽しめる。酒粕甘酒はヨーグルトやミルクティーとも相性がよく、加えるだけで香りとコクが広がる。



酒粕味噌焼き

酒粕を食べやすい大きさに抜き、オーブントースターでこんがり焼く。赤味噌・砂糖・みりんを合わせて練り味噌を作り、焼いた酒粕に塗って再度焼き、香ばしく仕上げる。みりんで固さを調整すると塗りやすく、風味もよくなる。



酒粕と瓜の箸休め

酒粕に水を加えてフードプロセッサーで滑らかなペーストにし、砂糖とみりんで味を調える。薄切りにして塩をあて、水気を絞ったきゅうり（または瓜）と和えると、さっぱりとした箸休めが完成。



酒粕饅頭

酒粕と日本酒をペーストにし、砂糖・米粉・ベーキングパウダーを加えて耳たぶほどの生地こねる。こしあんを油を混ぜて丸め、生地を16等分して包む。底に紙を敷き、湯気が上がった蒸し器で霧吹きして12～15分蒸す。

4. 馬場先生考案料理（酒粕）



粕漬け

（イサキ、ホウボウ、剣先いか）
酒粕に酒・みりん・白味噌を混ぜて床を作る。塩を振って30分おき、水気を拭いた魚をガーゼで挟み、床の半量を敷いた容器に並べて残りをかぶせる。白身魚はそのまま、ブリなど赤身には赤味噌を少量加えると風味が整う。



粕漬け

（鶏もも肉）

酒粕にみりん・酒・赤味噌・砂糖を混ぜて漬け床を作る。半量を容器に敷きガーゼをのせ、塩をふって水気を拭いた鶏もも肉を並べる。上から再びガーゼと残りの床を重ね、しっかり漬け込むと風味豊かな粕漬けになる。



粕漬け

（アスパラ、菜の花）

アスパラと菜花を塩水でさっと茹でる。酒粕に塩・砂糖・水を混ぜて滑らかなペーストを作り、茹でた野菜をしっかり包むように和える。密封容器に入れて冷蔵庫で1日漬け、食べる前に軽く粕をぬぐって切り分ける。

4. 馬場先生考案料理（米粉）



オレンジスポンジケーキ

卵黄に砂糖・オレンジジュース・米粉を混ぜ、別に泡立てた卵白を合わせて型に流し180度で30分焼く。冷まして横半分に切り、卵・砂糖・ジュース・コーンスターチを火にかけて、仕上げにバターを加えたフィリングを挟み、周りを生クリームで飾る。



大根もち

すりおろし大根と粉類を混ぜ、千切り大根・干しエビ・万能ねぎ・調味料を加えて生地を作る。流し箱に入れて20分蒸し、冷めたら8等分に切る。ごま油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、大根の旨味と香ばしさを引き出して仕上げる。



やきもち

米粉と抹茶を混ぜ、白玉粉・ゼラチンを水で溶いて加え、水あめと残りの水で柔らかい生地にする。生地を広げてあんを包み、平らな円盤形に整える。ホットプレートまたはフライパンで、油を使うなら薄く両面を焼いて仕上げる。



三色団子

米粉・餅粉・素焚糖を混ぜ、熱湯を加えてこねる。平らにして15分蒸し、熱いうちに3等分してつき、冷めたらつやが出るまでこねる。生地に梅干し・抹茶・柚子をそれぞれ混ぜて丸め、串に刺して仕上げる。

5. アンケート結果



満足度

参加者のほぼ全員が「非常に満足した」と回答。
「とても楽しく勉強になります！」
「おいしかった！」との声が多数。



学びの機会

「新しい発見があるワークショップ、素晴らしいです！」
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

「酒粕はあまり身近じゃなかったが、色々な料理に活用できることがよくわかった。」など実践的な技術習得への喜びの声が寄せられました。

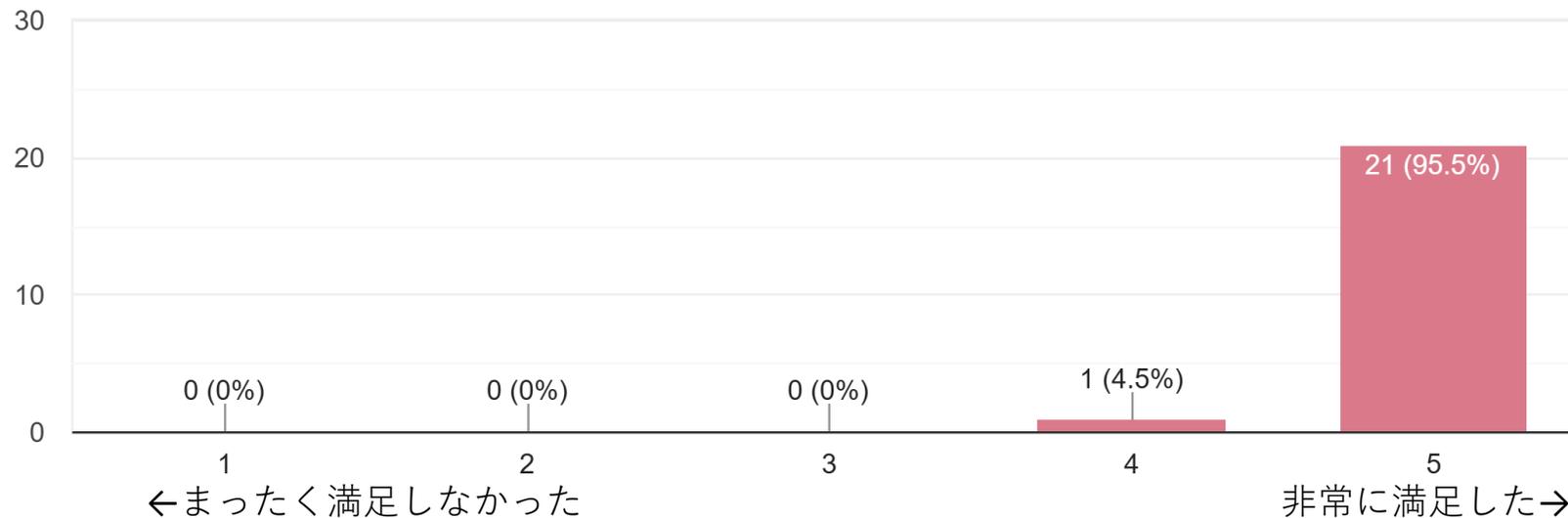


交流

「生産者と一緒に料理するのが新鮮で楽しかった」「たくさんの人との交流もあり」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。

22件の回答



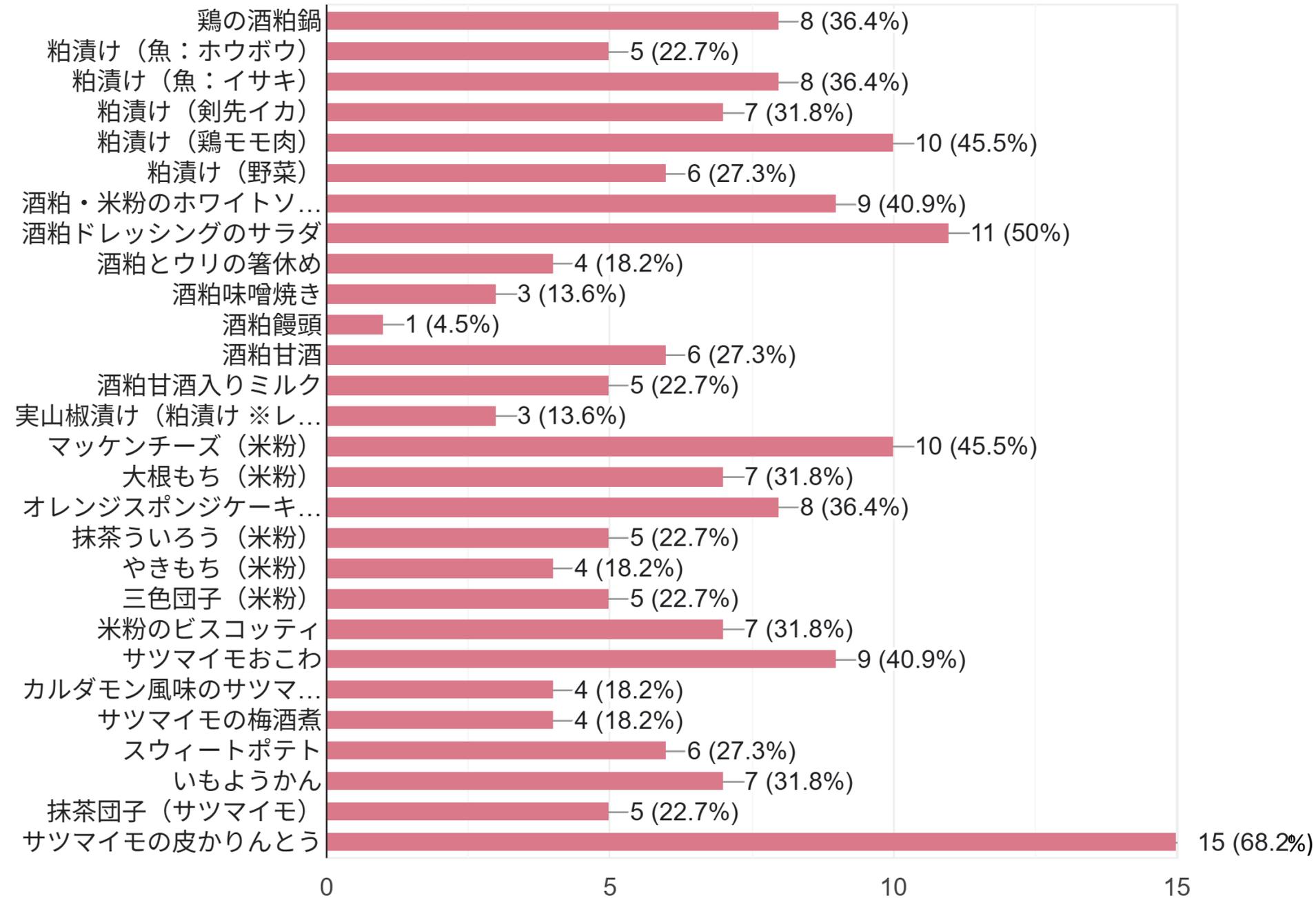
地域住民を中心に、幅広い世代・背景の方々にご参加いただき、終始和やかな雰囲気で行われました。

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・自分でも作りたいたいと思われたベスト8をお選びください。
22件の回答



5. アンケート結果

【食のワークショップについてのご感想・ご意見ございましたらご記入ください。12件の回答】

- 酒粕はあまり身近じゃなかったが、色々な料理に活用できることがよくわかった。
- とても馬場先生が素敵で、とても有意義な会でした。これからも、続けてもらいたいです！素敵な生産者さまが作った食材を馬場先生がレシピを考案されて、一緒に作っていく過程が、とても楽しく勉強となります。ぜひこれからも、この会を開催してください！
- 生産者も含め、新しい発見があるワークショップ、素晴らしいです！
- 美味しかったです！！！！ありがとうございました！！！！
- 生産者と一緒に料理するのが新鮮で良かったです
- 今回さつまいもを提供させてもらってとても大満足出来ました
- ご案内いただきありがとうございました。知らない人の中にも参加したい人もおられると思います。ご検討よろしく
- 料理教室などには行ったことはありましたが、こんなに本格的に料理するのが初めてで、困惑することもありましたが、とても楽しいワークショップでした。また、たくさんの人との交流もあり初めての経験ばかりで、自分にとっても良かったなと思いました。お料理も、とてもおいしかったです。
- 今まで酒粕を調理に使うことがほとんどなかったのですが、今回のワークショップでたくさんの調理方法を知ることができました。どれも初めて知るものばかりで、とても驚きました。作った料理が本当においしくて、先生方や参加者のみなさんと一緒に調理する時間もとても楽しかったです。
- 初めての酒粕を使った料理、大変勉強になりましたし、とても美味しかったです。ありがとうございました！
- おいしかったです！楽しかったです！
- お腹いっぱいです！美味しかったです！

6. 振り返りと改善点

準備段階



- ① 事前にレシピの読み合わせを行う
- ② 調理器具（IH）・食材・器の準備を徹底する
- ③ 切り傷、やけどなどの応急処置の準備

運営面



- ① マイクの準備
- ② 調理と試食会の時間配分
- ③ 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て良かった
- ・ 生産者の発表の場が良い学びの時間となった
- ・ 今回は以前と比べレシピをきちんと読むことができていた

広報



- ✓ 今回はプレスリリースのみ

④ 多めに準備すべき食材がある（例えば、バター）

✓ 揚げ油（レシピ外）の準備ができていなかった

・ 引き続き①～④を意識し、準備を進める

④ 進行役、SNS担当、メディア担当、馬場先生のアシスタント、
買い物などの役割分担を引き続き各自が担う

・ 今後も①～④に留意し、より円滑な運営を目指す

・ 大皿の準備が十分だった、参加者のご協力があった

✓ 液体を入れる深皿の準備が不十分だった

7. 総括

馬場先生考案レシピ 55品目 (2025年度)



7. 総括

 **cookpad** 掲載（2025年3月～現在）※今回のレシピは掲載準備中

アクション

全期間

 保存数

542

 印刷数

72

 つくれぽ数

1

 閲覧数

59,856

スイカの皮の味噌和え



1件のつくれぽ



ミニトマト @cook_41013396
2025年8月10日

甘くて美味しいです♪



1



1



Cookpadフォロワーが
このレシピで作ったことをレポート



7. 総括

 **cookpad** 閲覧数が一番多かった「スイカのスムージー」

アクション

全期間

 保存数

23

 印刷数

2

 つくれぽ数

0

 閲覧数

5,576

スイカのスムージー

Madhumita Bishnuと他ユーザーがリアクションしました

 1

 2

 1



Madhumita Bishnu

@Madhubish27

📍 Kolkata

808 フォロー中 1,953 フォロワー

海外在住のユーザーも興味がある様子

7. 総括

倉吉すいかを活用したスムージー商品化に関する課題整理

1. 事業概要

倉吉すいかの有効活用を目的として、スイカのスムージーを食のワークショップにて試作。参加者であった倉吉舎さんとレシピを共有（クックパッド掲載）するとともに、店舗にて試験的に販売を実施（2025年8月）。

2. 現状と確認された課題

(1) 保存・供給体制の課題

- ・スイカは水分量が多く日持ちしないため、安定供給が困難
- ・店舗内での保管スペース確保が難しく、仕入量の調整が必要
- ・作り置きが難しく、都度製造によるオペレーション負荷が発生

(2) 販売形態に関する課題

- ・冷凍スムージーとして販売対応したが、品質維持と提供タイミングに制約あり
- ・酷暑期は自然解凍により飲用しやすい一方、気温低下時には需要が減少
- ・季節性に強く依存し、販売数が安定しない

(3) 品質管理の課題

- ・解凍過程における風味・食感の変化
- ・衛生管理および温度管理の徹底が必要
- ・規格外品の使用に伴う品質ばらつきリスク



7. 総括

倉吉すいかを活用したスムーズ商品化に関する課題整理

3. 今後の商品化に向けた主な検討課題

- (1) 低温貯蔵・流通体制の整備
 - ・原料および製品の品質を維持するための冷蔵・冷凍設備の導入
 - ・コールドチェーン構築の必要性
- (2) 需要変動への対応
 - ・季節変動に左右されない商品設計 ⇒ 加工品化・通年販売可能商品の検討
 - ・販売時期・ターゲットの明確化
- (3) 製造・販売オペレーションの確立
 - ・効率的な製造工程の構築
 - ・店舗負担を軽減する仕組み ⇒ 一次加工（下処理）・委託製造等の検討
- (4) 付加価値の向上
 - ・地元産スイカのブランド化・ストーリー発信
 - ・国が推進する「学校給食における地産地消」の指針に合致
 - ・規格外品活用による食品ロス削減の訴求

4. まとめ

本取り組みは地域資源の有効活用として有意義である一方、商品化にあたっては保存・流通・需要変動への対応が大きな課題である。持続的な事業化のためには、低温管理体制の整備とあわせ、販売戦略および製造体制の総合的な見直しが必要である。