

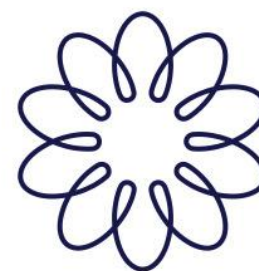
令和7年度倉吉市農産品高付加価値化調査業務

農産品に関する  
食のワークショップ  
実施報告書

令和7年7月29日



**SUIKO**  
スイコー株式会社



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、関係者による食材紹介（倉吉スイカ）--     | 5  |
| 4. 馬場先生考案レシピ（18品目＋当日即興料理3品目）-- | 6  |
| 5. アンケート結果-----                | 13 |
| 6. 振り返りと改善点-----               | 17 |
| 7. 次回ワークショップの計画-----           | 18 |

# 1. 食のワークショップの概要

## 開催日時・場所

2025年7月5日（土）  
13:00～16:00  
（食材の説明・下準備他）

2025年7月6日（日）  
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ベ  
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

食品関係者 3名  
県農林水産部 1名  
市役所職員 1名  
料理教室講師 1名  
その他 7名

計：13名

## 試食会ゲスト

倉吉市長 広田市長  
県議会議員 鳥羽議員  
倉吉スイカ生産者 井中様

計：3名

## 食のワークショップの目的

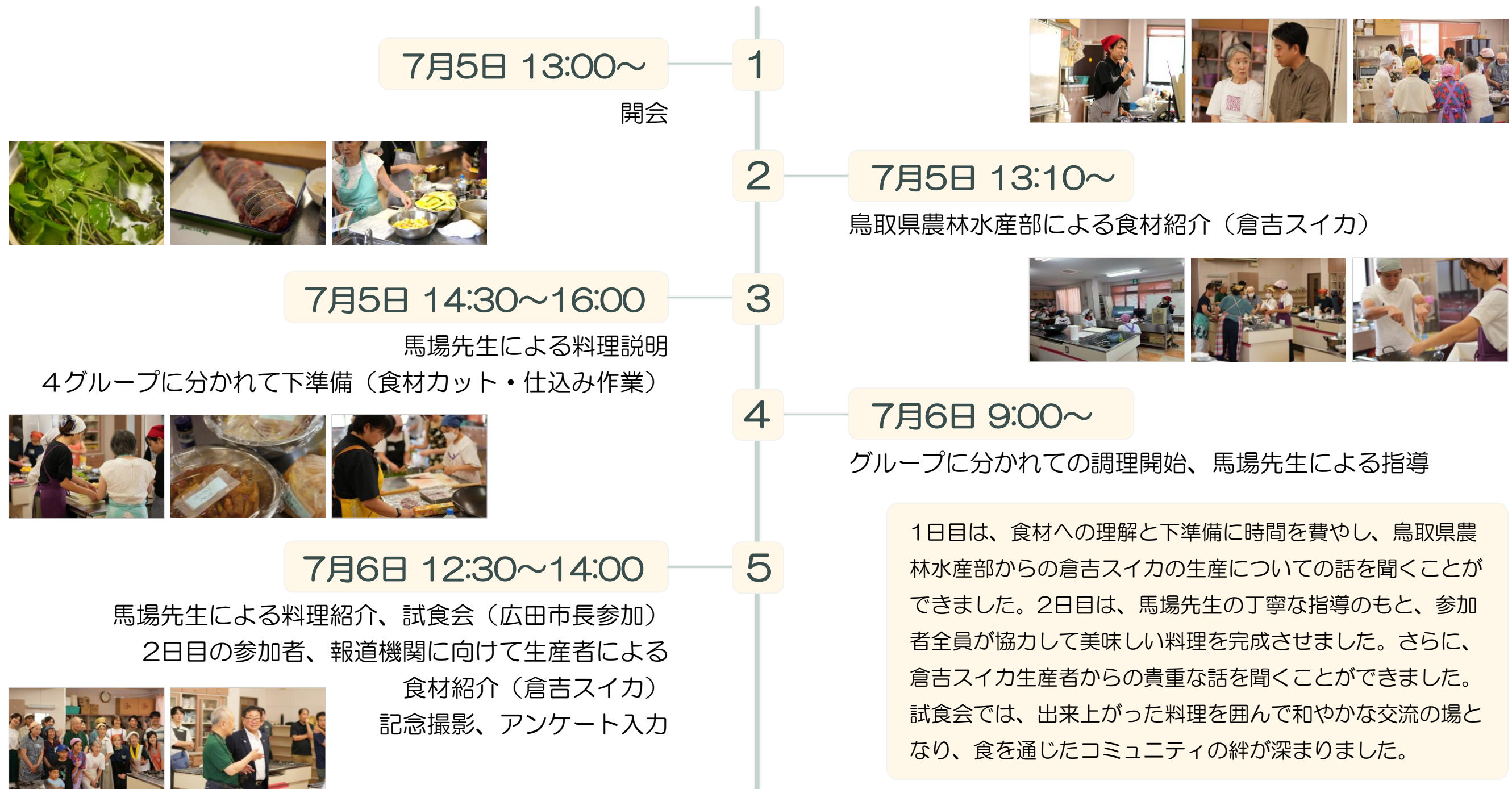
- ・ 地元食材を「見て」「作って」「食べる」ことで地元の豊かさを体験
- ・ 地元食材を使ったオリジナルメニューや商材開発のきっかけづくり
- ・ 地元事業者と地元農家がつながるきっかけづくり
- ・ 地元食材の魅力や新しい食べ方の提案と発信

## 選りすぐりの地元食材

- ・ 倉吉スイカ（倉吉市産）
- ・ 鹿肉（倉吉市産）
- ・ 葉わさび（倉吉市関金産）
- ・ ニジマス（倉吉市関金産）
- ・ 星空舞/らっきょう（鳥取県産）
- ・ 三朝神倉大豆味噌（三朝町産）



## 2. ワークショップの流れと活動内容





### 3. 生産者、関係者による食材紹介（倉吉スイカ）

倉吉スイカ生産者

井中 慧資（イナカ ケイスケ）さん



倉吉スイカは11～2月に圃場準備、3月上旬～4月下旬に定植し、つる引きや交配、摘果、シート敷きを実施。6～7月には交配後45～50日で収穫。収穫日までもコントロールした栽培方法を導入して、

需給バランスに沿った安定した出荷を目指しています。

また、「極実西瓜」は倉吉市を代表する特産品ですが、この「極実西瓜」は、一般的なスイカ栽培で使うかんぴょう台木ではなく、スイカ台木にスイカを継ぐという特殊な栽培方法を用いることで、スイカ本来のシャリ感を保ちながら薄い皮と柔らかい食感を実現していることなどを熱く語っていただきました。

鳥取県農林水産部農業振興局経営支援課

前田 香那子さん

倉吉西瓜生産部会は123戸の農家が106haで栽培する主要産地で、5年連続10億円超の売上を達成。物価高騰や家族構成の変化に合わせ、硬い果肉やシャリ感のある品種を選定し、収穫期間を延ばす試験も実施。安定した出荷を目指し、鳥取県としての活動報告をしてくださいました。

スイカに多く含まれるシトルリンは、一酸化窒素の生成を促し血管を拡げる作用があり、血流促進や動脈硬化緩和、冷えやむくみ改善、疲労回復に効果が期待されることを発表され、参加者は健康への効果に興味津々の様子でした。



## 4. 馬場先生考案レシピ(18品目+当日即興料理3品目)



### 倉吉スイカ

- スイカの皮の煮物
- スイカの皮の味噌和え
- スイカの皮のカレー風味
- スイカの皮のナムル
- スイカの皮のきんぴら
- スイカのガスパチョ
- スイカのスムージー
- スイカポンチ
- スイカとココナツのゼリー
- スイカ外郎
- スイカのパートドフリュイ
- スイカのグミ

### 鹿肉

- 鹿肉のカツレツミラノ風
- 鹿フィレ肉のカツ  
with らっきょうソース
- 鹿肉の煮込み
- 鹿肉のビール煮込み

### 葉わさび

- 葉わさびの炒飯
- 葉わさびと鹿肉の中華風

### その他

- ニジマスのグリル
- ニジマスと白ネギの中華風
- ニジマスの酒蒸し





## 4. 馬場先生考案料理（倉吉スイカ）



### スイカの皮の煮物

スイカは皮をむいて4cm四方に切る（赤や黄色の果肉を少し残すと見栄えが良い）。鍋に鰹昆布だしを入れて煮立て、スイカの皮を加えてみりんを入れ、中火で煮る。柔らかくなったら醤油と塩で味を整える。



### スイカの皮の味噌和え

スイカの皮1/4個分は外皮をむき、1.5cm幅・約4cmの長さに切って一塩する。味噌大さじ4、砂糖大さじ2、ヨーグルト大さじ2を混ぜ、水けを絞ったスイカの皮を和えれば完成！



### スイカの皮のカレー風味

スイカの皮1/4個分は外皮をむき、1.5cm幅・約4cmの長さに切って一塩する。カレー粉大さじ1/2と塩麹大さじ3を混ぜ、水けを絞ったスイカの皮を和えれば完成！



### スイカの皮のナムル

スイカの皮1/4個分は外皮をむき、1.5cm幅・約4cmの長さに切って一塩する。すりおろしたニンニク1個と醤油大さじ2、ごま油、炒り白すりごまを混ぜ、水けを絞ったスイカの皮を和えれば完成！

## 4. 馬場先生考案料理（倉吉スイカ）



### スイカの皮のきんぴら

スイカの皮1/4個分は外皮をむき、1.5cm幅・約4cmの長さに切り一塩して絞る。ごま油大さじ2を熱し、スイカの皮を炒め、醤油・味醂・日本酒各大さじ2、七味唐辛子小さじ1を加え、強火で水けがなくなるまで炒め味を整える。



### スイカのガスパチョ

スイカ、フルーツトマト、バゲット、赤パプリカをミキサーに入れ、コアントロー、オリーブオイル、塩・胡椒を加えなめらかになるまで回す。容器に移し冷やした後、塩・胡椒で味を調え、チアシードとイタリアンパセリで飾る。



### スイカのスムージー

スイカの果肉1.5kgを前日から凍らせ、ヨーグルト400gに砂糖180gとリキュール60ccを混ぜて冷やしておく。凍らせたスイカと冷やしたヨーグルトをブレンダーでなめらかにし、ミントの葉を飾る。



### スイカポンチ

スイカの赤・黄果肉を丸く抜き、白玉粉で作ったスイカ白玉と白白玉を用意する。寒天を一晩水に浸し、煮溶かした後スイカ果汁を加えて煮る。固めた寒天を切り分け、茹でた白玉、冷やしたシロップと共に盛り合わせる。



## 4. 馬場先生考案料理（倉吉スイカ）



スイカとココナツのゼリー

スイカ果汁800ccに板ゼラチン10gと好みの量の砂糖を加え、スイカゼリー液を作る。ココナツ缶1缶、牛乳400cc、砂糖100gでココナツゼリーを作り容器に固め、スイカゼリー液を注ぎ固める。



スイカ外郎

スイカ果汁340ccに白玉粉を溶かし、上新粉・グラニュー糖150gを混ぜる。中火で鍋に入れ焦げ付かないよう混ぜ続け、弱火で透明感が出るまで火を通す。流し箱に移し、中火で20分蒸し、冷やして完成！



スイカのパートドフリュイ

スイカ果汁を加熱し、ペクチンと砂糖の混合を少しずつ加え混ぜる。砂糖と水あめの混合を加え、中火で煮詰めた後、クエン酸水を混ぜ流し箱で固め、切り分けてグラニュー糖をまぶす。



スイカのグミ

スイカ果汁にグラニュー糖、水あめ、レモン汁を加えて沸騰させ、火を止めて60度ほどに冷ました後、ゼラチンを加えよく溶かして型に流し固めれば完成！



## 4. 馬場先生考案料理（鹿肉）



鹿肉のカツレツミラノ風

鹿モモ肉を薄切りにしラップで挟んで薄くのばし、塩・胡椒で下味をつける。チーズとらっきょうをのせ、もう1枚の肉で挟み端を押さえて閉じ、小麦粉・卵液・パン粉をつけた後、再度卵液をくぐらせパン粉をつけ、油で揚げたら完成！



鹿フィレ肉のカツ  
withらっきょうソース

フィレ肉を前日から塩小さじ2/3、砂糖大さじ1/2を溶かした100mlのブライン液につけ、1cm幅に切って水けをふきマヨネーズを塗る。小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げ、らっきょうソースは材料を混ぜ合わせる。



鹿肉の煮込み

バターで野菜とベーコンを炒め、小麦粉を振り炒める。ブイヨンとベイリーフを入れて煮込み、人参が柔らかくなったらミキサーで回す。別鍋で煮た鹿肉を加えてさらに煮込み、塩・胡椒・生クリームで味を整え、仕上げにパセリを散らして完成！



鹿肉のビール煮込み

鹿肉に塩・胡椒をすりこみ、オリーブオイルで両面をきつね色になるまで焼き取り出す。玉ねぎを炒め小麦粉を加え茶色にし、ビールを注いで鍋底を混ぜる。ブイヨン、にんにく、鹿肉を加え弱火で煮込み、カラメルソースを作り加えてさらに柔らかく煮込む。



## 4. 馬場先生考案料理（葉わさび）



葉わさびの炒飯

葉わさびに塩を振り下準備。米を洗い炊飯器に塩・太白ごま油を加えて炊く。カニカマを粗くほぐし、卵と温かいご飯を混ぜる。中華鍋で卵ご飯を炒め、パラパラになったら葉わさびとカニカマを加えて炒め、塩・胡椒で味を整える。



葉わさびと鹿肉の中華風

鹿肉に片栗粉をまぶし、中華鍋で熱した太白ごま油で花椒と葉わさびを色よく炒めて取り出す。スープを鍋に入れ鹿肉に火が通るまで煮る。皿に鹿肉・葉わさび・白髪ねぎを盛り、煙が出るほど熱した太白ごま油をかけて完成！



検索

つなぐ

@cook\_tsunagu

鳥取県倉吉市

鳥取県倉吉市が展開する「くらしよ倉吉プロジェクト」では地元食材の魅力や地域の豊かさを探索・発信しています。この取り組みで生まれた地元食材を活かしたオリジナルメニューをご紹介します。

公開 (26)

↑ ↓ 並び替え

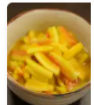


スイカの皮の煮物

スイカの皮、細切布だし、醤油、みりん、塩

つなぐ

2025年7月7日に作成

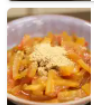


スイカの皮のカレー風味

スイカの皮、カレー粉、塩麹

つなぐ

2025年7月7日に作成

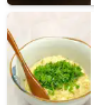


スイカの皮のナムル

スイカの皮、ニンニク、醤油、ごま油、おろし白すりごま

つなぐ

2025年7月7日に作成

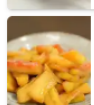


ねばりっこのわさび丼

ねばりっこ、わさびすりおろし、醤油、みりん、大葉、鷹房りんご、ワサビの根、ご飯、松葉海苔

つなぐ

2025年6月10日に作成

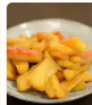


スイカの皮のきんぴら

スイカの皮、醤油、味噌、日本酒、七味唐辛子、ごま油

つなぐ

2025年7月7日に作成



スイカの皮のきんぴら

スイカの皮、醤油、味噌、日本酒、七味唐辛子、ごま油

つなぐ

2025年7月7日に作成



スイカの皮の味噌和え

スイカの皮、味噌、砂糖、ヨーグルト

つなぐ

2025年7月7日に作成

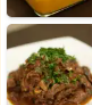


鹿の煮込み

鹿のすね肉、人参、セロリ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、小麦粉、アヒロ、パイナップル、生クリーム、塩麹、パセリ

つなぐ

2025年7月9日に作成

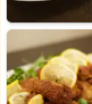


鹿肉のビール煮込み

鹿肉、塩麹、オリーブオイル、玉ねぎ、小麦粉、塩ビール、水、固形スープの素、にんにく、ブロッコリー、粒黒こしょう、砂糖

つなぐ

2025年7月9日に作成

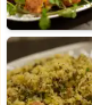


鹿肉のカツツミラノ風

鹿モモ肉ブロック、溶けるタイプのチーズ、またはシュレッドチーズ、鳥取らっきょう、卵、パルメザンチーズ、小麦粉、パン粉、レモン、クレソン、塩麹、オリーブオイル

つなぐ

2025年7月7日に作成



葉わさびの炒飯

葉わさび、かにがま、卵、塩白胡椒、太白ごま油、米、塩、太白ごま油

つなぐ

2025年7月9日に作成



※レシピは  
クックパッド  
でご覧いただけ  
ます。

© 2025 Kurayoshi City

11

## 4. 馬場先生当日即興考案料理（ニジマス）



### ニジマスのグリル

ニジマスを酒粕、味噌、マヨネーズなどを使った調味料に漬け込み、よく熱した魚焼きグリルで皮がパリッとなるまで焼き上げる。



### ニジマスと白ネギの中華風

ニジマスを薄切りにして皿に並べ、白髪ねぎと香味野菜を盛り付ける。太白ごま油を煙が出るほど熱し、白髪ねぎにかけて香りを引き立てれば完成！



### ニジマスの酒蒸し

ニジマスに塩を軽く振り、深皿に入れて酒をたっぷりかける。ねぎの千切りと薄切り的大蒜を魚の上に広げて並べ、蒸し器に移す。蓋をし、魚がふんわりと仕上がるまで中火でじっくり蒸す。



## 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」と回答。  
「楽しく調理し、美味しくお料理をいただくことができました。」との声が多数。



### 学びの機会

「生産者の方の努力やご苦労も知り、郷土の名産品だと改めて知りました！」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

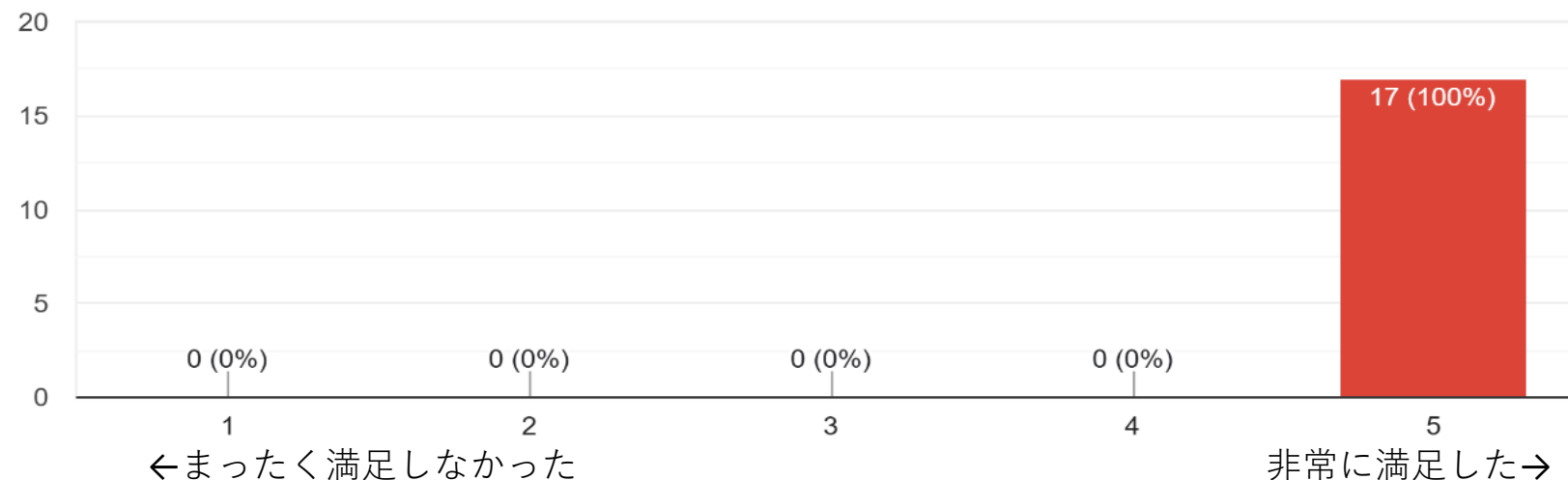
「思いもよらない調理方法に驚きました。」「いろいろヒントをいただけた。」など、実践的な技術習得への喜びの声が寄せられました。



### 交流

「参加者さんと初対面でしたが、先生もみなさんも素敵な方々で、楽しく参加できました。」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。  
17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了しました。

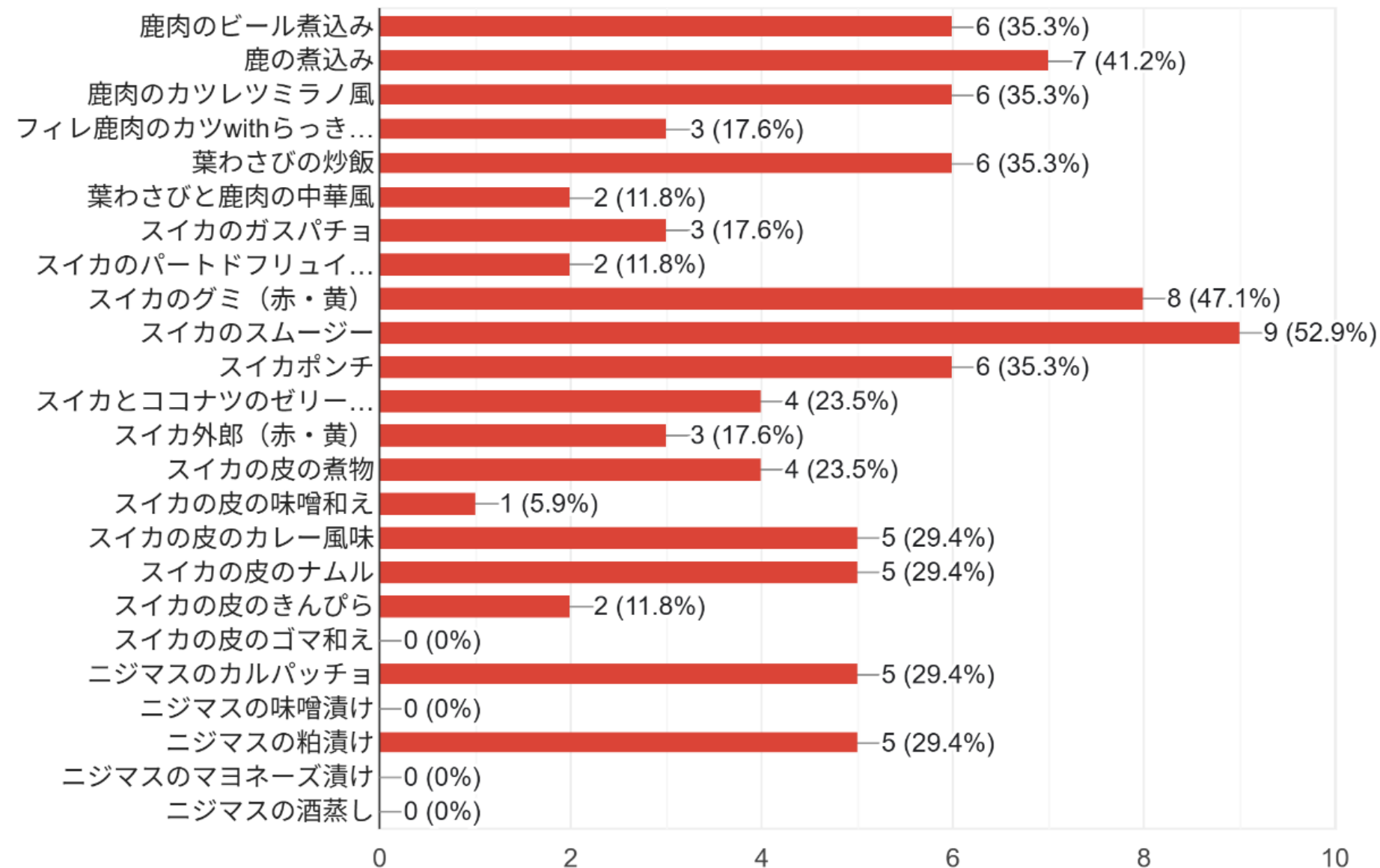
アンケート結果からは、食材そのものへの驚きや発見だけでなく、生産者とのつながりや料理技術の向上、参加者同士の交流など、多角的な観点から高い満足度が得られました。

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。

17件の回答





# 5. アンケート結果（1）

【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】

- スイカを食べるとき、生でしか食べたことがなく、工夫し、調理することで、こんなに美味しくなることにとってもビックリしました。他の食べ物を使ったものも、とても美味しかったです。
- 楽しく調理し、美味しくお料理をいただくことができました。思いもよらない調理方法に驚きました。ありがとうございました。
- 食を通して地元の発展に繋がたいとの皆さんの想いを感じました。
- 倉吉スイカの優秀さも知ることが出来ました。
- 大変喜んでます
- スイカの皮がこんなに美味しく食べられるとは思っていませんでした。学校給食で取り上げていいのでは？倉吉のお通しで出てくるといいですね。
- 今回参加させていただき商品化や町おこしのイメージ、夢が膨らみました🌟今後、他業種な方とも繋がってスイカでまちおこしができるんじゃないかと勝手に夢見てます。
- おいしかった
- 馬場先生のパワフルさにも圧倒されましたが、いろいろヒントをいただけたので今後に生かしていきたいです。
- ありがとうございました。
- ベスト5選びきれないくらいでした！
- ジビエも食肉としての魅力を感じました。
- 普段食さない食材も調理の仕方で美味しく食べられることが分かり、とても参考になった。

## 5. アンケート結果（2）

【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】

- 初めて参加させてもらいました、2日目だけだったので1日目の調理の様子を聞き、簡単な作業ばかりで申し訳ない気持ちです 😊
- 同じグループの人達は初めてあったのですが、仲間意識も芽生え楽しい時間でした。
- 鹿肉、葉わさび、スイカの皮の料理、この歳にして初めての材料にレシピ、ただビックリ、馬場先生は凄い ！
- ニジマスは食べれませんでした、後は殆どはじめての料理ばかり美味しくいただきました。
- ただ鹿肉の腕肉のカツレツとスイカの皮は私の歯にはかためでした 😊
- ありがとうございます。お疲れ様でした。
- まず、倉吉のスイカについて知ることができたことは良かった。正直、大栄スイカの方が有名なので、ギフトにする際にも倉吉スイカを選んでいなかったの…生産者の方の努力やご苦労も知り、郷土の名産品だと改めて知れ、これからは胸を張ってお勧めしていきたい。
- それにしても料理にしても美味しいなんて、捨てる場所がないですね！
- 鹿肉もくさみもなく、どの料理もとってもおいしかった。
- 参加者さんと初対面でしたが、先生もみなさんも素敵の方々に、楽しく参加できました。
- 終わるのが寂しい…ほどでした。
- スタッフの皆さんも企画、準備、運営大変 🤔💧 だったと思います、有り難うございました、暑い中お疲れ様でした 😊



# 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（IH）・食材・器の準備を徹底する
- 切り傷、やけどなどの応急処置の準備が必要

## 運営面

- マイクの準備
- 調理と試食会の時間配分
- 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
- 広田市長に来て頂き大変良かった
- レシピをきちんと読むことをさらに徹底して伝える

## 広報

- メディアへのリマインドを強化したが、参議院選公示と重なり断られるケースが多かった

- 多めに準備すべき食材がある（例えば、オリーブオイル）
- ミキサーが使いにくかった

- 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

- 大皿の準備が不十分だった
- グリルとコンロ(大)の使い方がよく分からなかった

### 【当日の報道機関】

- 山陰中央新報
- 倉吉市広報

# 7. 次回ワークショップの計画

## 秋のワークショップ（2025年10月3日(金)、4日(土)予定）

テーマ：地元の梨と鳥取和牛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月頃予定）

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

食のワークショップを通じて得られたテキストやオリジナルレシピをもとに、地元住民に対する地元食材の理解を深めるための企画づくりや、地元食材の商品化を目指します。

