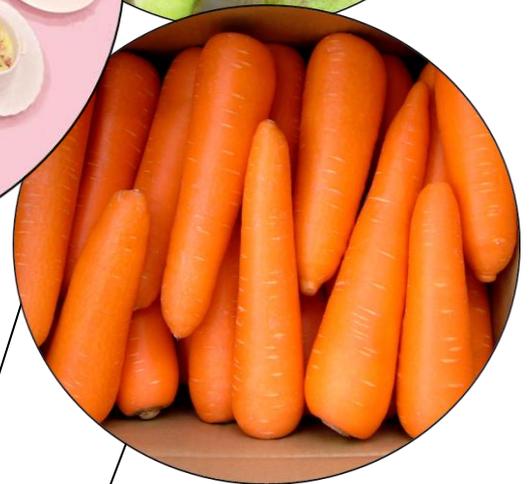


所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ Vol.3



所沢市
協力：西武学園医学技術専門学校
平成25年10月発行



地産地消レシピで所沢産農産物をご賞味ください！

所沢市では、地域で採れた農産物を地域で消費する「地産地消」を積極的に推進しています。地産地消を推進することで市民の皆様には新鮮でおいしい農産物を家庭で消費していただくことができます。

また、地産地消の取り組みの一環として平成22年度から『所沢産農産物消費拡大のためのレシピ作成』を西武学園医学技術専門学校のご協力のもと行っています。本誌では、所沢を代表する農産物である、里芋・かぶ・枝豆・人参を使ったレシピをご紹介します。

レシピー覧

<所沢の農産物>

里芋もちのスープ仕立て♥	
枝豆の食パン	
里芋のさつまあげ風	
里芋のニョッキエメラルドソース~生ハムを添えて~	
枝豆とヨーグルトの冷製スープ	
枝豆・人参たっぷり肉だんご	
里芋のクリームグラタン	
POTATO&TARO コロッケ	
枝豆と里芋のパステル	
甘~いかぶのさっぱりポターージュ	
野菜が豆に入ってます。じゃがいも餅	
卵なしの人参ケーキ	

※このレシピは4人分を目安に作られています。

このレシピに関するお問い合わせは 所沢市産業経済部農業振興課

〒359-8501 所沢市並木一丁目1番地の1

TEL 04(2998)9158 FAX 04(2998)9162

E-mail : a9158@city.tokorozawa.saitama.jp

里芋もちのスープ仕立て♡

所沢の農産物：里芋・枝豆・人参

～材料～

もちの材料

・里芋	200g
・片栗粉	大さじ4
・和風だし	小さじ4
・枝豆	適量

スープの材料

・だし汁	2カップ
・酒	大さじ2
・塩	少々
・人参	適量

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

木村 詩織さん 考案のレシピ



考案者のコメント：色どりをきれいに仕上げた
つるっとおいしい一品です。

～作り方～

- ① 里芋は洗い、茹でるかレンジで温め、皮をむいてつぶす。枝豆はさっとゆがく。
- ② つぶした里芋をボウルに入れ、和風だしと片栗粉を入れ丸め、枝豆を加える。
- ③ フライパンを熱し、②を軽く焼き、焦げ目をつける。
- ④ 鍋にスープの材料を入れ、温めておく。（人参は飾り用に切って入れる。）
- ⑤ ③をお皿にもりつけ、④のスープを注いで完成。（とろみをつけてもOK）

枝豆の食パン

所沢の農産物：枝豆

～材料～

・枝豆	70g	・スキムミルク	大さじ1
・強力粉	250g	・水	160ml
・インスタントドライイースト	小さじ1と1/3	・塩	小さじ2/3
		・無塩バター	20g
・砂糖	大さじ1と1/2		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

外山 美紀さん 考案のレシピ



考案者のコメント：発酵時間はかかりますが
割と簡単に作れます。

～作り方～

- ① 枝豆を茹で、薄皮をとり、つぶしておく。
- ② 強力粉半分、イースト、砂糖、スキムミルクをボールに用意し、水を入れ、木べらで良く混ぜる。
- ③ 残りの強力粉、塩、バターを加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜ、台の上でこねてから、枝豆を加える。
- ④ 生地を丸めてボールに入れ、ラップをかけ、40℃で30分程度、1次発酵させる。
- ⑤ ガス抜きをして生地を2分割し、丸め直して10分ねかす。食パン型にバターをぬる。
- ⑥ とじめを上にして20cmくらいの円形になるように、めんぼうで伸ばす。
- ⑦ 重ならないように左右の生地を内側に折る。
- ⑧ 手前から生地を巻き、巻き終わりを下にして型のはしへ入れる。
- ⑨ ラップをして40℃で20分程度2次発酵させる。
- ⑩ オーブンは予熱しておき、発酵が終わり次第ラップをはずして、200℃で21分焼き完成。
(ガスオーブンの場合 190℃で15分～20分)

里芋のさつまあげ風

所沢の農産物：里芋・人参

～材料～

・里芋	4個	・片栗粉	大さじ2
・人参	1/3本	・卵白	1個分
・さくらえび	20g	・塩	小さじ1
・小ねぎ	1束		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

岡田 芽丘望さん 考案のレシピ



考案者のコメント：揚げたては食感がサクサク
トロトロでおいしいです。

～作り方～

- ① 里芋は皮をむき、レンジでやわらかくなるまで温め、あら熱がとれたらマッシャーでつぶす。
- ② ①に片栗粉・卵白・塩を加え混ぜる。
- ③ ②に千切りにした人参、小口切りにした小ねぎ、さくらえびを加えよく混ぜる。
- ④ 小判型に成形し、低温の油で揚げ始め、きつね色になるまで揚げて完成。

里芋のニョッキエメラルドソース

～生ハムを添えて～

所沢の農産物：里芋・枝豆

～材料～

・里芋	300g	・塩・こしょう	適量
・薄力粉	150g	・生ハム	4枚
・枝豆	250g	・パセリ	少々
・牛乳	50ml	ソースのばし用	
・生クリーム	200ml	・牛乳	10ml
・白ワイン	大さじ2	・フイヨンスープ	20ml

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

宮路 央さん 考案のレシピ

～作り方～

里芋のニョッキ

- ① 里芋の土を落とし、水から茹でる。
- ② 竹串がスッと刺さるようになったらざるに上げる。
- ③ 皮をむき熱いうちにマッシャー等で粗めにつぶし、あら熱をとる。
- ④ 薄力粉をふるいゴムベラなどでさっくり混ぜ、まとまったら手でこね棒状に2cm間隔で切る。
- ⑤ 楕円形に成形し、フォークで型をつけたのち、沸騰した湯で1分強茹でる。

枝豆のソース

- ① 沸騰したお湯で枝豆を5分茹で、さやから粒をとり白ワインと共にフードプロセッサーにかける。
- ② 牛乳、生クリームを除々に入れながら更に攪拌する。
- ③ 少しかけらを残し、なめらかになったら火をかけ、とろとろになったら塩で味付けする。
- ④ 火を止めて里芋のニョッキを投入し、よく混ぜ合わせ、ソースのばし用の材料でとろみを調整する。
盛り付けて生ハムをちぎってのせ、パセリとこしょうをふって完成。



考案者のコメント：心地良い程度に残る青臭さ土臭さを
包むように添えた生ハムが見事にマッチしています。

枝豆とヨーグルトの冷製スープ

所沢の農産物：枝豆

～材料～

- | | | | |
|------------|------|-----------|-------|
| ・枝豆（さやつき） | 500g | ・牛乳 | 130ml |
| ・塩 | 少々 | ・ハチミツ | 小さじ1 |
| ・こしょう | 少々 | ・ミント（飾り用） | |
| ・ヨーグルト（無糖） | 大さじ6 | | |

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

小川 美奈さん 考案のレシピ



考案者のコメント：よく冷やしてお召し上がりください。

～作り方～

- ① 枝豆はボールに入れ塩をふり、こすり合わせて熱湯でやわらかめに茹でる。
- ② 冷めた枝豆をサヤから出し、薄皮を取り除き、すり鉢でペースト状になるまでつぶす。
- ③ ②にヨーグルト、牛乳、ハチミツを加えてよく混ぜ、最後に塩、こしょうを少々加えて味付けする。
- ④ 冷蔵庫で十分冷やして完成。

枝豆・人参たっぷり肉だんご

所沢の農産物：枝豆・人参

～材料～

- | | |
|-------|-------|
| ・ひき肉 | 540g |
| ・人参 | 1本 |
| ・枝豆 | 約200g |
| ・片栗粉 | 大さじ4 |
| ・しょうが | 少々 |
| ・しょう油 | 大さじ2 |

あん材料

- | | |
|-----------------|-------|
| ・酢 | 大さじ6 |
| ・砂糖 | 大さじ6 |
| ・しょう油 | 大さじ4 |
| ・水 | 270ml |
| ・水溶き片栗粉 | |
| (水大さじ8・片栗粉大さじ4) | |



西武学園医学技術専門学校 栄養士科

鈴木 利衣子さん 考案のレシピ

考案者コメント：他の野菜を入れて作ってもおいしいと思います。

～作り方～

- ① 人参は半分はすりおろし、半分はみじん切りにする。枝豆は固めに茹で、あらみじんにする。
- ② ひき肉を半分にわけ、それぞれに人参・枝豆を入れ、片栗粉大さじ2、しょう油大さじ1、すりおろしたしょうが少々を入れて混ぜる。
- ③ 混ぜ合わせたものをピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- ④ フライパンに油を入れ、低温から肉だんごを揚げる。
- ⑤ 片栗粉以外のあん材料をフライパンで温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤に火が通った肉だんごを入れ、からめて完成。

里芋のクリームグラタン

所沢の農産物：里芋

～材料～

・里芋	3個 (300g)	・生クリーム	100g
・ベーコン	1枚	・牛乳	100g
・塩	1g	・トマト	1/2個
・オリーブオイル	4g	・玉ねぎ	1/2個
・バター	4g	・ミックスチーズ	10g

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

金子 祐栄さん 考案のレシピ



考案者のコメント：ベーコンが隠し味です。

～作り方～

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切り、トマトは角切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル・バターを入れて、玉ねぎを炒める。
- ③ あらかじめ茹でておいた里芋を入れ、生クリーム、牛乳を入れ少し煮詰めていく。
- ④ 煮詰まったら塩で味を調べ、器に入れてミックスチーズ、ベーコンを入れ、最後にトマトを入れる。
- ⑤ オーブンで焼き目をつけて完成。

POTATO & TARO コロッケ

所沢の農産物：里芋

～材料～

・里芋	3個	・塩	少々
・じゃがいも	3個	・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/2個	・小麦粉	適量
・合挽き肉	200g	・パン粉	適量
・ナツメグ	少々	・卵	1個
・キャベツ・きゅうり	適宜		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

村田 雅弥さん 考案のレシピ



考案者のコメント：じゃがいものほっこりと里芋のもっちりしたねばりで相性抜群です。

～作り方～

- ① 里芋とじゃがいもは一口大に切り、なべに入れ、やわらかくなるまで茹でる。
(里芋は皮ごと電子レンジで約2分加熱すると皮が簡単にむけます)
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、飴色になるまで炒める。
- ③ 挽き肉を炒め、②と混ぜ、塩・こしょう・ナツメグを入れ、冷やす。
- ④ やわらかくなった里芋・じゃがいもをふかし、熱いうちにつぶす。
- ⑤ ③と④を混ぜ、タネを成形して小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 170℃の油できつね色になるまで揚げたら完成。

枝豆と里芋のパステル

所沢の農産物：里芋・枝豆

～材料～

・ひき肉	200g	・里芋	270g
・枝豆	40g	・だし汁	300ml
・しょう油	小さじ3	・しょう油	20ml
・みりん	小さじ1	・みりん	50ml
・チーズ	適量	・砂糖	小さじ1
・ぎょうざの皮	33枚	・梅	30g

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

比嘉 文美さん 考案のレシピ



考案者のコメント：ブラジル料理です。里芋と梅を混ぜてみました。

～作り方～

枝豆のパステル

- ① フライパンにひき肉を入れ、しょう油、みりんで味付けして茹でておいた枝豆を入れる。
- ② ①とチーズを一緒にぎょうざの皮で包み、からりと揚げて完成。

里芋のパステル

- ① フライパンにだし汁、しょう油、みりん、砂糖、皮をむいた里芋を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ② ボールに移してつぶし、梅を混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮で包んでからりと揚げて完成。

甘～いかぶのさっぱりポタージュ

所沢の農産物：かぶ

～材料～

・かぶ	4個
・ブイヨン	1個
・牛乳	200ml
・生クリーム	200ml
・塩	少々
・黒こしょう	少々
・パセリ	適量

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

川口 菜さん 考案のレシピ



考案者のコメント：クリーミーなのにかぶのおかげでさっぱりしています。

～作り方～

- ① かぶは皮をむき、8等分にしてレンジでやわらかくする。
- ② ミキサーになめらかになるまでかけ、細かい網目のざるでこす。
- ③ なべに②と牛乳、生クリームを入れ弱火で温める。
- ④ ブイヨンを入れ、とけるまで沸騰しないように気をつけながら煮込み、塩を少々加える。
- ⑤ カップにもりつけ、黒こしょうをかけ、パセリをのせたら完成。

野菜が豆に入ってます。

じゃがいも餅

～材料～

・じゃがいも	350g	ソース1		
・枝豆	50g	・ケチャップ	大さじ2	
・人参	50g	ソース2		
・ほうれん草	1束	・しょう油	大さじ1	
・片栗粉	大さじ2		・砂糖	小さじ2
・塩 こしょう	適量		・片栗粉	小さじ1
・無塩バター	5g		・水	大さじ4
・オリーブオイル	大さじ1		・みりん	大さじ1

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

真下 瑤子さん 考案のレシピ

～作り方～

- ① 枝豆は塩もみし、人参はあられ切りにしてから沸騰したお湯に塩を入れて茹でる。
- ② ほうれん草は茹でた後、2cm位の大きさに切る。
- ③ じゃがいもを半分に切ってラップにくるみ、レンジで4～5分加熱し、皮をむいてつぶす。
- ④ ③のあら熱がとれたら片栗粉と塩・こしょうを適量入れ、①②の野菜を加えて混ぜる。
- ⑤ ④を8等分して小判型に形を作り、熱したフライパンにオリーブ油・バターを入れ、中火で焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら、ひっくり返して完成。2種のソースは別に盛る。

所沢の農産物：枝豆・人参



考案者のコメント：塩・こしょうの代わりに砂糖を加えるとおやつにもなります。

卵なしの人参ケーキ

所沢の農産物：人参

～材料～

・人参(すりおろし)	200g	Aの材料	
Bの材料		・バター	90g
		・はちみつ	90g
・強力粉	90g	・砂糖	50g
・薄力粉	120g	Cの材料	
・シナモン	大さじ1	・レーズン	80g
・ナツメグ	小さじ1	・ココアパウダー	50g
・ベーキングパウダー	大さじ1/2	・ミントの葉(飾り用)	

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

原田 泰さん 考案のレシピ

～作り方～

- ① オーブンは190℃に予熱しておく。
- ② Aの材料をボウルで混ぜる。
- ③ Bの材料をボウルに入れ、②を入れて混ぜ、すりおろした人参、Cの材料を順に加えて混ぜる。
- ④ 型にバター(分量外)を塗り、強力粉をまぶした後、③を流し入れる。
- ⑤ 190℃のオーブンで20分焼き、その後温度を150℃に下げて10分焼き、完成。



考案者のコメント：卵アレルギーの方でも食べられるヘルシーで香辛料がきいたケーキです。