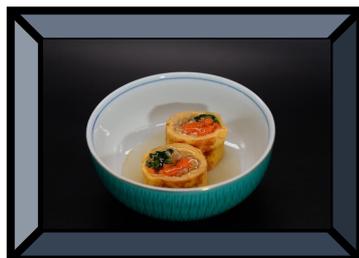
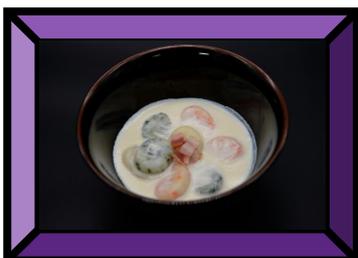
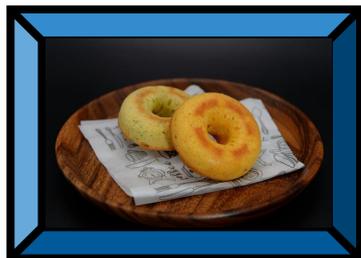


所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ Vol.8



所沢市イメージマスコット

トコロん



地産地消レシピで所沢産農産物をご賞味ください！

所沢市は人口 34 万人を超える都市として発展を続ける一方で、市面積のうち約 20% が農地という、農業の盛んな市でもあります。そして、首都近郊という有利な立地条件を活かし、露地野菜、茶などを中心とした農業が行われています。

そこで市では、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、輸送コストなどによる環境への負荷を減らし、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。

このレシピ集には、平成 30 年度所沢農産物親子料理会で使用した手打ちうどんのレシピと、西武学園医学技術専門学校のご協力のもと『所沢産農産物消費拡大のためのレシピ作成』で考案された 7 作品の計 8 作品が掲載されています。

食材には、所沢を代表する農産物である、里芋・ほうれん草・枝豆・人参・小松菜などを使っています。

ぜひ、ご家庭でもお試しいただき、所沢産の農産物をご賞味ください。



所沢市

協力：西武学園医学技術専門学校

平成 30 年 11 月発行



レシピー覧

<所沢の農産物>

にんじんと枝豆の焼きドーナツ

キーマ風グリーンカレー

里芋スコップコロッケ

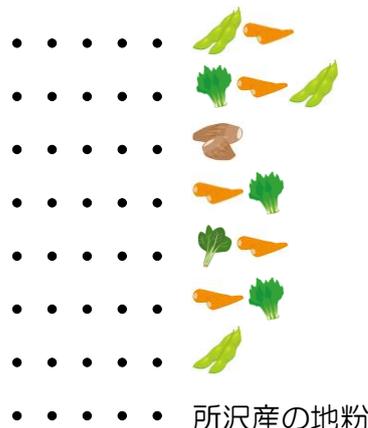
三色野菜の卵巻きあんかけ

さっぱりスープ餃子

色いろいろ おいしいチーズクリームニョッキ

枝豆のバイクドチーズケーキ

肉汁手打ちうどん



※断りのない限り、4人分のレシピです。

にんじんと枝豆の焼きドーナツ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

神原 夏海さん 考案のレシピ

所沢の農産物：枝豆・人参

～材料～ (6個分)

- ・卵 2個
- ・砂糖 80g
- ・バニラエッセンス 少々
- ・枝豆(正味) 50g
- ・にんじん 1/2本
- ★薄力粉 120g
- ★アーモンドプードル 20g
- ★ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・無塩バター 60g
- ・サラダ油 10g

～作り方～

- ① 枝豆は茹でて薄皮をむき、すりばちで細かくすりつぶす。
- ② にんじんはすりおろし、水気を切る。
- ③ ★の粉をふるっておく。
- ④ バターとサラダ油を合わせて電子レンジで溶かしておく。
- ⑤ 卵に砂糖を加えて、よく泡立てる。
- ⑥ ⑤にバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑦ ③の粉を加えたら、ゴムべらで混ぜ合わせる。
- ⑧ 粉っぽさがなくなったら、④を加えて混ぜる。
- ⑨ 生地を2つに分けて、それぞれに枝豆と人参を入れて混ぜる。
- ⑩ 型に流したら、160℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。
- ⑪ 粗熱が取れたら、型からはずして完成。



考案者のコメント

- ・油で揚げないことにより、カロリーを抑えました。
- ・枝豆を粗くすりつぶすことにより、食感が残り、風味がよくなります。
- ・野菜の水分により、しっとりと仕上がりました。

キーマ風グリーンカレー

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

小川 祥太郎さん 考案のレシピ

所沢の農産物：ほうれん草・人参・枝豆

～材料～

・ほうれん草	160g
・にんじん	1本
・玉ねぎ	1個
・豚挽肉	300g
・水	3cup
・カレー粉	大さじ4
・ケチャップ	大さじ1
・塩	適量
・ローリエ	1枚
・ごはん	3合
・枝豆	20粒

～作り方～

【下準備】

- ・ほうれん草は1cm幅に切り、ミキサーにかける。にんじん、玉ねぎは細かくみじん切りにする。
- ・枝豆は塩茹でし、さやから出しておく。

- ① フライパンににんじん、玉ねぎ、豚挽肉を入れて、肉の色が変わるまで炒める。
- ② 水、カレー粉、ケチャップ、ローリエ、味をみながら塩を加えていく。
- ③ ほうれん草を加えて、ある程度水気がなくなるまで、煮詰めていく。
- ④ 枝豆とごはんを混ぜ、お皿に盛り、カレーをのせて、トッピング用の枝豆を飾ったら完成。



考案者のコメント：ほうれん草をミキサーにかけて緑色を出しました。野菜たっぷりですが、カレー粉とケチャップで味付けをしているので、食べやすい仕上がります。

里芋スコッフコロッケ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

谷野 朱理さん 考案のレシピ

所沢の農産物：里芋

～材料～

・里芋	500g
・玉ねぎ	1/2個
・合挽肉	40g
・パン粉	50g
・塩	適量
・胡椒	適量
・醤油	大さじ1
・オリーブ油	適量

～作り方～

- ① 里芋は洗い、耐熱皿に入れてラップをかけ、8分加熱する。※竹串がささる程度のやわらかさ
- ② フライパンにオリーブ油を敷き、みじん切りにした玉ねぎを透き通る程度に炒める。
合挽肉を加え、肉に火が通るまで炒め、塩・胡椒、醤油で味を調える。
- ③ 加熱した里芋の皮をむいて潰す。炒めた②と混ぜる。
- ④ パン粉にオリーブ油を混ぜる。
- ⑤ ③を器にうつし、その上に④のパン粉を振りかける。オーブンで軽く焦げ目がつくまで焼いて完成。
お好みでパセリを振ったり、ケチャップ、ソースなどをかけても良い。



考案者のコメント：油で揚げないので、ヘルシーに仕上がります。子どもでも安全に作ることができます。大皿で作るとパーティーメニューにもなります。片付けも簡単です。

三色野菜の卵巻きあんかけ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

川口 真唯さん 考案のレシピ

所沢の農産物：人参・ほうれん草

～材料～

- ・にんじん 80g
- ・ほうれん草 80g
- ・えのき 1/2パック
- ・卵 4個
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・油 適量

【A】

- ・薄口醤油 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・みりん 大さじ1.5
- ・酒 大さじ1.5
- ・和風だし 200cc

【B】

- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1



考案者のコメント

- ・切り口に三色の野菜が見えるところがポイントです。
- ・めんつゆをかけているので、中の野菜にも味がついています。
- ・野菜は電子レンジでやわらかくしているので、子どもからお年寄りまで食べることができます。

～作り方～

- ① にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ② えのきは石づきをとり、水にぬらす。
- ③ にんじんとえのきは1つの皿にのせて、ラップをかけて電子レンジで2分半加熱する。
- ④ ボウルに卵4個を割り、よく混ぜておく。
- ⑤ ほうれん草の根を切り、水に少しぬらして、ラップでふんわりと包み皿にのせて、電子レンジで2分加熱する。
- ⑥ ③のラップを取り、水気をきいたら、めんつゆをふりかける。
- ⑦ ほうれん草は、水が入ったボウルの中でラップを外す。
その後、水気を切り1/2サイズに切る。
- ⑧ AとBをそれぞれ合わせておく。
- ⑨ 卵焼き用フライパンに卵を流し、奥側ににんじん、ほうれん草、えのきをのせる。※中火
- ⑩ 奥から手前に巻き終わったら、巻いたものを奥におき、さらにもう1層卵を流して巻く。※中弱火
→フライパンへ1回に流せる量が半量のため、⑨⑩を2回繰り返す
- ⑪ 4等分に切る。
- ⑫ 卵を取り出したフライパンでAを流し入れて加熱し、Bを加えてとろみがついたら完成。

さっぱりスープ餃子

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

鎌田 美咲さん 考案のレシピ

所沢の農産物：小松菜・人参

～材料～

【餃子】

・小松菜	70g
・キャベツ	50g
・鶏挽肉	100g
・餃子の皮	12枚
・塩	少々
・胡椒	少々

【スープ】

・にんじん	80g
・ねぎ	60g
・小松菜	40g
・白ごま	少々
・水	1200cc
・鶏ガラスープの素	大さじ1 1/3
・醤油	小さじ1
・酢	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・塩	少々
・胡椒	少々
・ごま油	適量



考案者のコメント

- ・鶏挽肉を使うことにより、ヘルシーでさっぱりしています。
- ・野菜のシャキシャキした食感も楽しめます。
- ・餃子を多く作りすぎても、冷凍保存可能です。
- ・餃子は焼いて食べてもおいしいです。

～作り方～

- ① 小松菜、キャベツは洗い、それぞれラップで包み電子レンジで1分～1分半加熱する。
水気をしっかり絞り、キャベツをみじん切りにする。
小松菜は、スープ用のものは茎を結んでトッピングに使う。
餃子用のものはみじん切りにする。
- ② にんじんは皮をむき千切り、ねぎは6cmの白髪ねぎ、残りはみじん切りにする。
しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③ 鶏挽肉、①の野菜、塩・胡椒を入れ、粘りが出るまで混ぜ、12等分に分ける。
- ④ 餃子の皮の中心より上部分に③の具をのせる。
皮のふちに水をぬり、手前側の皮を折りながら、ひだを作り、奥側の皮にはりつける。
- ⑤ 鍋に水、鶏がらスープの素、醤油、酢、しょうが、塩、胡椒、にんじんを入れて、火にかける。
- ⑥ 泡が少しずつ出てきた状態で、④の餃子を入れる。※沸騰する前に入れる。
- ⑦ 餃子が浮いてきて、皮が透き通ってきたら、みじん切りにしたねぎを入れ、仕上げにごま油を入れる。
- ⑧ 器に盛りつけ、白ごまをふり、結んだ小松菜と白髪ねぎをのせて、完成。

色いろいろ おいしいチーズクリームニョッキ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

江波戸 新奈さん 考案のレシピ

所沢の農産物：人参・ほうれん草

～材料～

【ニョッキ】

- ジャがいも 400g
- にんじん 60g
- ほうれん草 60g
- 薄力粉 120g
- 片栗粉 40g
- 塩 ひとつまみ

【チーズクリーム】

- 牛乳 3.5カップ
- コンソメ 1個
- パルメザンチーズ 大さじ2
- とろけるチーズ 70g
- ベーコン 40g
- 薄力粉 大さじ3
- バター 40g



考案者のコメント

- ニョッキは3色（ブレン、にんじん、ほうれん草）に仕上げました。
- カラフルでチーズもたっぷり入っているので、子どもから大人まで楽しむことができます。

～作り方～

【下準備】

- にんじん、ほうれん草を茹でるお湯を沸かしておく。
- ① ジャがいもは皮をむき、芽を取り、一口大に切り、電子レンジで5分加熱する。
やわらかくなったら、ボウルに入れてマッシャーで潰す。
- ② にんじんは皮をむき、1cm角くらいに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ ほうれん草はよく洗い、根元を切り落として5cm幅に切り、少量の塩を入れて茹でる。
- ④ 茹でたにんじんとほうれん草は、それぞれ細かく潰し、水分を切る。
- ⑤ ビニール袋に①と薄力粉、片栗粉、塩を入れてよくこねる。生地を3等分にする。
- ⑥ 3等分した生地に、にんじん、ほうれん草をそれぞれ袋に入れて、よく混ぜ合わせる。
丸く3色の生地を作る。
- ⑦ ⑥に打ち粉をして、細くのばして切り、丸く成形したらフォークで窪みを作る。
- ⑧ 沸騰した鍋で⑦を茹で、浮いてきたらザルに上げる。
- ⑨ ベーコンは1cm角に切り、焼いておく。
- ⑩ 鍋にバターを入れて溶けてきたら、薄力粉を少しずつ入れる。牛乳も加えて、
とろみがつくまで煮詰めホワイトソースを作る。最後にコンソメを加える。
- ⑪ とろけるチーズを加えて、チーズが溶けるまで煮詰める。
- ⑫ ニョッキを入れてからませる。
- ⑬ お皿に盛りつけて、中央にベーコンをのせたら完成。

枝豆のバイクドチーズケーキ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

大野 つかささん 考案のレシピ

所沢の農産物：枝豆

～材料～

(直径 12cm×高さ5.8cm の丸型 1 個分)

- ・クリームチーズ 85g
- ・砂糖 30g
- ・卵 40g
- ・枝豆（正味） 80g
- ・豆乳 50cc
- ・薄力粉 8g
- ・クッキー 4枚
- ・バター 10g
- ・枝豆（飾り用） 5粒



考案者のコメント

- ・枝豆の青臭さがなく、子どもから大人までおいしく食べられます。
- ・しっかり冷やすことをオススメします。

～作り方～

【下準備】

- ・枝豆はさやごと茹で、さやから出しておく。
- ・バターは電子レンジで溶かしておく。
- ・オーブンは180℃で予熱しておく。
- ・卵は常温に戻しておく。

- ① クッキーをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕く。溶かしバターを加えて、よくもんで混ぜる。分量外のバターを型にぬり、型の底にクッキーを敷きつめておく。
- ② フードプロセッサーに枝豆と豆乳を入れて混ぜる。枝豆がペースト状になったら、砂糖と卵を加えよく混ぜてから、次にクリームチーズを加え、最後に薄力粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 枝豆がしっかりと混ざったら、クッキーを敷いた型に流し入れて、オーブンで25～30分焼き色がつくまで焼く。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。5等分に切り分けたら、枝豆を1粒ずつのせて完成。



農産物直売所ガイドマップについて

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。この事業の一環として、市内各所にある直売所を紹介する『所沢市農産物直売所ガイドマップ』を発行しています。

『所沢市農産物直売所ガイドマップ』は市役所農業振興課や市内まちづくりセンター窓口にて配布しているほか、所沢農産物のPRイベント会場などでも配布しています。直売所マップで所沢農産物を買って地産地消レシピの料理をぜひ作ってみてください♪



肉汁手打ちうどん

平成 30 年度親子料理会で使用した
ふるさとの味伝承士 町田 美佐江さんのレシピ

所沢の農産物：所沢産の地粉

～材料～ （2人前）

【手打ちうどん】

- ・小麦粉（中力粉） 240g
- ・水 100cc
- ・塩 12g
- ・打ち粉（中力粉） 適量

【肉汁】

- ・玉ねぎ 2分の1個
- ・豚バラ 100g
- ・水 400cc
- ・醤油 大さじ5～
- ・みりん 大さじ3～
- ・だしの素 大さじ1.5～

～作り方～

【手打ちうどん】

- ① 水の中に塩を入れ、完全に溶けるまでよく混ぜる。雨天の場合は、水と塩を少な目にする。
- ② 混ぜやすいよう大きいボウル又は鍋に小麦粉を入れ、①で作った塩水を半分入れて、混ぜ合わせる。その後、残りの塩水もいれてボロボロした状態になるまで混ぜる。
- ③ 少しずつ団子状にまとめる。（以降、生地と記載）
- ④ 生手を打ち粉にまぶしてからビニール袋に入れて、足で踏んでいく。生地を中から外へと広げていくように踏む。
- ⑤ 踏み広げた生地は、畳んでまた足で踏んでいく。この作業を 20～30 分間続ける。生地は、耳たぶ位の柔らかさになる。
- ⑥ 生手を丸めて打ち粉をまぶしてからビニール袋に入れる。その後、常温で寝かせる。（夏：30分～1時間、冬：2～3時間）
- ⑦ 打ち粉をまぶしてからテーブルやコタツ板などの上で麺棒を使って生地を延ばす。
- ⑧ 生地の厚さが 3mm 位になるまで延ばし終わったら、生地を屏風のように折り畳む。その後、包丁で約 3mm 幅に切り分ける。包丁は、生地に対して垂直にして、押すように切る。切り終わった後、麺がくっつかないように小麦粉をまぶしておく。
- ⑨ 鍋に水（うどんの量の約 5～10 倍）を入れて、沸騰させる。
- ⑩ 沸騰したお湯にうどんを入れて、くっつかないように箸でかき回しながら茹でる。うどんの状態を見ながら、13～15 分間茹でる。
- ⑪ うどんをざるにあけて、冷たい流水で洗い、麺を冷やします。器に盛り付けて、完成。

【肉汁】

- ① 玉ねぎを薄切りにする。鍋に水、醤油、みりん、だしの素を混ぜて、玉ねぎを入れて火にかける。
- ② 玉ねぎが好みの柔らかさになったら、豚バラを加える。アクを取りつつ豚バラに火が通るまで煮る。



レシピについてのコメント

- ・材料の分量は季節や小麦粉の種類によって、変化します。様子を見ながら分量を調節してください。塩については、夏は多め、冬は少なめにします。
- ・調味料の分量は目安です。好みに応じて調節してみてください。

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.lg.jp