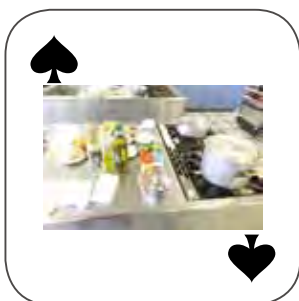


所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ Vol.4



所沢市
協力：西武学園医学技術専門学校
平成26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。

このレシピ集には、平成26年度所沢農産物親子料理コンテストで入賞した6作品と、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6作品の計12作品が掲載されています。

Vol.4となる今回は、所沢を代表する農産物である、里芋・ほうれん草・枝豆・人参・狭山茶・かぶ・小松菜・ぶどうを使ったレシピを紹介しています。

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。

レシピー覧

<所沢の農産物>

夏バテなしの色々フライ	
里芋と枝豆のサモサ (インド風あげギョウザ)	
フライパン de 里芋 PIZZA!	
笑顔たっぷり！野菜もたっぷり！和風肉だんご	
狭山茶風味のカラフルそうめん	
色とりどりカラフルチャーハン	
ほうれん草のマヨネーズ風キッシュ	
里芋のふわパリおやき	
アーリオ オーリオ エ 所沢ペペロンチーノ	
ほうれん草を使った白玉あんみつ風プリン	
茶・和タルト	
里芋の人参フリット～狭山茶塩を添えて～	

※特に表記が無い場合、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

夏バテなしの色々フライ

所沢の農産物：里芋・狭山茶・人参・ほうれん草

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト
市長賞 乙川早百合さん・幸太朗くん親子
考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|----------|------|----------|------|
| ・里芋 | 180g | ・卵 | 1個 |
| ・人参 | 1/2本 | ・なす | 1/2本 |
| ・狭山茶の抹茶 | 少量 | ・水菜 | 2株 |
| ・ほうれん草の葉 | 4枚 | ・ズッキーニ | 1/2本 |
| ・豚ロース薄切り | 8枚 | ・小麦粉・パン粉 | 適量 |
| ・塩 こしょう | 適量 | | |



考案者のコメント：野菜を切ったり、お肉で巻いたり子供でも簡単にできる行程があるのでお手伝いに最適です。

～作り方～

- ① 人参はピーラーで薄切りにし、水菜、ズッキーニ、なすは大きさを揃えて細切りにする。
- ② 里芋を茹でて皮をむき、ペースト状にし、抹茶を混ぜる。
- ③ 豚肉を広げて、塩こしょうをふり、里芋ペーストをぬり、大きさを揃えて切った野菜を巻く。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉をつけて、きつね色になるまで低温でじっくり揚げ、盛り付けたら完成。

里芋と枝豆のサモサ (インド風あげギョウザ)

所沢の農産物：里芋・枝豆

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト
JAいるま野組合長賞
高橋淑子さん・明乃さん親子 考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|------------|------|--------------|------|
| ・里芋 | 250g | ・カレー粉 | 大さじ1 |
| ・枝豆 | 50g | ・ケチャップ | 少々 |
| ・ベーコン | 1～2枚 | ・クミンシード | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ※クミンシードはお好みで | |
| ・ギョウザの皮(大) | 12枚 | | |
| ・塩 こしょう | 適量 | | |



考案者のコメント：子供にも大人にも大人気のおやつです。手軽に作れるので、子供のお手伝いにも最適です。

～作り方～

- ① 里芋をたわしで洗って汚れを取り、皮をむき、塩水でぬめりを取っておく。
- ② 枝豆は塩茹でにし、さやから取り出しおき、ベーコン、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 皮をむいた里芋をボウル(ガラス)に入れ、600wで10分程度、加熱する。
- ④ ③を粗くつぶし、②とカレー粉、塩こしょう、クミンシード(お好みで)を入れ、さっくり混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ ギョウザの皮の真ん中にスプーン1杯の④を入れ、真ん中を閉じて、両端を真ん中にくっつけながら閉じる。
- ⑥ 180℃の油でカラッときつね色になるまで揚げ、盛り付けて、ケチャップを添え完成。

フライパン de 里芋 PIZZA!

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト
所沢市農業後継者対策連絡会長賞
鈴田真希さん・智也くん親子 考案のレシピ

～材料～

・里芋	200g	・チーズ	30g
・ほうれん草	100g	・ケチャップ	大さじ2
・卵	1個	・小麦粉	50g
・ベーコン	50g	・塩 こしょう	適量

～作り方～

- ① 里芋と卵を茹で、里芋は皮をむき、潰してから小麦粉を加えて、ピザ生地を作る。
- ② ほうれん草、ベーコンを炒めて、塩こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンで①で作った生地を焼き、ゆで卵を6等分しておく。
- ④ 全体に火が通ったら生地を裏返して、火を止めケチャップをぬり、②とチーズ、ゆで卵をトッピングして、蓋をしてチーズが溶けるまで焼いたら完成。



考案者のコメント：里芋で作った生地は、もちりしていて食べ応えがあります。

所沢の農産物：里芋・ほうれん草

笑顔たっぷり！野菜もたっぷり！ 和風肉だんご

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト
所沢市農業後継者対策連絡会長賞
佐生百合子さん・ここ那さん親子 考案のレシピ

～材料～

A (肉だんご)

・豚ひき肉	300g	・醤油	小さじ2
・長芋すりおろし	大さじ1	・溶き卵	大さじ2
・れんこん粗みじん	40g	・片栗粉	大さじ2
・しょうがみじん切り	2g	・塩 こしょう	少々
・にんにくみじん切り	1かけ		

B (野菜)

・人参(くし切り)	1本	・じゃがいも	1個
・なす	1本	・ピーマン	1個
		・さつまいも	1本

C (餡)

・どんこ	2～3枚 ☆	・塩	少々
・水	400cc	・砂糖	大さじ2
・酒	小さじ2	・片栗粉	小さじ4 ※
・醤油	大さじ2	※片栗粉と同量の水で溶く	

D (盛り付け)

・長ねぎみじん切り	1/3本
・ごま	少々

☆どんこ…干し椎茸

所沢の農産物：人参



考案者のコメント：お肉だけではなく、野菜もたっぷり食べられるように、たくさんの野菜を取り入れました。

～作り方～

- ① Aの材料を混ぜ、丸めて肉だんごを作る。
- ② Bを食べやすく1口サイズに切り、素揚げする。
①は低温から入れ表面が茶色くなるまで揚げる。
- ③ どんこを水に入れ電子レンジで2分加熱して出し汁を作り、酒、醤油、塩、砂糖と合わせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、餡を作る。どんこは薄切りにし、餡に加える。
- ④ 肉だんごと野菜を餡にからめて盛り付け、長ねぎのみじん切りとごまをちらして完成。

狭山茶風味のカラフルそうめん

所沢の農産物：狭山茶

平成 26 年度所沢農産物親子料理コンテスト

所沢市農業団体長賞

原幸恵さん・彩乃さん親子 考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|-------------|----|-------|----|
| ・そうめん | 4束 | ・卵 | 2個 |
| ・狭山茶(煎茶)大さじ | 1 | ・ベーコン | 4枚 |
| ・大葉 | 3枚 | ・ちくわ | 2本 |
| ・きゅうり | 1本 | ・カニカマ | 4本 |
| ・塩 | 適量 | | |

つけダレ

A コチュジャン、酢、醤油、砂糖、すりごま
ごま油各大さじ1

B にんにくすりおろし1かけ、醤油小さじ1、ツナ1缶

～作り方～

- ① 大葉、卵焼き、きゅうり、カニカマ、焼いたベーコン、ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ② 狭山茶の煎茶を粉末状にし、塩と合わせる。(そうめんにふりかけても、つけダレと混ぜても良い)
- ③ A、Bそれぞれの材料を合わせ、つけダレを作る。
- ④ そうめんを茹で、1口大にまとめ、①とともに盛り付けて完成。



考案者のコメント：狭山茶は乾煎りすると風味が出ます。

色とりどりカラフルチャーハン

所沢の農産物：枝豆

平成 26 年度所沢農産物親子料理コンテスト

所沢市農業団体長賞

豊田喜久恵さん・詩緒里さん親子 考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|------------|------|--------|------|
| ・枝豆 | 100g | ・醤油 | 大さじ2 |
| ・トマト | 1個 | ・粉末だし | 大さじ1 |
| ・冷やごはん | 4杯 | ・にんにく | 1かけ |
| ・卵 | 1個 | ・玉ねぎ | 1個 |
| ・ウイナーソーセージ | 8本 | ・塩 しょう | 適量 |

～作り方～

- ① 枝豆を茹でて、さやから豆を取りだしておく。
- ② にんにくをみじん切りにし、トマトを粗く刻む。玉ねぎは粗く刻み、ウイナーソーセージを輪切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんにくを入れ香りが出たら玉ねぎ、トマト、ウイナーソーセージを炒め、冷やごはん、枝豆を入れ、よく炒める。
- ④ 溶き卵を入れて、粉末だし、塩しょうを入れ、最後に鍋肌に醤油を回し入れて完成。



考案者のコメント：枝豆とトマトを入れ彩りを鮮やかにしました。

ほうれん草のマヨネーズ風味キッシュ

所沢の農産物：ほうれん草

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

杉田 真莉さん 考案のレシピ

～材料～（18 cmパイ型1個分）

- | | | | |
|----------|-------|----------|----|
| ・冷凍パイシート | 1枚 | ・卵 | 2個 |
| ・じゃがいも | 中1/2個 | ・塩 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 中1/2個 | ・こしょう | 適量 |
| ・ベーコン（薄） | 1枚 | ・マヨネーズ | 適量 |
| ・ほうれん草 | 1/2束 | ・粉チーズ | 適量 |
| ・生クリーム | 100ml | ・とろけるチーズ | 適量 |



考案者のコメント：パーティーなどにお勧めです。

～作り方～

- ① 冷凍パイシートは予め自然解凍しておく。ほうれん草は下茹でし、4cm位の幅に切る。
- ② じゃがいも、玉ねぎは1cm弱の細の目切りにし、ベーコンは1cm弱の幅に切る。
- ③ 切った具材を炒め、軽く塩こしょうをし、大体火が通ったら火を止め少し冷ます。
- ④ 卵2個と生クリームを混ぜあわせた後、③と混ぜ、パイシートの中に流し込む。
- ⑤ とろけるチーズ、マヨネーズを好みの量に応じて、④の上のせて粉チーズをふりかける。
- ⑥ 予め180℃に予熱しておいたオーブンで、30分焼いて完成。

里芋のふわパリおやき

所沢の農産物：里芋

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

佐藤 あやかさん 考案のレシピ

～材料～（おやき4枚分）

- | | | | |
|----------|-------|-------|------|
| ・里芋 | 6個 | ・小麦粉 | 大さじ2 |
| ・桜えび | 5g | ・塩 | 少々 |
| ・白ごま | 適量 | ・濃口醤油 | 小さじ2 |
| ・ねぎ | 3～4cm | ・サラダ油 | 少々 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 | ・ごま油 | 少々 |
| ・黒ごま（飾り） | 適量 | | |



考案者のコメント：簡単に作ることができるので、おやつやおつまみにもぴったりです。

～作り方～

- ① 里芋は皮つきのままラップにつつみ、電子レンジで柔らかくなるまで温める。
- ② 里芋が柔らかくなったら皮をむき、しっかりとつぶす。
- ③ ②に白ごま、ねぎのみじん切り、フライパンで香りが出るまで炒めた桜えびを加え良く混ぜる。（桜えび・ねぎは飾り用に少量残しておく。）
- ④ ③に片栗粉、小麦粉、濃口醤油、塩を加え、味をつける。
- ⑤ ④を丸型に成形し、飾り（桜えび・黒ごま・ねぎのみじん切り）をトッピングしてから、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ 両面に軽く焦げ目がついたら蓋をし、中までよく火を通す。
- ⑦ ごま油を回し入れ、両面にしっかり焼き色をつけて完成。

アリオ オリオ エ 所沢ペロンチーノ

所沢の農産物：枝豆・かぶ・人参・小松菜

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

比留間 絵美さん 考案のレシピ

～材料～

・かぶ	2個	・枝豆	40g
・人参	1/2本	・にんにく	1片
・小松菜	1/2束	・オリーブオイル	30cc
・玉ねぎ	1個	・赤唐辛子	1本
・ごぼう	1/3本	・塩こしょう	適量
・しめじ・エリンギ	各50g	・ベーコン	80g
・パプリカ(赤・黄)	少々	・スパゲッティ1.6mm	240g



考案者のコメント：色々な野菜を入れるので、色どりも良く、野菜のうまみも出ます。

～作り方～

- ① 野菜は全て5mm角くらいに切り、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 枝豆は茹でて、さやから取っておく。赤唐辛子は半分に切って種を取る。
- ③ フライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、にんにくを入れ、にんにくの香りがでるまで炒める。
- ④ ③に野菜（小松菜の葉は残しておく）とベーコンを入れて炒め、水を入れ乳化させソースを作る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、スパゲッティを茹でる。
- ⑥ 茹であがる直前に小松菜の葉を入れ、スパゲッティと一緒にソースのフライパンに入れる。
- ⑦ ソースとよくからめて、茹でておいた枝豆も入れて完成。

ほうれん草を使った 白玉あんみつ風プリン

所沢の農産物：ほうれん草・ぶどう

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

水村 百華さん 考案のレシピ

～材料～

・ほうれん草	100g	白玉		
・牛乳	130ml		・白玉粉	75g
・ゆであずき	適量		・水	65cc
・みかんの缶詰	1/3缶	シロップ		
・ぶどう	適量		・グラニュー糖	大さじ3
・粉ゼラチン	5g		・水	大さじ1



考案者のコメント：白玉とあずきとの相性もよく、ほうれん草嫌いの人でも食べられます

～作り方～

- ① ほうれん草は根元を切って、茎がしんなりするまで茹でて湯をきる。
- ② 白玉粉に水を少しずつ加えて耳たぶの固さに練り、直径2cm位に丸めて沸騰したお湯で3分程茹で、浮き上がって1分たったなら冷水にさらす。
- ③ 鍋にグラニュー糖、水を入れ弱火でフツフツするまで煮て火を止める。
- ④ ゼラチンをお湯50ccに入れて溶かす。
- ⑤ ミキサーに茹でたほうれん草と牛乳を入れ、滑らかになるまで混ぜてボウルにうつし、③のシロップと溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤をプリンカップに流して、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
- ⑦ プリンが固まったら上に白玉、あずき、みかん、ぶどうを盛り付け完成。

茶・和タルト

所沢の農産物：狭山茶・ぶどう

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

田中 健さん 考案のレシピ

～材料～

スポンジ

- ・卵 75g
- ・グラニュー糖 45g
- ・薄力粉 32g
- ・狭山茶抹茶 3g
- ・無塩バター 10g
- ・牛乳 7.5g
- ・シロップ 50cc

抹茶ムース

- ・生クリーム 100cc
- ・牛乳 100cc
- ・狭山茶抹茶 大さじ1
- ・グラニュー糖 20g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・お湯 大さじ2

あずきホイップ

- ・ねり餡A 70g
- ・生クリーム 100g
- ・ねり餡B 30g
- ・牛乳 10cc
- ・狭山茶抹茶 適量
- ・タルト生地 30cm
- ・ぶどう 6粒



考案者のコメント：狭山茶をふんだんに使い、ほろ苦い中にも甘さがある大人向けのスイーツです。

～作り方～

- ① 卵にグラニュー糖を数回に分けて入れ良く泡立て、ふるった薄力粉と抹茶を入れさっくりと混ぜる。
- ② 溶かしたバターと牛乳を①に入れて混ぜ、型に流して13～15分焼き、粗熱がとれたら1.5cmの厚さに切り、シロップを塗っておく。
- ③ 生クリームは角が立つまで泡立てしておく。
- ④ 牛乳に狭山茶・グラニュー糖を入れ、湯せんしながらしっかり混ぜる。
- ⑤ ④にお湯で溶かした粉ゼラチンを混ぜ、粗熱をとり、③にこしながら少しずつ混ぜていく。
- ⑥ ねり餡Aに少しずつ生クリームをなじませ、6、7分立てに泡立てる。
- ⑦ タルト生地に牛乳でのばしたねり餡Bを塗り、抹茶ムースを流して固める。
- ⑧ ⑦にスポンジをのせ、あずきホイップを塗り、抹茶を全体にふるい、ぶどうを飾って完成。

里芋の人参フリット

所沢の農産物：里芋・人参・狭山茶

～狭山茶塩を添えて～

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

鳥越 悠一さん 考案のレシピ

～材料～

- ・里芋 5個
- ・ごま油 適量
- ・人参 1/2本
- ・打ち粉 適量
- ・薄力粉 200g
- ・揚げ油 適量
- ・卵黄 1個
- ・塩 適量
- ・冷水 350cc
- ・狭山茶（粉末） 適量



考案者のコメント：衣にごま油を加えると香りが出て揚げあがりサクッとした食感になります。

～作り方～

- ① 人参を適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でた後、ミキサーにかける。
- ② 里芋は皮をむいて斜めに輪切りする。
- ③ 卵黄に冷水を加えて溶き、薄力粉と合わせた後、①とごま油を加えて軽く混ぜる。
- ④ 里芋に打ち粉をして③の衣をつけ、180℃に熱した油で揚げ、油を良く切る。
- ⑤ 塩：狭山茶＝3：1位の割合で抹茶塩を作り、盛り付けて完成。