

所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ Vol.2



所沢市
協力：西武学園医学技術専門学校
平成24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、地産地消の新たな切り口として平成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・人参・ほうれん草・狭山茶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>

ほうれん草のパウンドケーキ	
カリカリ里芋ドーナツ	
野菜巻き茶クレープ	  
ほうれん草とベーコンのキッシュ	
ほうれん草カップケーキ&人参カップケーキ	 
里芋まいちゃいました	
ほうれん草のケーキ	
地産地消太巻き	  
ほうれん草とベーコンのココット	
里芋もち田楽	
シャキシャキ里芋チーズ餃子	 
ほうれん草と人参の狭山茶碗蒸し	  

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

ほうれん草のパウンドケーキ

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

- ・ほうれん草 50g
- ・バター 80g
- ・グラニュー糖 50g
- ・牛乳 50cc
- ・卵 2個
- ・ホットケーキミックス 200g



考案者のコメント：生地のお砂糖を減らして、生クリームを添えて食べても美味しいと思います。

～作り方～

- ① ほうれん草を茹でて絞って、牛乳と一緒にミキサーでペースト状にする
- ② 室温に戻したバターにグラニュー糖を加えクリーム状になるまですり合わせる
- ③ ②にとき卵を少しずつ加え混ぜたら、①を加えてさらに混ぜる
- ④ ③にホットケーキミックスを加えざっくり混ぜる
- ⑤ ④を型に流し入れ 180℃のオーブンで 35～45 分焼く。竹串で刺して何も付いてこなければ完成

かりかり里芋ドーナツ

所沢の農産物：里芋

～材料～

- | | | |
|-----------------------|-----------------|---------|
| ・里芋 500g
(皮をむいたもの) | A の材料 | ・砂糖 80g |
| ・牛乳 200cc | ・塩 ひとつまみ | |
| ・卵 2個 | ・ベーキングパウダー 小さじ4 | |
| ・グラニュー糖 適量 | ・ソーダ粉 大さじ2 | |
| | ・薄力粉 300g | |



考案者のコメント：私自身が里芋が苦手なのでどうか克服できないかと考えました。

～作り方～

- ① 里芋を茹でて、ぬめりを洗い流しつぶす（水気はしっかり切る）
 - ② A の材料に、卵・牛乳を混ぜる
 - ③ ①と②を混ぜる
 - ④ 160℃～170℃の油でゆっくり揚げる
 - ⑤ グラニュー糖をまぶして完成
- ※ A の材料は、ホットケーキミックス 400g で代用可能

野菜巻き茶クレープ

所沢の農産物：ほうれん草・人参・狭山茶

～材料～

・ほうれん草	2束	・人参	1本
・狭山茶	5g	・卵	1個
・鶏むね肉	100g	・塩	ひとつまみ
・薄力粉	80g	・砂糖	20g
・牛乳	200cc	・サラダ油	大さじ1/2



考案者のコメント：野菜やむね肉が巻いてあり栄養満点で、お茶効果でさっぱりしています。

～作り方～

- ① 卵・砂糖・牛乳・塩をボウルに入れよく混ぜる
- ② 粉末の狭山茶、ふるった薄力粉、サラダ油を①に加え混ぜる
- ③ ②を10分ほど冷蔵庫で寝かせる
- ④ 人参を千切り、ほうれん草は茹で、適当な大きさに切る
- ⑤ むね肉は一口大にそぎ切りし、フライパンで焼く
- ⑥ ③をフライパンで薄く焼きクレープを作る
- ⑦ ⑥に人参、ほうれん草、肉を並べて巻き一口大に切って完成

ほうれん草とベーコンのキッシュ

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

～材料～		A の材料	
・ほうれん草	2束	・牛乳	100cc
・玉ねぎ	1/4個	・鶏ガラスープの素	
・ベーコン	40g		小さじ1
・卵	2個	・マーガリン	小さじ1
・とろけるチーズ	適量	・塩、こしょう	少々



考案者のコメント：お家にあるもので簡単にできます。

～作り方～

- ① 玉ねぎはスライス、ベーコン・ほうれん草は2cmの大きさに切る
- ② 玉ねぎ・ベーコン・ほうれん草の順にポリ袋に入れレンジで2分加熱する（600w）
- ③ とき卵にAの材料を加えよく混ぜる
- ④ ③に②の材料を加え混ぜる
- ⑤ グラタン皿にマーガリンを塗り、材料を流し入れ、お好みでチーズをかける
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで様子を見ながら15～20分程焼いて完成

ほうれん草カップケーキ& 人参カップケーキ

所沢の農産物：ほうれん草・人参

～材料～

- | | | | |
|-------------|--------|-----|------|
| ・ほうれん草 | 50g | ・人参 | 1本 |
| ・牛乳 | 各 60cc | ・卵 | 各 1個 |
| ・ホットケーキミックス | 各 100g | | |
| ・バニラエッセンス | 適量 | | |
| ・バター | 少量 | | |



考案者のコメント：人参やほうれん草を液状にして混ぜ込んであるので、野菜が嫌いな子どもでも食べることができると思います。

～作り方～

- ① ほうれん草・人参を小さく切り、それぞれ牛乳と一緒にミキサーにかける
- ② ①をボウルに移し、ホットケーキミックスを少しずつ入れて混ぜ合わせる
- ③ ②に卵とバニラエッセンスを入れさらに混ぜ合わせる
- ④ 容器にバターを塗り、③を流し入れる
- ⑤ 180℃の予熱無しオーブンで約40分焼く
- ⑥ 竹串で刺して中身が付いてこなくなったら完成

里芋まいっちゃいました

所沢の農産物：里芋

～材料～

- | | |
|-------|-------------|
| ・里芋 | 4個 |
| ・ベーコン | 4枚 |
| ・砂糖 | 大さじ 1/2 |
| ・味噌 | 大さじ 1/2 |
| ・醤油 | 大さじ 1 と 1/2 |
| ・みりん | 大さじ 1 |



考案者のコメント：簡単にでき、甘辛でご飯が進みます。

～作り方～

- ① 里芋を洗い、沸騰した湯で10分程茹で皮をむく
- ② 皮をむいたら、再度やわらかくなるまで茹でる
- ③ ②に味噌を加えてつぶす
- ④ ③を丸く成形して、ベーコンを巻いてフライパンで炒める
- ⑤ こげ目がついたら、砂糖・醤油・みりんをからめて完成

ほうれん草のケーキ

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

・ほうれん草	1束	・砂糖	50g
・サラダ油	大さじ1	・ゆであずき	100g
・木綿豆腐	1/3丁	・豆乳	50cc
・生おから	50g	・薄力粉	50g
・ベーキングパウダー	小さじ1		



～作り方～

考案者のコメント：豆腐と生のおからが入っているので、しっとりモチモチのケーキになります。

- ① ほうれん草を茹で、水気を切り荒くカットする
- ② ①と豆乳をミキサーにかけペースト状にする
- ③ ②に豆腐をちぎりながら加え、再びペースト状になるまでミキサーにかける
- ④ ③をボウルに移し、砂糖・生おから・サラダ油を加えホイッパーでよく混ぜる
- ⑤ ④に薄力粉・ベーキングパウダーを振り入れ切るように混ぜたら、ゆであずきを加え混ぜる
- ⑥ 型に生地を流し入れ 180℃のオーブンで 50 分焼く。竹串で刺して何も付いてこなければ完成

地産地消太巻き

所沢の農産物：ほうれん草・人参・狭山茶

～材料～

・ほうれん草	1束	・人参	小1本
・狭山茶	約470ml	・米	3合
・すしのこ	大さじ3	・水	大さじ3
・醤油	少々	・砂糖	小さじ3
・焼のり	全形4枚・1/4 2枚		



～作り方～

考案者のコメント：花の太巻きです。

- ① 米を洗い水気を切り、狭山茶を加えて炊く
- ② ①にすしのこを加え、切るように混ぜる
- ③ 鍋に水、砂糖、醤油とすりおろした人参を加え水分を飛ばすように煮る
- ④ ②の1/8の量と③を混ぜ、1/4ののりで巻く
- ⑤ 全形ののりの上にご飯を敷き、さらに中央にU字型にご飯を盛り、その上にのりを被せる
- ⑥ ⑤の中央の谷の部分に④のをのせ、U字型の外側にほうれん草を並べ、全体を巻く
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り分けたら、一口大に切って完成

ほうれん草とベーコンのココット

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

- ・ほうれん草 4～6 把
- ・ベーコン 4枚
- ・コンソメ 4つまみ
- ・塩、こしょう 少々
- ・卵 4個
- ・とろけるチーズ 適量
- ・バターまたはマーガリン 大さじ2



考案者のコメント：とろけるチーズが決め手です。

～作り方～

- ① ほうれん草とベーコンを食べやすい大きさにカットする
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、ベーコンとほうれん草を炒める
- ③ ほうれん草に火が通りしなっとしたら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える
- ④ 耐熱皿に③と卵を入れその上にお好みの量のチーズを乗せ、オーブントースターで8～12分程焼いたら完成

里芋もち田楽

所沢の農産物：里芋

～材料～

- | | | | |
|------|------|------|------|
| ・里芋 | 6個 | ・味噌 | 大さじ4 |
| ・片栗粉 | 大さじ4 | ・酒 | 大さじ4 |
| ・豚挽肉 | 100g | ・砂糖 | 大さじ4 |
| ・大葉 | 2枚 | ・みりん | 大さじ2 |
| ・油 | 少々 | | |

Aの材料



考案者のコメント：やわらかくもちっとした食感が特徴です。

～作り方～

- ① 里芋の皮をむき、レンジで5分程度加熱し、熱いうちに粒が残らないようにつぶす
- ② 片栗粉を入れ混ぜ8等分にしたら、手に片栗粉をつけて丸める
- ③ フライパンに油をひき、②を両面焼く
- ④ あらかじめAの材料を混ぜ合わせておき、フライパンで豚挽肉を炒めたら加える
- ⑤ 皿に盛った③の上に④をかけて、千切りにした大葉をかざって完成

シャキシャキ里芋チーズ餃子

所沢の農産物：里芋・人参

～材料～	A の材料	B の材料
・鶏もも挽き肉 120g	・生椎茸 4個 ・里芋 4個	・甜麺醤 小さじ1 ・醤油 小さじ1
・スライスチーズ 4枚	・人参 20g	・オリーブオイル 小さじ1
・餃子の皮 24枚	・生姜 10g	・酒 小さじ1 ・塩 少々 ・こしょう 少々



～作り方～

- ① Aの野菜を細かく切る（生椎茸、人参、生姜はみじん切り、里芋は生のまま5mm角に切る）
- ② Bの調味料を挽き肉と合わせ、よく練り混ぜる
- ③ ②に①の野菜を加えよく練ってなじませる
- ④ 具とスライスチーズを24等分に分け、皮で包む
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べ底がこんがりとなるまで焼き、焼き色が付いたら熱湯をまわし入れ、ふたをして蒸し焼きにする
- ⑥ 水気がなくなり皮が透き通ったらごま油をまわし入れカリッと焼き上げたら完成

考案者のコメント：里芋のシャキシャキとした食感が楽しい餃子です

ほうれん草と人参の狭山茶碗蒸し

所沢の農産物：ほうれん草・人参・狭山茶

～材料～		
・ほうれん草 1/3束	・卵 2個	・砂糖 小さじ1
・人参（輪切り）4枚	・だし汁（白だし）150cc	・塩 小さじ1/2
・鶏ささみ 3枚	・みりん 小さじ2	・狭山茶粉末 小さじ2～3
・コーン 大きじ1	・牛乳 300cc	・醤油 少々
・椎茸 2枚		



～作り方～

- ① 牛乳、狭山茶粉末を鍋に入れよく溶かし、沸騰直前に止め冷ます
- ② ささみは削ぎ切りし、醤油を少々なじませる
- ③ ほうれん草を2～3cmに切り、人参は型を抜く
- ④ 椎茸をたたいて空気を抜き、粗めの千切りにする
- ⑤ 卵をボールに割り、なるべく泡立てずにほぐし、だし汁、みりん、砂糖、塩をあわせる
- ⑥ ①と⑤を合わせて何回か濾し、茶碗に流し入れ表面の泡を消す
- ⑦ 沸騰した蒸し器に⑥を入れ、ふたに布巾をつけ中火で7～8分蒸したら一度取り出す
- ⑧ 取り出したら具をのせて、さらに1～2分蒸して完成

考案者のコメント：
野菜を手軽に摂取できます