



## 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、「ごはんにはバッチリ！野菜が主役のおかず！」と題し、ごはんによく合うおかずをテーマとして開催した平成 29 年度所沢農産物親子料理コンテストで入賞の 5 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 11 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・狭山茶・小松菜などを使っています。

ぜひ、ご家庭でもお試しください、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>

たまトマEとこ丼&きゅうりの中華風浅漬け	.....	
所沢さといもココロカレー	.....	
栄養満点！カラフルなジャングル！！ とパンプキン春巻	.....	
夏野菜コロコロカレー	.....	
鶏肉と夏野菜の煮込み	.....	
所沢野菜のゴロゴログラタン	.....	
生チョコと狭山茶のタルト	.....	
アーモンドが香るキャロットケーキ	.....	
里芋のチョコマフィン	.....	
簡単！茶風味のサクサクランチ☆	.....	
優しいふる里 クリームすいとん	.....	

※断りのない限り、4人分のレシピです。

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.lg.jp

## たまtomatoとご丼&きゅうりの中華風浅漬け

平成29年度所沢農産物親子料理コンテスト  
最優秀賞

平山 正弥くん・寿代さん親子考案のレシピ

～材料～

【たまtomatoとご丼】	【きゅうりの 中華風浅漬け】
・玉ねぎ 1個	・きゅうり 2本
・鶏むね肉 400g	★ごま油
・トマト 3個	★酢
・枝豆 150g	★しょうゆ
・うずら卵 20個	} 各大さじ2
・コンソメスープの素 大さじ3	
・片栗粉 大さじ1	
・水 1.5～2カップ	

～作り方～

- ① 枝豆はゆでてさやから豆を取り出す。きゅうりは一口大に切る。
- ② きゅうりと調味料★（ごま油、酢、しょうゆ）をビニール袋に入れ、もみこむ。
- ③ 玉ねぎは薄切りに、鶏肉、トマトを一口大に切る。鶏肉をビニール袋に入れ、片栗粉とまぶす。
- ④ うずら卵を割り、とく。
- ⑤ フライパンで炒める。玉ねぎ→鶏肉→トマト→枝豆の順に入れる。
- ⑥ コンソメスープの素と水を入れ、煮込む。
- ⑦ 溶き卵を回しいれ、半分火が通ったところで火を止める。
- ⑧ ごはんの上に⑦を盛り付ける。
- ⑨ 浅漬けきゅうりを皿に盛る。

所沢の農産物  
枝豆・玉ねぎ・トマト・きゅうり



考案者のコメント：小学校の畑で収穫した玉ねぎと大好きな枝豆を工夫して、カラフルな親子丼風に仕上げました。

## 所沢さといもコロコロカレー

平成29年度所沢農産物親子料理コンテスト  
市長賞

荒井 一慶くん・康平さん親子考案のレシピ

～材料～

・里芋	大8個or小12個
・人参	2本
・玉ねぎ	1個
・小松菜	2～3把
・シーフードミックス	1袋
・水	600ml
・カレールー	4人分
・片栗粉	少々
・油	100ml

～作り方～

- ① 里芋を耐熱皿に入れ、フタをしてレンジで3分加熱後皮をむく（大きいものは半分にカット）
- ② 人参は大きめの乱切りにして、耐熱皿に入れフタをしてレンジで2分加熱する。
- ③ 玉ねぎ、小松菜は大きめの一口大に切る。
- ④ 鍋に水と③の玉ねぎを入れ、中～強火で煮る。
- ⑤ 煮ている間に、②の人参を素揚げ、①の里芋を片栗粉にまぶして唐揚げにする。
- ⑥ ④の鍋にカレールーを入れて溶かし、シーフードミックスを入れて2～3分煮る。最後に③の小松菜を入れて1～2分煮る。
- ⑦ 皿の中央に⑤の里芋と人参をこんもり盛り付け、周りに⑥のカレーをかけて完成！

所沢の農産物：里芋・人参・小松菜



考案者のコメント：所沢産の里芋や人参、小松菜を、子どもからお年寄りまで大好きなカレーの中にふんだんに入れました！

## 栄養満点！カラフルなジャングル！！と パンフキン春巻

平成29年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞

池辺 裕一くん・朗子さん親子考案のレシピ

～材料～

- |            |     |        |      |
|------------|-----|--------|------|
| ・パプリカ（赤・黄） | 各2個 | ・春巻きの皮 | 4枚   |
|            |     | ・小麦粉   | 少々   |
| ・ピーマン（大）   | 2個  | ・カボチャ  | 200g |
| ・玉ねぎ       | 1個  | ・卵     | 4個   |
| ・人参（小）     | 4本  | ・砂糖    | 小さじ4 |
| ・のり        | 1枚  | ・めんつゆ  | 少量   |
|            |     | ・かんたん酢 | 少量   |

～作り方～

- ① パプリカ、ピーマン、玉ねぎは縦長1.5cmくらいに切り、ゆでる。
- ② 人参はライオンの頭、胴体、手足に切り分け、ゆでる。
- ③ ライオンの顔をのりで作る。
- ④ カボチャをレンジで3分加熱する。
- ⑤ カボチャを10cmくらいの長方形に切り、春巻きの皮で巻く。
- ⑥ 春巻きをフライパンに並べて、焦げ目が付くまで焼く。
- ⑦ 卵をといて、砂糖を入れ、いりたまごを作る。
- ⑧ お椀でごはんを型抜きし、ごはんの上にいりたまごを乗せる。
- ⑨ ごはんの周りにゆでたパプリカ、ピーマン、玉ねぎを乗せ、人参のライオンを乗せる。
- ⑩ めんつゆとかんたん酢でタレを作る。
- ⑪ 最後に春巻きを乗せる。

所沢の農産物：人参



考案者のコメント：所沢の野菜をなるべく素材を活かせるよう、軽くゆでて、味付けはめんつゆとかんたん酢にしてみました。

## 夏野菜コロトロカレー

平成29年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞

澤井 謙舞くん・麻由美さん親子考案のレシピ

～材料～

- |        |     |        |    |
|--------|-----|--------|----|
| ・ズッキーニ | 1本  | ・にんにく  | 1片 |
| ・人参    | 1本  | ・カレールー | 適量 |
| ・オクラ   | 10本 | ・ソース   | 少々 |
| ・玉ねぎ   | 1個  | ・しょうが  | 少々 |
| ・モロヘイヤ | 1把  | ・塩、胡椒  | 少々 |
| ・ナス    | 1本  | ・水     | 適量 |
| ・鶏もも肉  | 1枚  |        |    |

～作り方～

- ① 下処理したオクラをゆでて輪切りにする。
- ② モロヘイヤをゆでて細かく刻む。
- ③ 玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ④ 鶏肉と残りの野菜をさいの目切りにする。
- ⑤ 鍋に油をひいて、しょうがとにんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを入れ、しんなりしたら鶏肉を入れ炒める。次に火の通りにくい野菜を順に炒めて、軽く塩、胡椒をする。
- ⑥ 鍋に水を入れ、あくを取りながら具材に火が通るまで煮て、カレールーを入れさらに煮込み、その後ソースで味を調える。
- ⑦ 火を止め、モロヘイヤとオクラを入れかき混ぜる。

所沢の農産物：人参



考案者のコメント：モロヘイヤのネバリでトロっと簡単ヘルシーな夏カレー！

## 鶏肉と夏野菜の煮込み

平成29年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞

伊藤 陽歩さん・香織さん親子考案のレシピ

～材料～

- |        |        |          |       |
|--------|--------|----------|-------|
| ・鶏もも肉  | 2枚     | ・トマトジュース |       |
|        | (400g) |          | 200ml |
| ・ナス    | 3本     | ・固形コンソメ  | 2個    |
| ・ピーマン  | 3個     | ・バジル     | 少々    |
| ・人参(中) | 1本     | ・黒胡椒     | 少々    |
| ・生椎茸   | 3個     | ・油       | 少々    |

～作り方～

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② ナスを一口大に切り、水にさらして水気を切っておく。
- ③ 他の野菜も洗って、一口大に切り分ける。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉の表面を炒め、野菜を加える。
- ⑤ 全体に油が回ったところでトマトジュースを加える。
- ⑥ コンソメ、バジルを加え、十分に煮込み、最後に黒胡椒をふる。

所沢の農産物：人参



考案者のコメント：簡単でボリュームのあるおかず。子供でも簡単に作れるように。

## 所沢野菜のゴロゴログラタン

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

外間 咲喜さん 考案のレシピ

～材料～

- |          |      |         |      |
|----------|------|---------|------|
| ・里芋(皮つき) | 200g | ・薄力粉    | 20g  |
| ・ほうれん草   | 200g | ・牛乳     | 400g |
| ・人参      | 150g | ・顆粒コンソメ |      |
| ・バター     | 60g  |         | 大さじ2 |
| ・塩、胡椒    | 適量   | ・ピザ用チーズ | 適量   |

～作り方～

【下準備】 薄力粉はふるっておく。

- ① 里芋は洗い、水気がついたままラップに包み、電子レンジで5分加熱する。
- ② 里芋と人参の皮をむき、食べやすい大きさに切る。※少し大きめに切ると食べごたえあり！
- ③ ほうれん草は3～4cm幅に切る。
- ④ 温めたフライパンにバター、里芋と人参を入れて炒め、やわらかくなったら、ほうれん草を入れる。塩、胡椒で味をつける。
- ⑤ ほうれん草がしなってきたら、弱火にして薄力粉を加える。全体になじんだら、牛乳を少しずつ混ぜていく。
- ⑥ ⑤にコンソメを加え、味を調える。
- ⑦ グラタン皿に⑥を入れ、チーズをのせる。
- ⑧ トースターで焼き目がつくまで焼く。
- ⑨ 飾り切りにした人参をさっと茹で、上にのせて完成。

所沢の農産物：里芋・ほうれん草・人参



考案者のコメント：里芋と人参をゴロゴロ入れることで、ボリューム感が楽しめます♪

# 生チョコと狭山茶のタルト

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

大網 咲羽さん 考案のレシピ

～材料～

【タルト生地】	【生チョコ】
・無塩バター 50g	・ビターチョコ 60g
・グラニュー糖 30g	・生クリーム 30g
・卵黄 1個	
・薄力粉 100g	【狭山茶チョコ】
*バター 適量	・ホワイトチョコ150g
	・生クリーム 80g
	・狭山茶 大さじ1弱
	・アラザン 適量

～作り方～

【タルト生地】

- ① バターをボウルに入れて、クリーム状になるまで混ぜる。
- ② クリーム状になったら、グラニュー糖を3回に分けて入れる。白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②に卵黄を入れて混ぜたら、薄力粉を入れて、ひとまとまりにする。冷蔵庫で1時間休ませる。
- ④ タルト型に\*バターをぬり、生地を型に入れる。空気穴をあけて、上におもりをのせる。
- ⑤ 180℃のオーブンで15～20分焼く。

【生チョコ】

- ① チョコレートを細かく刻む。
- ② 生クリームを鍋で温め、沸騰直前に火をとめる。刻んだチョコレートをに入れて溶かす。
- ③ 冷ました【タルト生地】に入れ、冷蔵庫で冷やす。

【狭山茶チョコ】

- ① ホワイトチョコを細かく刻む。
- ② 生クリームを鍋で温める。沸騰直前に火をとめる。刻んだチョコレートと狭山茶を入れて溶かす。
- ③ 冷蔵庫で冷やした【タルト生地・生チョコ】の上に②を入れる。その上にアラザンをのせる。
- ④ 冷蔵庫で固まるまで、冷やす。

所沢の農産物：狭山茶



考案者のコメント：狭山茶の層を多めに仕上げましたが、お好みで分量を調節しても◎

# アーモンドが香るキャロットケーキ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

春田 莉菜さん 考案のレシピ

～材料～（15cm型）

・卵	2個
・グラニュー糖	80g
・薄力粉	80g
・アーモンドプードル	20g
・オリーブオイル	30g
・人参（すりおろし）	50g
・レモンの皮	1個分
・アーモンドスライス	適量
・粉糖	適量

～作り方～

【下準備】

- 卵は室温にしておく。オリーブオイルは湯せんで温める。オーブンは170℃に予熱しておく。
- ① ボウルに卵とグラニュー糖を入れて、ハンドミキサーで一気に泡立てる。
  - ② ①を白くもったりとさせ、1/3量ほど、別のボウルにうつす。
  - ③ 1/3量の②にすりおろした人参とレモンの皮を入れる。元のボウルに戻す。
  - ④ ③に薄力粉とアーモンドプードルをふるいながら混ぜて、温めたオリーブオイルを入れていく。
  - ⑤ ④が混ぜ終わったら、型に流し入れて、トントンと空気を抜く。アーモンドスライスを散らす。
  - ⑥ 170℃のオーブンで30～40分焼く。焼いたら粗熱をとり、冷めたら粉糖をまぶす。

所沢の農産物：人参



考案者のコメント：オリーブオイルを使ってヘルシーに仕上げました！

# 里芋のチョコマフィン

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

村田 篤志さん 考案のレシピ

～材料～ カップ4個分

- |             |      |            |     |
|-------------|------|------------|-----|
| ・薄力粉        | 100g | ★里芋（皮つき）   | 8g  |
| ・ベーキングパウダー  | 6g   | ★はちみつ      | 14g |
| ・バター（マーガリン） | 64g  | ★牛乳        | 20g |
| ・砂糖         | 60g  | ★ミルクチョコレート | 50g |
| ・卵          | 1個   |            |     |
| ・牛乳         | 70g  |            |     |

～作り方～

【下準備】

- ・里芋をゆでる水をたっぷり沸かしておく。
  - ・チョコレートは湯せんで、溶かしておく。
  - ・薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
  - ・卵は白身がなくなるまで、溶きほぐしておく。
  - ・オーブンは160℃に予熱しておく。
- ① 里芋は皮がついたまま、沸騰した湯に入れて、竹串が入るくらいまで茹でる。
  - ② 茹でた里芋を水で冷やしながらか皮をむき、すりおろして50gにする。
  - ③ ★を混ぜ合わせる。
  - ④ ボウルにバター又はマーガリンを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を数回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
  - ⑤ ④に卵を2～3回に分けて加える。
  - ⑥ 粉類 → 牛乳の順番で、3回繰り返し、全量を⑤に加える。ムラなく混ぜ合わせる。さらに★を加え、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜる。
  - ⑦ 型に生地を流し入れ、オーブンで25分焼く。※竹串を刺し、生地がついてこないことを確認！
  - ⑧ 粗熱を取り、完成。

所沢の農産物：里芋



考案者のコメント：ミルクチョコレート使用のため、小さなお子様も楽しんでもらえるはずです！

# 簡単！茶風味のサクサククランチ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

平田 彩花さん 考案のレシピ

～材料～ 8個分

- ・ホワイトチョコレート 150g（3枚分）
- ・フルーツグラノーラ 大さじ5
- ・狭山茶 大さじ1～1.5
- ・狭山茶パウダー 適量

※茶葉の量はお好みで調整してください。

～作り方～

- ① ホワイトチョコを湯せんで溶かす。
- ② ①にフルーツグラノーラと狭山茶（茶葉）を入れて、軽く混ぜる。
- ③ トレーにクッキングシートを敷き、②を入れて冷蔵庫で固める。
- ④ お好みの大きさに切る。
- ⑤ 狭山茶パウダーをふりかける。（そのままでも食べられます）

所沢の農産物：狭山茶



考案者のコメント：ほろ苦い茶風味がオススメポイント♪

# 優しいふる里 クリームすいとん

所沢の農産物：小松菜・かぶ・人参

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

川邊 優里さん 考案のレシピ

～材料～

・ 鮭	2切れ
・ かぶ	120g
・ 人参	60g
・ ジャがいも	1個
・ ぶなしめじ	50g
・ 小松菜	80g
・ 万能ねぎ	適量
・ 出汁	3～4カップ
・ 味噌	大さじ3
・ 牛乳	2カップ



考案者のコメント：すいとんにも小松菜を混ぜ込んで、カラフルに仕上げました。

※1人あたり162mgカルシウム

【鮭の下味】

・ 酒	大さじ1
・ 塩	小さじ2/3
・ バター	10g

【すいとん】

・ 小麦粉	120g
・ ベーキングパウダー	小さじ1/2
・ 溶き卵	1個
・ 水	50ml

～作り方～

【下準備】小松菜は、少量の塩を入れたお湯で下茹でしておく。

- ① かぶ、人参はいちょう切り、ジャがいもは大きめの乱切り、ぶなしめじは食べやすい大きさ、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 小松菜は20g（1/4量）を2～3cm幅に、残り60g（3/4量）はミキサーにかけて水気をよくしぼる。
- ③ 鮭は食べやすい大きさに切り、酒、塩をふっておく。
- ④ ミキサーにかけて水気をよくしぼった小松菜と【すいとん】の材料を混ぜ合わせ、よく練る。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、④をスプーンで一口大の大きさにすくい、お湯の中へ落とす。すいとんが浮かんで来たら、取り出す。
- ⑥ 別の鍋にバターをひき、鮭を両面焼いて、取り出す。
- ⑦ ⑥の鍋で、かぶ、人参、ジャがいも、ぶなしめじ、小松菜の茎をさっと炒め、出汁を入れて煮込む。
- ⑧ 野菜が柔らかくなったら、味噌を溶き入れ、牛乳、鮭、すいとんを加えて、味を調える。
- ⑨ 最後に小松菜の葉を加え、しんなりしたら器に盛り、万能ねぎを散らしてできあがり。



## 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♪

