

とっておきの農家メシ

素材の使い方を一番知っているのは生産者である農家の皆さん。地域の伝統料理を次世代に伝えるため、埼玉県知事が認定した「ふ

るさとの味伝承士」のお二人に、所沢の味をもっとおいしく引き出すレシピを教えてくださいました！

エダマメ香る はんぺんの包み焼き



農家の味付け

香りと甘みが強い所沢のエダマメを生かした包み焼きは、おつまみにもぴったり！つぶしたはんぺんと具材を混ぜて焼くだけだから簡単♪下味がついているので、何も付けなくてもおいしく食べられます。

ふるさとの味伝承士
見澤豊子さん

所沢産農産物を活用した レシピ集を公開中！

ご紹介した農家メシのほか、西武学園医学技術専門学校が考えたレシピ集を作成中。バックナンバーは市役所別館農業振興課、市HP（Q地産地消レシピ）で入手できます。



はんぺん	2枚
コーン(缶)	50g
ゆでたエダマメ	100g
片栗粉 大さじ1と1/2	
醤油	小さじ1
④ 和風顆粒だし	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうが	小さじ1

- ①はんぺんを細かく切り、つぶす
- ②①と④を混ぜ合わせ、コーンとゆでたエダマメを加える
- ③②を厚さ1cmほどの楕円形に整え、両面にうっすら焦げ目が付くまでフライパンで焼く

甘辛五目きんぴら



農家の味付け

「所沢産のゴボウやニンジンが強いんですよ！」と町田さん。パプリカや絹さやなどで彩りも豊か。旬の野菜を入れて味わい深い一品に。甘めの味付けがよく合います。



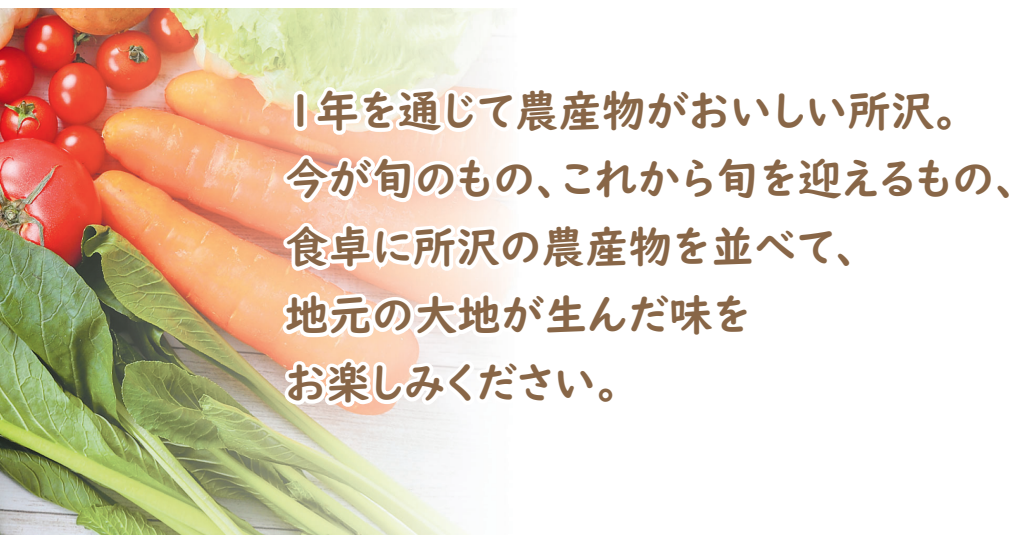
ふるさとの味伝承士
町田美佐江さん

ゴボウ	1本
砂糖	200g
⑤ コンニャク	1枚
タカノツメ	1本
⑥ ニンジン	1本
さつま揚げ	1枚
ちくわ	1本
⑦ 塩	小さじ1
みりん	大さじ1
シメジ	1パック
⑧ パプリカ	1個
絹さや	適量
ごま油	適量

- ①▶ゴボウ…細切りにして水にさらす▶コンニャク…ゆでてアクを抜き細切り▶タカノツメ…輪切り▶ニンジン…皮をむき細切り▶さつま揚げ・ちくわ・シメジ…食べやすい大きさに切る▶パプリカ…種をとり細切り▶絹さや…ゆでて半分に切る
- ②水切りしたゴボウを軽く炒め、砂糖を加える
- ③②に下ごしらえした⑤を入れる
- ④⑦で味を整え、水(分量外)を少しずつ加えながら炒め煮る
- ⑤下ごしらえした⑧を加える

農家のアレンジレシピ

フランスパンに挟んでサンドイッチにアレンジ。マヨネーズを加えれば、甘みと塩味のバランスも最高！



1年を通じて農産物がおいしい所沢。
今が旬のもの、これから旬を迎えるもの、
食卓に所沢の農産物を並べて、
地元の大が生んだ味をお楽しみください。

Check

「農のあるまちづくり」を目指して

都心にも近く、まちと農地が共存する所沢。目指すのは、自然に寄り添い、豊かな暮らしを実現する「農のあるまちづくり」。

市では、土に親しみ、収穫の喜びを感じられる体験農場や収穫体験、生産者と消費者が触れ合える農業祭や直売イベントを実施しています。