



所沢産農産物を活用した



レシピ°

vol.10

発行：所沢市農業振興課 協力：西武学園医学技術専門学校 [令和2年11月発行]

緑のレアチーズケーキ



清水 竜暉さん考案

令和2年度
地産地消レシピ
最優秀作品



材料 (4人分)

- ・ほうれん草 …… 40g
- ・狭山茶 …… 4g
- ・クリームチーズ …… 200g
- ・砂糖 …… 80g
- ・ヨーグルト …… 140g
- ・ゼラチン …… 14g
- ・水 …… 32g
- ・動物性生クリーム …… 160g
- ・レモン果汁 …… 12g
- ・バニラエッセンス …… 4滴

<トッピング>

- ・枝豆 …… 4粒
- ・レモン …… 適量
- ・ホイップクリーム …… 適量

つくりかた [446kcal]

- ①クリームチーズと砂糖をしっかり混ぜ合わせる。
- ②ほうれん草を茹で、小さく切り、ヨーグルト、狭山茶と共にミキサーにかける。
- ③生クリームを火にかけ、沸騰直前で火をおとし、水でふやかしておいたゼラチンを溶かす。
- ④①に②を混ぜる。次に③、レモン汁、バニラエッセンスを混ぜる。
- ⑤器に移し、冷やし固める。

<トッピング>

- ①枝豆を茹で、さやから出しておく。
- ②レモンを薄く輪切り、または、半月切り、いちょう切りなどにする。
- ③器に入れた生地が固まったら、①と②、ホイップクリームで飾って完成。



ビタミンCはほうれん草の鉄分や乳製品のカルシウムを吸収しやすくしてくれます。
旬のほうれん草やレモンにはビタミンCが多く含まれています。

狭山茶パウンドケーキ



金子 舞実さん考案

狭山茶創作レシピ



お茶の葉がたくさん余ってしまっている時などにおすすめです。
抹茶が好きな人もぜひ作ってみてください。
少し苦めなので、甘い味が好きな方はもう少し砂糖を増やしても大丈夫です。

材料 (4人分)

- ・お茶の葉 …………… 10g
- ・無塩バター …………… 100g
- ・砂糖 …………… 70g
- ・卵 (2個) …………… 110g
- ・薄力粉 …………… 100g
- ・ベーキングパウダー …… 3g

つくりかた [200kcal 1/8切れ]

- ①お茶の葉をすり鉢ですりつぶして、粉状にする。
- ②バターと砂糖をボウルに入れて混ぜ、卵を加える。
- ③ふるった薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、だまがなくなるまでサクッと混ぜる。
- ④パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。
- ⑤180℃のオーブンで30～40分焼いて完成。



お茶香るずんだんご



阿部 紘香さん考案



3種類の狭山茶を使用しました。お茶のほろにがさとずんだの甘さがマッチして美味しいです。団子をあんみつやぜんざいに入れてもよし！アレンジの広がるレシピです。

材料 (4人分)

<団子>

- ・狭山茶 緑茶…………… 6g
- ・狭山茶 紅茶…………… 6g
- ・狭山茶 ほうじ茶……… 6g
- ・白玉粉……………90g
- ・お湯…………… 300g
- ・砂糖…………… 9g

<ずんだ餡>

- ・枝豆 (薄皮を剥いたもの) 60g
- ・水…………… 200g
- ・塩…………… 3g
- ・砂糖……………21g
- ・水……………20g

つくりかた [139kcal]

<ずんだ餡>

- ①枝豆をザルに入れてよく洗う。
- ②フライパンに枝豆、水 200ml、塩ひとつまみを入れ、弱火で蒸す。
- ③枝豆がやわらかくなったら取り出し、皮と薄皮を剥く。
※やけどに注意しましょう。
- ④薄皮を剥いた枝豆 60g をすり鉢ですり潰す。
- ⑤枝豆が細かくなったら鍋に移し、砂糖水 (砂糖 21g + 水 20ml) を加え、弱火にかける。枝豆の塊を木べらでつぶしながら、焦げないように鍋底を常にかき混ぜる。
- ⑥枝豆がふつふつし、餡ぼくドロツとしたら鍋から取り出し、粉ふるいでこして完成。

<団子 皮3種>

- ⑦緑茶、紅茶、ほうじ茶を、それぞれ 4g ずつ分け、すり鉢ですりつぶしておく。
- ⑧各茶葉 2g に沸かしたお湯を 100ml ずつ入れ、お茶を作り、冷ます。
- ⑨白玉粉 30g に⑦のすり潰した茶葉 4g と砂糖 3g を加え、さらに⑧のお茶 30ml を少しずつ入れ、良くこねる。
※お茶は一気に入れられないこと。
- ⑩耳たぶぐらいの硬さになったら、4等分に分け、生地を広げたら中心にずんだ餡を入れて、丸める。
(包む時、残った⑧のお茶で手を濡らすと生地が手にくっつかない)
- ⑪たっぷりのお湯で茹で、団子がぶかぶか浮いてきたら、穴あきお玉ですくいあげ、ボールに入れた氷水で冷やす。
- ⑫団子が冷めたら皿に盛りつけて完成。

所沢の
農産物



里芋



にんじん



ほうれん草



小松葉



枝豆



かぶ



狭山茶



ぶどう



たまご

さっぱりロール小松菜



明神 楓華さん考案

狭山茶創作レシピ



小松菜はあくが少ないため、下茹での必要がありません。
 苦手な子が多いピーマンやゴーヤを混ぜるより、小松菜を巻くことでビタミンをより豊富に摂れます。

材料 (4人分)

- ・小松菜 (1袋) 5株 …… 250g
- ・合挽き肉 (豚・牛) …… 300g
- ・玉ねぎ (1個) …… 100g
- ・カブ …… 50g
- ・人参 …… 30g
- ・塩 …… 少々
- ★ 卵 (1個) …… 55g
- ★ パン粉 (乾燥) …… 大さじ4
- ★ 牛乳 …… 大さじ1
- ★ 塩・こしょう …… 少々
- ・固形ブイヨン …… 1個
- ・水 …… 300g
- ・片栗粉 …… 適量
- ・狭山茶 …… 適量

つくりかた [381kcal]

*準備 前日までに小松菜を冷凍庫に入れ、使う前に常温に戻す。

- ①お茶を沸かしておく。
- ②小松菜を葉と茎に分ける。
- ③カブ、人参をくし形に面取りし、塩茹でする。
- ④玉ねぎ、小松菜の茎、カブと人参の面取りした残り、出がらしの茶葉をみじん切りにする。
- ⑤合い挽き肉と④と★を混ぜ合わせ、ハンバーグ種を作る。
- ⑥⑤を小松菜の葉2~3枚で巻き、巻き終わりを下にして、鍋に隙間なく並べる。
- ⑦鍋に、浸るまで水を入れて、さらに①で沸かしておいたお茶を入れ、固形ブイヨンを加えて落とし蓋をする。
 ※お茶の量は、入れ過ぎると苦いので、お好みの濃さにしてください。 例) 水3:お茶1
- ⑧火が通ったら水溶き片栗粉を入れ1~2分加熱し、トロみを付ける。
- ⑨器にロール小松菜と人参、カブを盛り付けて完成。





●35分で完成！

簡単に作れちゃう！
お手軽レシピ



江畑 明日海さん考案

ほうれん草のクリームスープ

材料（4人分）

- ・ほうれん草（約1束） 200g
- ・玉ねぎ（1/2個） …… 100g
- ・じゃがいも（小2個） 200g
- ・無塩バター …… 30g
- ・水 …… 400ml
- ・コンソメ（味の素顆粒タイプ）
…… 小さじ1
- ・ローリエ …… 2枚
- ・生クリーム …… 400ml
- ・塩 …… 適量
- ・こしょう …… 少々
- ・ナツメグ …… 少々

つくりかた [503kcal]

- ①ほうれん草は茹でて、軸を除き、1cm長さに切る。玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、①の玉ねぎ、じゃがいもを入れ、塩ひとつまみを加え、しんなりするまで炒める。
- ③水、コンソメ、ローリエを加え、10分程度煮込む。ローリエを除き、①のほうれん草を加え、粗熱を取って、ミキサーにかける。
- ④鍋に③を戻し入れ、生クリーム、ナツメグを加え、中火で温める。塩、こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り、生クリームをかけて完成。

POINT

万能スープとして、パスタリゾット、温野菜などのソースとして色々なお料理に活用できます。



所沢の農産物



里芋



にんじん



ほうれん草



小松菜



枝豆



かぶ



狭山茶



ぶどう



たまご

●15分で完成！



簡単に作れちゃう！
お手軽レシピ

お手軽レシピ



福島 和花さん考案

ぎょうざの皮で簡単キッシュ

材料 (4人分)

- ・ほうれん草 (1/2束) … 100g
- ・ミニトマト (2個) ……48g
- ・ツナ缶 (水煮) (1缶) …70g
- ・ぎょうざの皮 …… 8枚
- ★ { 卵 2個 …… 110g
- 牛乳 …… 100ml
- マヨネーズ …… 大さじ1
- ピザ用チーズ …… 70g
- 塩・こしょう …… 少々

つくりかた [89kcal]

- ①ほうれん草を 600W で 2分間、レンジで加熱する。
- ②★の材料をボウルに入れよく混ぜる。
- ③①のほうれん草の根元を切り、2～4cm に切る。
- ④②に①とツナ缶を入れよく混ぜる。
- ⑤アルミカップに餃子の皮を入れて、形を整え、④を入れる。
- ⑥半分にカットしたミニトマトを⑤にのせる。
- ⑦オーブントースターで7～10分程加熱して完成。

POINT

子どものおやつやお弁当にもおすすめです。
ツナ缶をベーコンにしたり、コーンやパプリカを入れても美味しいです。

所沢の農産物



里芋



にんじん



ほうれん草



小松菜



枝豆



かぶ



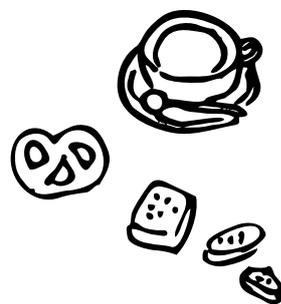
狭山茶



ぶどう



たまご





●30分で完成！

簡単に作れちゃう！
お手軽レシピ



坂和 愛花さん考案

具たくさんグラタン

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 …………… 100g
- ・里芋 …………… 150g
- ・人参 …………… 50g
- ・カブ …………… 50g
- ・枝豆 …………… 30g
- ・小麦粉 …………… 大さじ2
- ・チーズ …………… 40g
- ・コンソメ …………… 5g
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・胡椒 …………… 適量
- ・油 …………… 適量
- ・牛乳 …………… 350g
- ・パン粉 …………… 30g
- ・粉パセリ …………… 適量

つくりかた [565kcal]

- ①鶏もも肉をひと口大に切り、里芋と人参は5mmの厚さに輪切りに、カブはくし切りにする。
- ②人参とカブを500Wのレンジで4分間加熱する。
- ③鶏もも肉を油で炒め、焼き目がついたら、人参、里芋、カブ、小麦粉を入れ、さっと炒める。
- ④③に牛乳、枝豆を入れ、コンソメ、塩、胡椒で味を整え、沸騰する直前に火を止める。
- ⑤グラタン皿に油を塗り、④を入れ、チーズ、パン粉をのせてトースターで焼き、パン粉に焼き目がついたら、パセリをのせて完成。



所沢の農産物



里芋



にんじん



ほうれん草



小松菜



枝豆



かぶ



狭山茶



ぶどう



たまご

POINT

所沢産野菜の具材がたくさん入っていてボリューム満点です。

●10~20分で完成!



簡単に作れちゃう!
お手軽レシピ



野村 響紀さん考案

お手軽レシピ

野菜が嫌いでも食べられる ほうれん草&バナナ蒸しパン

材料 (4人分)

- ・ほうれん草 10g
- ・バナナ 10g
- ・ホットケーキミックス 40g
- ・牛乳 40g

つくりかた [46kcal]

- ①ほうれん草は茹でておく。
※冷凍カットほうれん草を使っても可。
- ②ほうれん草とバナナをすり潰す。
- ③ホットケーキミックスに牛乳を加えて混ぜ、②を加え、さらに混ぜる。
- ④ココット型に入れて、レンジで30秒。確認しながら調整する。
※蒸し器を使うとさらにしっかりと美味しく出来上がります!



POINT

野菜が嫌いな方でも食べやすいので、ぜひ、作ってみてください。離乳食としてもおすすめです。

所沢の農産物



里芋



にんじん



ほうれん草



小松菜



枝豆



かぶ



狭山茶



ぶどう



たまご



●30分で完成！

簡単に作れちゃう！
お手軽レシピ



藤田 愛美さん考案

ぶどうのクラフティ

材料（4人分）

- ・種なしぶどう …… 100g
- ・薄力粉 …… 14g
- ・砂糖 …… 14g
- ・卵 …… 50g
- ・牛乳 …… 50g
- ・生クリーム …… 50g
- ・無塩バター …… 1g
- ・粉糖 …… 2g
- ・ミント …… 8枚

つくりかた [194kcal]

- ①オーブンを180℃で予熱しておく。
- ②ぶどうを5個だけ、皮をむく。(残りは皮を剥がさずに使う。)
- ③耐熱皿にバターを塗る。
- ④ボールに薄力粉をふるい入れ、砂糖・卵・牛乳・生クリームを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤耐熱皿にぶどうを並べ、④を流し入れ、180℃のオーブンで、24分間焼く。
- ⑥食べる直前に粉糖をふり、ミントを飾る。

POINT

卵の優しい甘さと、ぶどうの甘酸っぱさがマッチするカスタードプディングのような美味しさです。出来たてはトロトロ感が、冷やすとなめらかな食感が楽しめます。アイスクリームや生クリームを添えれば、簡単でオシャレなデザートに仕上がります。

所沢の農産物



黒豆



にんじん



ほうれん草



小松菜



枝豆



かぶ



狭山茶



ぶどう



たまご

農産物の宝庫・所沢

お茶の産地として名高い所沢ですが、実はお茶以外の農作物も県内有数の収穫量を誇ります。しかも私たちの身近なものばかり。近くておいしい所沢の味覚をご賞味あれ♪

ニンジン 県内収穫量第1位

表面に割れが少なく、ハリ・ツヤがあるものがおすすめ!



ニンジンに多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康維持、免疫機能の向上などに寄与するといわれています。初夏や、秋～冬にかけて収穫される所沢のニンジンは色合いや香りが良いのが特徴です。

ホウレン草 県内収穫量第2位

豊富な栄養素を含む、野菜の代表格。所沢のホウレン草は、葉の色が濃くみずみずしさが際立ちます。冬の寒さを越えて栽培されたものはより一層甘みが増し、栄養価も高くなります。



狭山茶 県内収穫量第2位

色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と謳われるように、深い味わいの狭山茶。生産から販売まで生産者が一貫して行うことで、各生産者のこだわりが込められています。



畜産物

豊かな自然を有する所沢市では様々な畜産物が生産されています。

貴重でおいしい自慢の畜産物をぜひ一度食べてみてください。



サトイモ 県内収穫量第1位

「黒いダイヤ」と称されるほど評価が高い所沢のサトイモは、秋から収穫がスタート。香り高い風味、ねっとり感、舌触りのよさは、高級料亭で使われるほどです。



切り口がある側が固く、縞模様が等間隔なものがおいしいサトイモ!

おいしい 狭山茶のいれかた



- ・急須と茶碗にお湯を注ぐ。
- ・茶器を温めながら、お湯を冷ます。(70～80℃程度)



- ・急須のお湯を捨て、茶葉を入れる。(2杯分なら、小さじ2杯が目安)
※小さじ1杯あたり茶葉約2g



- ・適温にさました茶碗のお湯を急須に注ぐ。
- ・1分ほど待つ。(深蒸し煎茶の場合は、30秒位が目安。)



- ・濃さが均等になるように、最後の一滴まで残さず茶碗に注ぐ。
※3杯の場合、1→2→3、3→2→1と繰り返す。

所沢市は野菜・お茶だけじゃない! 所沢産 豚肉レシピ

ところざわ カムジャタン

レシピ考案：OECマルシェ代表取締役
渋谷 正則 さん

<材料>2～3人前

- ・里芋(親芋) …………… 1個(400g)
- ・長ねぎ …………… 1/2本
- ・水 …………… 500cc
- ・豚スペアリブ …………… 400g
(バラ肉、型肉などの2センチ角の
ブロック肉でもOK)

【豚肉下味用】

- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々

【仕上げ用】

- ・唐辛子 …………… 小さじ1杯
- ・白すりごま …………… 大さじ1杯
- ・ごま油 …………… 大さじ1杯

【合わせ調味料】

- ・おろしにんにく …………… 1片
- ・しょうがの絞り汁 …………… 大さじ1杯
- ・砂糖 …………… 大さじ1杯
- ・酒 …………… 25cc
- ・コチュジャン …………… 大さじ1杯
- ・味噌 …………… 大さじ1杯

(※長ネギをエゴマの葉に変えるとより本格的です。今回は、自宅で作りやすい長ネギで調理します)

カムジャタンとは??

→カムジャタンとは韓国語でジャガイモの意味
豚の骨付き肉(スペアリブなど)とじゃがいもを煮込んだピリ辛味の韓国鍋のこと。
大き目のお肉がゴロンと入っていて、食べごたえも抜群の韓国のソウルフードです。
身体の芯からあたたまる、パンチのあるお鍋です。
ところざわカムジャタンとは所沢産の豚肉を使用、じゃがいもを所沢の名産の里芋に
アレンジしたオリジナルのレシピです。



つくりかた

①さといも、長ネギをカットする

→さといもは皮をむき大きめにカット(握りこぶし半分、50g程度)、長ネギは斜め切り。

②豚肉下処理

→下ゆで5分程度(ショウガやネギの青いところなど入れてもOK)ゆであげる。

③豚肉を焼く(焼き色を付け、香ばし香りを加える)

→フライパンで②の豚肉に塩、コショウ(下味適量、肉の重量の1%程度が目安)全体がきつね色程度になるまで焼く。

④煮込む

→③の肉を焼いたフライパンにさといも、ねぎ、水、あわせ調味料を入れて40～50分弱火でコトコト煮込む。(時々浮いてくるアクを取り除く)
スープにとろみが出てお肉がほろっと柔らかくなればOK。

⑤仕上げ

→仕上げ用調味料を入れてひと煮たちさせて完成。(お好みで量を調整してもOKです)

⑥完成

→ネギの青い所などあれば盛り付けてからちらすと風味がより引き立ちます。
→残ったスープに白ご飯やキムチなどを入れて混ぜご飯や雑炊風にしても楽しめます。



所沢産豚肉をご存じですか?

現在、所沢市では2件の養豚農家が丹精込めて豚を肥育しています。
所沢市の豊かな自然の中で育てられた豚肉は、肉質が非常にやわらかく、ジューシーで、脂身も芳醇な甘みがあります。





ふるさとの味伝承士
岩岡民枝さん

材料 (4 人分)

- 大根 10 cm
- 人参 中 1 本
- ごぼう 中 1 本
- こんにゃく 1 枚
- だし汁 4 カップ
- 醤油 大さじ 4
- 酒 大さじ 4
- 砂糖 大さじ 2

煮しめ

つくりかた

- ①材料をすべて1口大に切る。
- ②鍋にだし汁、醤油、酒、砂糖などの材料を入れ、やわらかくなるまで煮込む。

お茶の葉の天ぷら



材料

- お茶の新芽 50 g
- 小麦粉 25 g
- 水 30 g
- 抹茶塩(抹茶と塩を1:3で混ぜたもの) または醤油

つくりかた

- ①お茶の新芽は水洗いして、8cmくらいの長さに切りそろえます。または新芽の頭の葉の部分を3cmくらいに切りそろえます。
- ②ボウルに小麦粉と水を入れてさっくり混ぜ合わせ、天ぷらの衣を作る。
- ③天ぷら鍋に衣を入れて160℃に熱する。新芽に②の衣をつけながら揚げる。揚げすぎると葉が黒くなるので手早く上げる。
- ④好みに抹茶塩か醤油で食べる。

所沢市は狭山茶の産地として有名ですが、比較的近くの食べ方として、お茶の葉の天ぷらが好まれています。

ほうれん草の白和え



材料 (4 人分)

- ほうれん草 1 束
- 木綿豆腐 ½ 丁
- ごま 大さじ 2
- こんにゃく 50 g
- 砂糖 大さじ 3
- にんじん 30 g
- 塩 少々

つくりかた

- ①豆腐は重しをして水を切る。
- ②人参、こんにゃくは3cmの短冊切りにし、茹でておく。
- ③ほうれん草は茹でて水けをよく絞り、3cm位に切る
- ④ごまを煎り、すり鉢ですっておく。
- ⑤水けを切った豆腐を加え、なめらかになるまですり、砂糖、塩で味を整える。
- ⑥⑤に人参、こんにゃく、ほうれん草を加え、よく混ぜて器に盛り付ける。

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」の三人に、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！



枝豆香る はんぺんの包み焼き

材料（4人分）

はんぺん	2枚
コーン（缶）	50g
枝豆（茹でたもの）	100g
サラダ油	大さじ2
〈調味料〉		
片栗粉	大さじ1½
醤油	小さじ1
和風顆粒だし	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうが	小さじ1

つくりかた

- ①はんぺんを細かく切り、つぶす
 - ②①の中に調味料を入れ混ぜ合わせ、コーンとゆでた枝豆を加える。
 - ③フライパンにサラダ油を加え、②を厚さ1センチほどの楕円形に形を整え、両面にうっすらこげ目がつくくらいに焼いて完成。
- ※はんぺんにも塩味がついているので、何もつけなくて食べてもおいしいです。

農家メシ

ふるさとの味伝承士直伝！

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♪下味が付いているので、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

甘辛五目きんぴら



材料（4人分）

- ゴボウ …………… 1本
- 砂糖 …………… 120g
- ① { コンニャク …………… 1枚
- たかのつめ …………… 1本
- ニンジン …………… 1本
- さつま揚げ …………… 1枚
- ちくわ …………… 1本
- ② { 塩 …………… 小さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- ③ { シメジ …………… 1パック
- パプリカ …………… 1個
- 絹さや …………… 適量
- ごま油 …………… 適量

つくりかた

- 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▶たかのつめ…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…種を取り細切り▶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①を入れる
- ④③で味を調え、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③を加える。



ちよいだし!

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です。

ふるさとの味伝承士直伝!

農家メシ



所沢産のゴボウやニンジンは香りが強いんですよ！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



vol.10

地産

農家 × メシ

地消



発行：所沢市 農業振興課
協力：ふるさとの味伝承士
令和2年11月発行

所沢農産物をお求めの方は
こちらをご確認ください。

