



所沢産農産物を活用した



# レシピ

## vol.11



※地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費する取組のことで、新鮮野菜などを通じて生産者と消費者を結びつける取組のことです。

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4年1月発行]

# 里芋チーズライスバーガー

中尾 幸子さん 考案  
エネルギー(1人分) 286kcal



令和3年度  
地産地消レシピ  
表紙作品

## 材料(4人分)

精白米	2合
人参(皮つき)	200g
有塩バター	20g
固形コンソメ	1個
里芋	120g
クリームチーズ	70g
枝豆	30g
卵	2個
狭山茶	大さじ1
塩	大さじ1
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量

## 作り方 <使用器具：ホットサンド焼器>

- ①米を研ぎ、固形コンソメ、バター、皮ごとすりおろした人参、塩、胡椒を炊飯器の中に入れ、軽く混ぜてからごはんを炊く。ごはんが炊きあがったら、枝豆を入れ、混ぜ合わせる(バターライス)。
- ②オリーブオイルを薄く引いたホットサンド焼器で薄焼き卵を焼く。薄焼き卵を4等分に切り分けておく。
- ③里芋をレンジ600Wで4分加熱し、マッシャーで潰しておく。その中にクリームチーズ、塩、胡椒を入れ、味を整える。
- ④フライパンで狭山茶を炒り(強火5秒)、茶葉と塩を細かい粒子になるまで擦る(お好みで、ライスバーガーに振りかける)。
- ⑤バターライスに片栗粉を混ぜ、丸型に入れる。下からバターライス、薄焼き卵、里芋マッシュポテト、バターライスの層を作る。
- ⑥ホットサンド焼器で表面を強火で2分程度焼き上げる。

## 考案者からの一言

- ・人参は皮ごと使用するので栄養価はそのままです。食品ロスも減少!
- ・茶葉塩で味を変化させ、最後まで楽しめます。
- ・前日に仕込みをすれば、朝10分で朝食が完成します。
- ・枝豆は、ごはん混ぜても、焼き上がったごはんにのせても良いです。

## 所沢の農産物



里芋



にんじん



狭山茶



枝豆



たまご

# ほうれん草のガレット

近藤 友里香さん 考案  
エネルギー(1人分) 310kcal



朝ごはんレシピ



## 材料(4人分)

大豆粉…………… 20g  
塩…………… ひとつまみ  
牛乳…………… 60ml  
水…………… 20ml  
オリーブオイル…………… 小さじ1  
ほうれん草…………… 1袋  
ミニトマト…………… 8個  
モッツァレラチーズ…………… 8個  
卵…………… 5個

### 【トッピング】

黒胡椒、粉チーズ、ベビーリーフ、  
ミニトマト…………… 各適量

## 作り方

- ①【生地作り】大豆粉をふるっておいたボウルに、塩、卵、牛乳、水、オリーブオイルをよく混ぜ合わせ、15分程度、冷蔵庫で寝かせる。
- ②ほうれん草を茹で、葉の部分(20g)を分け、他の部分は一口大に切る。
- ③ミニトマトとモッツァレラチーズを輪切りに切り揃える。
- ④生地とほうれん草(葉の部分)と一緒にミキサーにかける。
- ⑤フライパンにオリーブオイル(適量)を引き、生地を薄く伸ばし入れ、火にかける。
- ⑥生地の上にほうれん草(残りの部分)で四角い土手を作り、卵を割り入れ、まわりに輪切りのミニトマトとチーズを交互に並べる。
- ⑦火が通ったら器に盛り付け、黒胡椒、粉チーズをまぶす。ベビーリーフを添えて完成。

### 考案者からの一言

- ・生地にほうれん草を混ぜ込んでいるのでキレイな緑色になります。
- ・低カロリーなのに、たんぱく質をたくさん摂取できます。
- ・トマトの色と生地の緑色が鮮やかで優雅な休日の朝食にぴったりです。

## 所沢の農産物



ほうれん草



たまご

# 食パン de キッシュ

高橋 洋恵さん 考案  
エネルギー(1人分) 541kcal



朝ごはんレシピ



## 材料(4人分)

小松菜	120 g
かぶ	120 g
ベーコン	80 g
バター	32 g
食パン(4枚切り)	4枚
[卵液]	
卵	4個
無調整豆乳(牛乳でも可)	120 g
胡椒	少々
ピザ用チーズ	80 g

## 作り方

- ①食パンの内側をスプーンで凹ませて器を作っておく。
- ②小松菜を5~6mmの幅に切り、ベーコンを5~6mm、かぶを6~7mmに角切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、火にかける。
- ④バターが溶けたら、ベーコン、かぶを入れて炒める。
- ⑤かぶが透き通ったら、小松菜をさっと炒めて火を止める。
- ⑥【卵液づくり】ボウルに卵、無調整豆乳、胡椒を入れよく混ぜる。
- ⑦クッキングシートの上に食パンを置き、炒めた具、卵液の順で入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑧オーブントースターに入れ、5分加熱し、耳の部分をアルミホイルで包み3分加熱する。
- ⑨お好みでベビーリーフ、ミニトマトを添えてもOK。

## 所沢の農産物



小松菜



かぶ



たまご

## 考案者からの一言

- ・朝食にぴったりな1枚でボリューム満点です。
- ・食パンで手軽にできるキッシュ風、野菜を変えてアレンジもできます。

# 狭山茶の冷たい鶏茶漬け

梅澤 正彰さん 考案  
エネルギー(1人分) 294kcal



朝日ほうろく



## 材料(4人分)

鶏胸肉(皮なし) ..... 1枚  
水 ..... 700ml  
ごはん ..... 600g  
塩 ..... 少々  
生姜 ..... 少々  
小ねぎ ..... 少々  
狭山茶 ..... 12g  
お茶パック ..... 2枚

### [ 抹茶塩 ]

狭山抹茶 ..... 小さじ2  
焼き塩 or 岩塩パウダー ..... 小さじ2

## 作り方

- ①鶏胸肉の厚みを均一にして両面に塩を少々ふり、少し置く。
  - ②キッチンペーパーで肉から出た水分を拭く。狭山茶をお茶パックに入れておく。
  - ③生姜を皮つきのままスライスし、小ねぎを薄めに小口切りする。
  - ④抹茶塩を作っておく。
  - ⑤鍋に水、塩ひとつまみ、生姜を入れ沸騰したら鶏胸肉を入れる。(再沸騰したら中火で1分茹でる。火を止めてお茶パックを入れ、蓋をして1時間置く。)
- ※途中、お茶パックを数回ゆすり、お茶をしっかり抽出する。
- ⑥お茶パックを取り出し、茹で汁ごとタッパーや保存袋に移し、冷蔵庫で冷やす。
  - ⑦鶏胸肉を手で細長く裂く。茹で汁に塩を少々加え味を整える。丼にご飯を盛り、茹で汁を注ぎ、鶏胸肉をのせ、抹茶塩をひとつまみふりかけ、小ねぎを散らす。

## 考案者からの一言

- ・茹で鶏は日持ちします。事前の仕込みで朝の手間が省けます。
- ・夏にさっぱり食べられて、緑茶の栄養素(カテキン、カフェイン、ビタミンCなど)、鶏肉のたんぱく質、ごはんの糖質が摂取できます。
- ・緑茶のカテキンの抗菌、殺菌作用で夏場の作り置きも安心です。
- ・寒い日は温めてもおいしいです。

## 所沢の農産物



狭山茶

# シャキッと カルシウム炒飯

椿 喜志子さん 考案  
エネルギー(1人分) 450kcal



お弁当レシピ



お弁当レシピ

## 材料(4人分)

- ・ごはん…………… 600g
- ・小松菜…………… 150g
- ・卵…………… 4個
- ・しらす…………… 80g
- ・醤油…………… 適量
- ・サラダ油…………… 大さじ2

## 作り方

- ① 小松菜を洗い、水気を拭き、細かく刻む。
- ② 卵を溶きほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を引き、卵を流し入れる。
- ④ すぐにごはんを入れ、ごはんを卵をまとわせる。
- ⑤ 卵に火が通り、パラパラしてきたら、小松菜としらすを入れる。
- ⑥ 小松菜が鮮やかな色になったら、醤油を鍋肌から入れ、香りを立たせる。
- ⑦ ひと混ぜしたら完成！よく冷まして、お弁当へ。



## 所沢の農産物

### 考案者からの一言

- ・忙しい朝でも少ない材料で素早くできます。
- ・小松菜は小さく刻むことで火の通りが早く、シャキシャキになります。
- ・おいしくカルシウムが摂れます。



小松菜



たまご

# 枝豆茶飯

東原 早希さん 考案  
エネルギー（1人分） 201kcal



お弁当レシピ



お弁当レシピ

## 材料（4人分）

- ・精白米 …………… 2合
- ・人参 …………… 150g
- ・枝豆 …………… 200g
- ・狭山茶（淹れたお茶） …… 適量

### [調味料]

- ・醤油 …………… 15ml
- ・みりん …………… 20ml

## 作り方

- ① 枝豆を軽く塩もみし、10分程おいておく。
- ② 人参を薄く細かく切る。
- ③ 枝豆を柔らかくなるまで塩茹でする。
- ④ 炊飯器に精白米、人参を入れ、狭山茶（淹れたお茶）と調味料を入れて炊く。（水分量は炊飯器の目盛りを目安にする。）
- ⑤ 炊き上がったら、さやを取った枝豆を入れて全体を混ぜる。

## 所沢の農産物



にんじん



枝豆



狭山茶

### 考案者からの一言

- ・狭山茶（淹れたお茶）で炊き込んでいます。
- ・彩りを良くするために枝豆を後入れしました。
- ・ラップをしておにぎりになると食べやすいです！

# 枝豆ごろごろ海苔巻き

守田 奏美さん 考案

エネルギー(1人分/4個) 281kcal



お弁当レシピ



お弁当レシピ

## 材料(4人分)

精白米	.....	1合
枝豆(さや無し)	.....	130g
人参	.....	60g
ツナ缶(水煮)	.....	70g
卵	.....	2個
マヨネーズ	.....	大さじ1
醤油	.....	小さじ1
A 砂糖	.....	小さじ2
昆布出汁	.....	20g
寿司酢	.....	40g
煎りゴマ	.....	大さじ1
海苔	.....	2枚

## 作り方

- ① 精白米を洗い、水に30分~1時間つけてから炊く。
- ② 【具材づくり】枝豆を茹で、さやから出しておく。人参は千切りにして、レンジで1分加熱する。  
ツナ缶の水気を切り、マヨネーズと和える。卵にAを合わせて卵焼きを作る。
- ③ ボウルにごはん、寿司酢、枝豆、煎りゴマを入れよく混ぜる。
- ④ 海苔の上に③を半量のせ、その上に具材半量をのせて巻く。  
残りも同様に巻く。
- ⑤ 水で濡らした包丁で1本を6等分に切る。

## 所沢の農産物



にんじん



枝豆



たまご

## 考案者からの一言

- ・枝豆の食感を楽しむことができます。
- ・枝豆を多く入れるので、見た目にも存在感があります。

# さいたま 彩玉はんぺーぐ!

志津 優月さん 考案  
エネルギー(1人分) 170kcal



お弁当レシピ



お弁当レシピ

## 材料(4人分)

- ・むきエビ …………… 150g
- ・はんぺん …………… 2枚
- ・コーン …………… 100g
- ・枝豆 …………… 30g
- ・人参 …………… 80g
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・胡椒 …………… 適量
- ・うま味調味料 …… 適量
- ・片栗粉 …………… 大さじ2
- ・すりおろし生姜… 大さじ1
- ・サラダ油 …………… 適量

## 作り方

- ① エビの背わたを取り、大きめに切る。
- ② コーン、枝豆の水気をよく切る。
- ③ はんぺん、エビ、コーン、枝豆、マヨネーズ、すりおろし生姜、胡椒、うま味調味料、片栗粉をポリ袋に入れて、よく揉み込む。
- ④ スプーン2本を使って三角形にした具を、多めの油を引いて熱したフライパンに入れて、表面に焼き色をつける。
- ⑤ 弱火にして、8~9分間、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑥ 強火にして、カリッとすぐらい焼く。
- ⑦ 皿に盛り付けたら、お好みで人参をトッピングする。



## 所沢の農産物



にんじん



枝豆

## 考案者からの一言

- ・忙しい朝でもポリ袋で、簡単に作れるはんぺーぐ!
- ・エビ、はんぺんの塩気が効いているので、調味料が少なめです。
- ・お酒のおつまみにも合うので、たくあん、キムチ、チーズをお好みで!
- ・スプーンを使うので、手を汚さず、お子さんと一緒に作れます。

メインでも!おかずでも!  
野菜が摂れる

# そうめんちゃんぷる～

原田 優美さん 考案  
エネルギー(1人分) 122kcal



お弁当レシピ



お弁当レシピ

## 材料(4人分)

- ・そうめん …………… 100g
- ・人参 …………… 50g
- ・小松菜 …………… 80g
- ・玉ねぎ …………… 1/2個
- ・ツナ缶(オイル漬け) …… 1缶(70g)
- ・サラダ油 …………… 大さじ1/2
- ・醤油 …………… 小さじ1
- ・塩 …………… 少々
- ・胡椒 …………… 少々
- ・和風だし顆粒 …………… 少々
- ・酒 …………… 小さじ1

## 作り方

- ① 人参を細切りにし、小松菜を4～5cmのざく切りに、玉ねぎを2～3mmのスライス切りにする。
- ② そうめんを固めに茹で、流水で洗いぬめりを取り、よく水気を切ったらツナ缶(中のオイルも)と混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、人参、小松菜、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら醤油を加える。
- ④ そうめんと酒を加え、ほぐしながら炒める。
- ⑤ 塩、胡椒、和風だしで味を整えたらできあがり!

## 考案者からの一言

- ・「ちゃんぷる～」は沖縄方言でごちゃ混ぜという意味があり、色々な野菜などを炒めた料理です。
- ・そうめんを茹でたあと、ぬめりを取るように洗い、よく水気を切ってからツナ缶と混ぜておくのが、時間が経ってもくっつかないポイントです。
- ・お好みで、ごま油やかつおぶしなど風味を加えても美味しいです。

## 所沢の農産物



にんじん



小松菜

# 簡単ミニぶどうタルト

片木 真理奈さん 考案  
エネルギー(1人分) 114kcal



お弁当レシピ

お弁当レシピ

## 材料(4人分)

### 【カスタードクリーム】

卵 ..... 1個  
砂糖 ..... 大さじ4  
薄力粉 ..... 大さじ2  
牛乳 ..... 200ml  
バニラエッセンス 2~3滴

### 【生地】

餃子の皮 ..... 12枚

### 【トッピング】

ミント ..... 適量  
デラウェア1/2房 ..... (36粒)  
はちみつ ..... 適量

## 作り方

- 1 カスタードクリームを作る。
  - a 卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。よく混ぜたら薄力粉を振るい混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。ラップせず、600Wのレンジで2分加熱。
  - b よく混ぜて、600Wのレンジで1分加熱。取り出して混ぜる。再び、600Wのレンジで1分加熱。
  - c バニラエッセンスを加えて混ぜ、密着するようにラップして冷蔵庫で冷やす。
- 2 生地を作る。
  - a 餃子の皮をアルミカップに合わせて敷く。
  - b 180℃のオーブンで8分焼く。
- 3 冷ました生地にカスタードクリームをのせて、デラウェアをのせて冷やす。
- 4 はちみつをかけてミントをトッピングして完成。  
※アルミカップは外す。

## 考案者からの一言

- 餃子の皮を使うことで、アルミカップにバターを塗らず、型もはずしやすいです。
- 水飴を使わず、はちみつを使うことで甘みが増します。
- 種なしのデラウェアを使い、酸味を出すことで味に締まりを出すことができます。
- 残ったカスタードクリームは食パンにのせて食べるのもおいしいです。

## 所沢の農産物



ぶどう



たまご

# ●今年のテーマは「朝ごはんレシピ」と「お弁当レシピ」

西武学園医学技術専門学校栄養士科とのコラボレーションレシピ  
レシピ考案者にインタビューしました。



表紙を飾った中尾さんに  
インタビュー

おいそうなレシピを  
考案するまでの取り組みと、  
所沢産農産物の印象を  
聞きました。



(表紙作品に選ばれた中尾さんに質問)

Q.レシピ考案にあたり、難しかった点・学んだ点はありますか

A.ご飯の形を整えるのが難しかったです。温かいご飯だと形が崩れてしまうので、レシピ考案に行き詰まっていた。先生から、表面に焼き色をつけると形を保ちやすいとアドバイスをいただき、ライスバーガーから着想を得て現在の形に仕上げました。先生方の協力も得ながら試行錯誤を繰り返すことが大切だと学びました。



Q.所沢産農産物の印象を教えてください。

A.一昔前と比べても、地域農業が盛んな印象があり、いろいろな種類の新鮮野菜が棚に出ているように感じます。大型直売所でよく買い物をするのですが、たくさんの地場産野菜の中から、どの野菜を使って、どんな料理を作ろうかと考えを巡らせて楽しんでいます。



ご協力いただいた学生の  
皆さん、ありがとう  
ございました。



時に厳しく、時に優しい、  
学生想いの指導教官、  
窪田先生から レシピの魅力と  
想いを聞きました。



### 窪田先生に インタビュー

Q.今年度も貴校の学生から素敵なレシピが考案されましたが、今回のレシピの良さ・特徴はなんでしょうか。

A.地産地消というテーマのなかで、地元の食材をなるべく多く組み込んで献立を立てる作業に苦労している様子がかえります。苦労した分、工夫を凝らした良いレシピになっていると感じます。



表紙作品を選ぶ先生方

Q. 学生の皆さんに、レシピ作成から学んでほしいことはなんでしょうか。

A. 栄養士になって10年、20年経った時に、学生時代に作った地産地消レシピはこんなレシピだったな、と初心に帰ることができるレシピとしてほしいです。このレシピ本は栄養士としての自分を振り返るきっかけになると考えています。

## ～Buon Appetito 所沢！～ 所沢の食材を使ったおもてなし



所沢市は、2021年夏に開催された“第32回オリンピック競技大会(2020/東京)”でイタリア共和国のホストタウンとなりました。7月には早稲田大学所沢キャンパスで、イタリア選手団の事前キャンプが行われました。

コロナ禍でもイタリア選手団を応援したいという思いから、キャンプ期間中の7月18日(日曜)と27日(火曜)に、所沢の食材を使ったおもてなし企画【～Buon Appetito 所沢！～】が開催され、大変好評でした。

〔イタリア家庭料理研究家 山中律子氏考案のレシピ〕



狭山茶風味のチキンカツレツ



枝豆とパンチェッタのリゾット



【～Buon Appetito 所沢！～】で提供された料理に、所沢市で生産された茶・野菜が使用されました。詳しいレシピは、左記QRコードから見ることができます。



食事を楽しむ選手たち



# けんちん汁

## 材料 (4人分)

- 里芋 ..... 500g
- 大根 ..... 300g
- 人参 ..... 100g
- ゴボウ ..... 100g
- 油揚げ ..... 1/2 枚
- 豆腐 ..... 1/2 丁
- サラダ油 ..... 少々
- 醤油 ..... 大さじ5
- だし汁 ..... 6カップ

## 作り方

- ①里芋の皮をむき、1cmくらいの半月切り、大根をいちょう切り、人参、ゴボウをささがきにする。ゴボウを水にさらしておく。
- ②鍋にサラダ油をひいてゴボウを炒め、香りが出てきたら里芋、大根、人参を入れて炒める。
- ③鍋にだし汁を入れ、野菜が柔らかくなってきたらあくを取って油揚げと豆腐を入れ、ひと煮立ちさせたら醤油を入れて味を整える。器に盛りつけて、お好みでネギのみじん切りと七味をかけて完成。



ふるさとの味伝承士  
金子 清子さん



ふるさとの味  
農家メシ

ふるさとの味  
伝承士直伝!

所沢産のゴボウは、「いるまごぼう」と言われ、昔から好まれていました。

里芋、大根、人参、ゴボウは冬を代表する野菜で、具材同士の相性が良く汁に溶け込んでおいしさを引き出してくれます。

祝い事があるときは赤飯ときんぴらとけんちん汁が食卓を彩ります。

けんちん汁を作ってから一晩鍋で寝かせると、味が野菜にしみ込んでとてもおいしくなります。



市内でゴボウを生産する  
平野さんご一家



所沢産農産物を活用した



# レシピ

vol.11



所沢農産物をお求めの方は  
こちらをご確認ください。

発行：所沢市 農業振興課 協力：ふるさとの味伝承士 [令和4年1月発行]

※「ふるさとの味伝承士」とは、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方々です。