

所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ Vol.6



いくつレシピを集められるかな？



所沢市イメージマスコット
トコロん



所沢市
協力：西武学園医学技術専門学校
平成28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。現在は、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、「狭山茶を食べよう」と題し、お茶をテーマとして開催した平成 28 年度所沢農産物親子料理コンテストで入賞の 6 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 12 作品が掲載されています。

本誌では、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・小松菜を使ったレシピをご紹介します。

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>

お茶のガトーショコラ	
さ山茶の和風ババロア	
茶ルボナーラ	
さといもプリン狭山茶風味	 
狭山茶かりんとう	
狭山茶かおるお茶マフィン	
ふわふわにんじんムース	
狭山茶のパウンドケーキ	
小松菜ロール～コンソメ風味～	 
所沢地産地消こだわりキッシュ～狭山茶入り～	  
夏の彩り揚げ	 
枝豆のベーグル	

※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

お茶のガトーショコラ

所沢の農産物：狭山茶

平成28年度所沢農産物親子料理コンテスト
最優秀賞 倉田 実於さん・紀美江さん 親子
考案のレシピ



～材料～

- | | | | |
|----------|------|---------|-----|
| ・ホワイトチョコ | 60g | ・卵白 | 2個 |
| ・バター | 40g | ・グラニュー糖 | 70g |
| ・生クリーム | 40cc | ・茶葉 | 2g |
| ・抹茶 | 15g | | |
| ・薄力粉 | 35g | | |
| ・卵黄 | 2個 | | |

考案者のコメント：狭山茶を使うことで、口の中いっぱいにお茶の香りと味が広がります。抹茶の渋みとチョコレートの甘さも程よく、コーヒーよりもお茶のお供になるデザートです。

～作り方～

- ① チョコレートとバターを一緒に湯煎で溶かし、さらに生クリームとグラニュー糖（全量の1/3ほど）を加え、混ぜる。このまま湯煎にしておく。
- ② 薄力粉と抹茶を合わせ、ふるっておく。
- ③ メレンゲを作る。残りのグラニュー糖のうち、最初にひとつかみ分を卵白に入れ、泡立てる。その後3回位に分けてグラニュー糖を全部加え、しっかりと角が立つように泡立てる。
- ④ ③のメレンゲに卵黄を全量加え、ざっくり混ぜる。
- ⑤ ①のボウルにメレンゲの1/3ほどを加え混ぜ、②の粉類と茶葉を加え、ボウルの中心から混ぜていく。この時、茶葉を少し残しておく。残りのメレンゲを全量加え混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ、残しておいた茶葉を全体にふりかける。
- ⑦ 布巾を敷き、お湯をはった天板に型を乗せ、170℃で40分位蒸し焼きにする。竹串を刺し、生地がついてこなければ、完成。

さ山茶の和風ババロア

所沢の農産物：狭山茶

平成28年度所沢農産物親子料理コンテスト
市長賞 井田 あすみさん・久美子さん 親子
考案のレシピ



考案者のコメント：さやま茶をすりこぎで細かくして、色が出やすくしました。

～材料～（型4個分）

- | | |
|--------|-------|
| ・さ山茶 | 大さじ2 |
| ・豆乳 | 100cc |
| ・マシュマロ | 100g |
| ・ゆであずき | 1缶 |
| ・湯 | 100cc |

～作り方～

- ① さ山茶をすり鉢とすりこぎで細かくし、お湯100ccに入れ、色が出てきたら茶こしでこす。
- ② 豆乳を中火で温め、①の緑茶と、マシュマロを入れて、溶かす。
- ③ ②を型（コップでもよい）に入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて1時間ほど冷やす。
- ④ 固まったらゆであずきを上に盛り付けて、完成。

茶ルボナーラ

所沢の農産物：狭山茶

平成28年度所沢農産物親子料理コンテスト
優秀賞 酒巻 拓真くん・奈美さん 親子
考案のレシピ

～材料～

- ・粉茶 大さじ1 ・パルメザンチーズ
- ・スパゲティ 320g 大さじ4
- ・ベーコン 4枚 ・塩・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 1個
- ・アスパラガス 4本
- ・油 大さじ1
- ・生クリーム 200cc
- ・卵黄 4個



考案者のコメント：パスタのお湯で茶葉を開かせているところがポイントです。お茶の香りがフワッと香ります。お茶を丸ごと食べられて体にもよいので是非召し上がっていただきたいです。

～作り方～

- ① 玉ねぎはうす切り、ベーコンは細切り、アスパラガスは皮をむき、はかまを取り、斜めうす切りにする。
- ② なべにお湯を沸かし、塩を入れてスパゲティを表示時間通りに茹でて、お湯を切る。
- ③ フライパンに油をしき、①を炒め、粉茶をふり入れる。②のお湯をおたま一杯分入れて塩・こしょうをする。
- ④ ポウルに卵黄と生クリーム、パルメザンチーズ、③を入れて混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 茹でたスパゲティを④に入れて混ぜ、器に盛りつけて完成。

さといもプリン狭山茶風味

所沢の農産物：里芋、狭山茶

平成28年度所沢農産物親子料理コンテスト
優秀賞 乙川 幸太朗くん・早百合さん 親子
考案のレシピ

～材料～（プリン型4つ分）

- ☆さといも 75g ★グラニュー糖 大さじ3
- ☆牛乳 130cc ★水 大さじ5
- ☆生クリーム 50cc ★抹茶 小さじ1
- ☆玉子全卵 1つ
- ☆黄身 1/2
- ☆抹茶 小さじ1
- ☆砂糖 25g
- 無塩バター 少量



考案者のコメント：さといものなめらかさを利用してプリンを作りました。抹茶をまぜたことにより、さといもと抹茶の風味がより引き立っておいしく仕上がりました。

～作り方～

- ① さといもを皮ごと茹で、皮をつるっとむいて、つぶす。
- ② ミキサーに①と☆を入れて混ぜ、こし器でこす。
- ③ ★を鍋に入れ、泡立て器でかき混ぜながらピューレ状になるまで弱火にかけ、カラメルソースを作る。
- ④ 型にバターをぬり、③のカラメルソースと②を入れる。
- ⑤ 鍋に水を入れ（プリン型の半分ぐらい）、④を入れとろ火で45分～50分湯煎にかける。
- ⑥ 氷水で粗熱をとり冷蔵庫で冷やして、完成。

狭山茶かいんとう

所沢の農産物：狭山茶

平成28年度所沢農産物親子料理コンテスト
優秀賞 佐々木 悠次くん・佳苗さん 親子
考案のレシピ

～材料～

- ・お茶の出がらし 大さじ1
- ☆薄力粉 50g
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・薄力粉 打ち粉用適量
- ・砂糖 大さじ3
- ・お茶 大さじ1
- ・油 適量

～作り方～

- ① ☆を全て合わせておき、しっかり絞り細かくきざんだお茶の出がらしと混ぜる。
(まとまらない時は、様子を見ながら少しずつお茶を加える。)
- ② 打ち粉をして、5mmの厚さに伸ばし、細くカットする。
- ③ 低温の油で揚げる。
- ④ フライパンにお茶と砂糖を入れて煮詰める。
- ⑤ 泡が小さくなり、少し色づいてきたら、③を入れてからめる。
- ⑥ クッキングペーパーの上で広げて冷まして、完成。
※お茶の出がらしを入れないプレーンと食べ比べてもおいしいです。



考案者のコメント：お茶をのんだ後の「出がらし」がもっ
たいたいと思ひ、出がらしを使いました。あげている時
に香ばしいお茶の香りがします。

狭山茶かあるお茶マフィン

所沢の農産物：狭山茶

平成28年度所沢農産物親子料理コンテスト
優秀賞 前田 知陽さん・みち子さん 親子
考案のレシピ

～材料～ (カップ4個分)

- ・卵 1個 ・牛乳 40ml
- ・小麦粉 90g
- ・ホワイトチョコ 25g
- ・茶葉 大さじ2と1/2
- ・グラニュー糖 大さじ2と1/2
- ・オリーブオイル 50ml
- ・ベーキングパウダー 3g

～作り方～

- ① ホワイトチョコを湯せんで溶かす。
- ② 茶葉をすり鉢ですり、粉になったお茶を小さじ1、大さじ1と1/2を取っておく。
- ③ 溶けたホワイトチョコに②のお茶粉小さじ1を混ぜ、冷凍庫で固める。
- ④ ボウルにオリーブオイル、グラニュー糖、卵を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ オーブンを180℃に温める。
- ⑥ 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるいにかけて、④にこのうち1/3と、牛乳20mlを入れる。
これに小麦粉1/3、残りの牛乳20mlを入れる。さらに、お茶粉大さじ1、小麦粉1/3を入れる。
(この行程はゴムベラで混ぜながら行うこと)
- ⑦ ③のホワイトチョコを4等分にする。⑥をマフィンカップの半分まで入れたところでチョコを真ん
中に挿し、上からさらに⑥を入れ(※)、オーブンで25分焼いて、完成。
※残りのお茶粉を上から振りかけるとさらに香りがよくなります。



考案者のコメント：中にチョコレートを入れました。茶
葉を粗く挽いたことで、抹茶とは違う苦味の少ない口
当たりと香ばしさが引き出せました。

ふわふわにんじんムース

所沢の農産物：人参

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

浅見 遥さん 考案のレシピ

～材料～（カップ4個分）

にんじんムース	オレンジゼリー
・人参 300g	・オレンジジュース 60cc
・牛乳 170cc	・水 大さじ1
・ヨーグルト 100g	・粉ゼラチン 小さじ1/2
・砂糖 35g	・砂糖 小さじ1
・水 大さじ2 飾り	
・粉ゼラチン 6g	・ホイップクリーム 適量
・生クリーム 100cc	・ミント 4枚
・りんごジュース 200cc	



考案者のコメント：にんじんが苦手な方でも食べやすいように、ムースにりんごジュースを入れました。

～作り方～

- ① 人参の皮をむき適当な大きさに切りやわらかくなるまでゆでる。粉ゼラチンを水にふりかけてふやかしておく。
- ② 鍋にりんごジュース、砂糖を入れ温める。沸騰したら火を止め、ふやかした粉ゼラチンを加え溶かす。
- ③ ミキサーにやわらかくなった人参、牛乳、ヨーグルト、②の材料を入れながら、なめらかになるまでミキサーにかける。ボウルに出す。
- ④ 生クリームは6分立てに泡立てる。
- ⑤ ③にホイップした④を加えゴムベラでよく混ぜる。カップに分け氷水に当てて、冷蔵庫で冷やす。早く固めたいときは冷凍庫へ入れる。
- ⑥ ムースを冷やし固めている間にオレンジゼリーをつくる。粉ゼラチンを水にふりかけてふやかす。
- ⑦ 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れ温める。沸騰したら火を止め、ふやかした粉ゼラチンを加え溶かす。
- ⑧ 固まったムースの上に流し、さらに氷水にあてて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨ 固まったらお好みでホイップクリームを絞りミントを添え、完成。

狭山茶のパウンドケーキ

所沢の農産物：狭山茶

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

長谷川 ちなみさん 考案のレシピ

～材料～

・バター 100g	・砂糖 80g
・卵 1と1/2個	・水あめ 15g
☆薄力粉 80g	
☆ベーキングパウダー 2g	
☆狭山茶パウダー 15g	
☆アーモンドプードル 20g	



考案者のコメント：水あめを使うことで、甘さ控えめでしっとりします。

～作り方～

- ① バターと卵を室温に戻し、☆をふるっておく。
- ② バターを泡立て器で白くなるまで混ぜる。水あめを入れて混ぜる。
- ③ 砂糖を入れ、少しずつ溶かしてから卵を入れる。卵は分離しないよう少しずつ入れる。
- ④ ☆を入れて混ぜる。
- ⑤ 型にクッキングシートをひいて生地を入れる。160℃で35分焼く。型から出して冷まして、完成。

小松菜ロール ～コンソメ風味～

所沢の農産物：人参・小松菜

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

渡邊 美帆さん 考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| ・小松菜 | 1束 | ・ナツメグ | 少々 |
| ・牛豚挽肉 | 300g | ・塩、胡椒 | 少々 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・水 | 600ml |
| ・にんじん | 1/2個 | ・コンソメ | 2個 |
| ・卵 | 1個 | ・油 | 少々 |
| ・パン粉 | 適量 | | |
| ・牛乳 | 適量 | | |



考案者のコメント：小松菜の独特な苦味を感じさせないので、小松菜の苦手な方でも食べやすい一品です。

～作り方～

- ① 小松菜はさっと茹で、茎の部分は細かく切り、葉先は残しておき、にんじんは型を抜き、余った部分はみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにしたら、みじん切りにしたにんじんと一緒に油で炒める。
- ③ ポウルに②と挽肉、卵、パン粉、牛乳、ナツメグ、塩、胡椒を入れよくこねる。
- ④ ③がよく混ざったら、食べやすい大きさにまとめ小松菜で包む。
- ⑤ ④を鍋に並べて、水は浸るくらいの高さになるまで入れ、細かく切った小松菜の茎と、型抜きしたにんじん、コンソメ、塩、胡椒を加えて煮込み、完成。

所沢地産地消 こだわりキッシュ ～狭山茶入り～

所沢の農産物：ほうれん草・人参・狭山茶

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

山本 圭子さん 考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|----------|------|--------|------|
| ・牛乳 | 50cc | ・ベーコン | 2枚 |
| ・生クリーム | 50cc | ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・卵 | 1個 | ・塩 | 適量 |
| ・冷凍パイシート | 1枚 | ・胡椒 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 40g | ・狭山茶 | 小さじ1 |
| ・ほうれん草 | 40g | ・強力粉 | 適量 |
| ・にんじん | 1/5本 | ・サラダ油 | 適量 |
| ・じゃがいも | 1/4個 | | |



考案者のコメント：パイシートは繊維をくずすことで、サクサクのより本格的なキッシュに仕上がります。

～作り方～

☆下準備☆

- ・オーブンを200℃に予熱する。
- ・冷凍パイシートを常温で解凍しておく。

☆ベース作り☆

〔牛乳、生クリーム、卵をまぜる。狭山茶を入れてよくまぜる。〕

- ① 玉ねぎとじゃがいもをうすくスライスする。
- ② 水に塩少々を入れ沸騰させ、ほうれん草を下茹でし、4cm幅に切る。
- ③ にんじんは千切りにする。ベーコンは幅1cmくらいに切る。
- ④ フライパンで炒める。マヨネーズをフライパンに入れる。
- ⑤ 玉ねぎ→じゃがいも→にんじん→ベーコン→ほうれん草の順で炒める。塩、胡椒で味付け。
- ⑥ パイシートは繊維をくずし、強力粉をまぜる。サラダ油と強力粉を型にまぶし、型に入れる。
- ⑦ 炒めた具を先に入れ、ベースをゆっくりと流し入れる。
- ⑧ オーブン200℃で25分、様子を見ながら焼き、完成。

夏の彩り揚げ

所沢の農産物：里芋・枝豆

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

峯岸 日向さん 考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|-----------|------|------|------|
| ・里芋 | 300g | ・小麦粉 | 適量 |
| ・枝豆 | 60g | ・パン粉 | 適量 |
| ・えび | 170g | ・揚げ油 | 適量 |
| ・コーン（缶詰め） | 60g | ・塩 | 小さじ2 |
| ・卵 | 1個 | ・胡椒 | 適量 |

★飾りつけ

- | | | | |
|--------|----------|--------|--|
| ・レタス | } お好みで適量 | ・マヨネーズ | |
| ・ミニトマト | | 大さじ2 | |
| ・きゅうり | | | |

～作り方～

- ① 里芋はやわらかくなるまでゆでて、ポテトマッシャーでつぶしておく。
- ② 枝豆は塩ゆでしておく。えびはボイルする。コーンは缶から出して水を切っておく。
- ③ ①に、②と塩、胡椒、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
☆全てに火が通っているのでそのまま食べても美味しい里芋サラダに（写真右参照）。
- ④ ③を丸い形に整え、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、油で揚げる。
☆中のものは全て火が通っているので、きれいな焼き色が付けばOK！
- ⑤ お好みでレタス、ミニトマト、きゅうりでかざりつけたら、完成。



考案者のコメント：夏の旬の野菜、枝豆、コーンを入れることで、彩り豊かになり、目でも楽しめる揚げ物に仕上げました。

枝豆のベーグル

所沢の農産物：枝豆

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

久保田 美鳥さん 考案のレシピ

～材料～

- | | | | |
|----------|-------|-------------|-----|
| ・枝豆 | 100g | （皮を除いた豆の部分） | |
| ・強力粉 | 175g | ・水 | 2ℓ |
| ・薄力粉 | 75g | ・はちみつ | 30g |
| ・食塩 | 4.5g | | |
| ・砂糖 | 12.5g | | |
| ・水 | 145g | | |
| ・ドライイースト | 3g | | |

～作り方～

- ① 枝豆を茹で、皮をむいて豆を2つに割っておく。
- ② 強力粉の半量をボウルに入れてドライイーストをよく混ぜる。
- ③ 食塩、砂糖を水 145g に溶かし、②のボウルに加えてよく混ぜる。
- ④ 残りの強力粉と薄力粉を加え、台に取り出して8～10分こねる。
- ⑤ 4分割して丸める。ベンチタイム 20分 ぬれ布きんをかけておく
- ⑥ ガス抜きをして、生地を20cmに麺棒で伸ばし、枝豆を入れてはじからまき、棒状にする。形を整えてはじを閉じておく。
- ⑦ 片方のはじを太くして平たくのばし、反対側のはじをまいてとじる。
- ⑧ 12cm×12cmのクッキングシートを4枚用意し、その上に置いて、室温30℃で30分仕上げ発酵。室温30℃でない時は、電気オーブンのオープン皿に水を入れて、30℃で30分仕上げ発酵。
※電気オーブンを200℃で予熱する。
- ⑨ 中華なべに80℃～90℃の湯2ℓをはり、はちみつを入れ、クッキングシートごと入れる。片面30秒たったらひっくり返し、30秒であみじゃくしですくい、水気を除き天板に並べる。
- ⑩ 予熱しておいたオープン200℃で14分から様子を見て20分ぐらい焼き、完成。



考案者のコメント：中にお好みの具材をサンドしてもおいしいです。