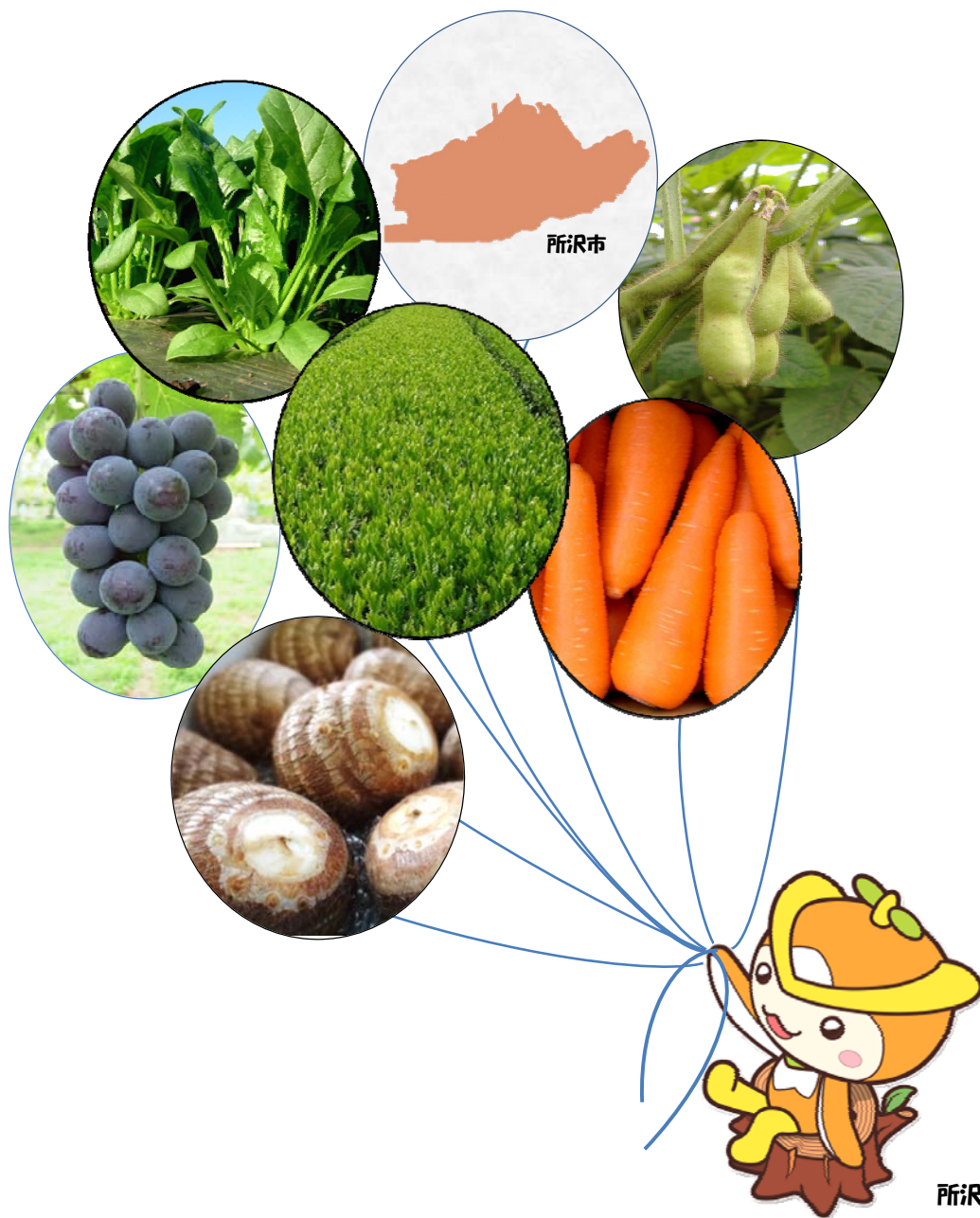


# 所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ Vol.5 総集編



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3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、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。

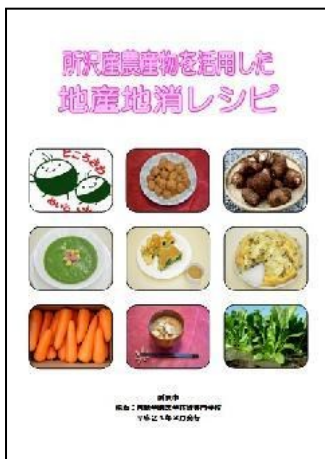
この地産地消推進事業の一貫として平成 23 年度から、西武学園医学技術専門学校（所沢市泉町）の協力のもと、同校生徒が考案した地産地消レシピを掲載する地産地消レシピ集を発行してきました。また、平成 26 年度からは市内小中学生を対象に「所沢農産物親子料理コンテスト」を実施し、この入賞作品もあわせて掲載しています。

今回はレシピ集 5 作目となることから、これまでの 4 作を内包する総集編としました。所沢を代表する農産物である、里芋・ほうれん草・枝豆・にんじん・狭山茶・かぶ・ぶどう等を使ったレシピをご紹介します。

ぜひ、ご家庭でもお試しいただき、所沢産の農産物をご賞味ください。

### 🌿 これまでに発行したレシピ集 🌿

平成 23 年度



平成 24 年度  
Vol. 2



平成 25 年度  
Vol. 3



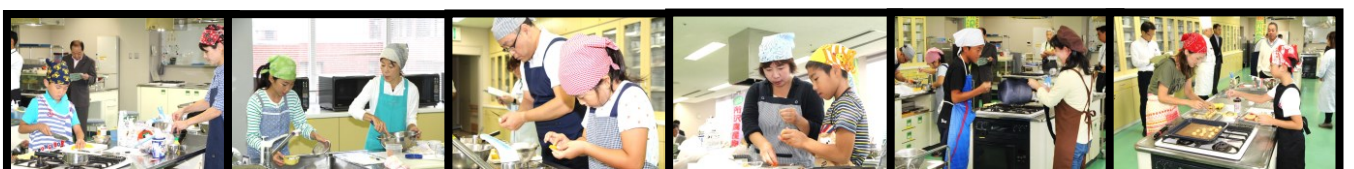
平成 26 年度  
Vol. 4



### 🌿 所沢農産物親子料理コンテストについて 🌿

市では、所沢産農産物を活かしたレシピを親子 2 人 1 組で考案し、市保健センター調理室で実際に調理する料理コンテストを行っています。平成 26 年度は親子の絆を、27 年度はスイーツをテーマに行いました。

審査員：所沢市長、西武学園医学技術専門学校講師、所沢市学校給食栄養士、JA いるま野所沢地域理事、所沢市農業後継者対策連絡会長、所沢市園芸協会会長、所沢市茶業協会会長、所沢市畜産協会会長



# レシピ一覧

※断りのない限り、4人分のレシピです。考案者の肩書きは、それぞれのレシピ作成当時のものです

	頁											
うすらdeアイス フルーツ添え	3											
ブルーベリーパンブディング	3											
フワフワヨーグルト	4											
フルーツカップデザート-梨の二つの食感とゼリーと白玉のカルデット-	4											
みかんたっぷりゼリー	5											
栗のスノーボールクッキー	5											
里芋のローズ巻き	6											
モチモチ濃厚ガトーショコラ	6											
小松菜入り水餃子	7											
里芋と小松菜のグラタン	7											
どら焼き(ほうれん草入り)	8											
にんじんパン	8											
<b>&lt;平成26年度 レシピ集 Vol. 4 より&gt;</b>												
夏バテなしの色々フライ	9											
里芋と枝豆のサモサ(インド風あげギョウザ)	9											
フライパン de 里芋 PIZZA!	10											
笑顔たっぷり! 野菜もたっぷり! 和風肉だんご	10											
狭山茶風味のカラフルそうめん	11											
色とりどりのカラフルチャーハン	11											
ほうれん草のマヨネーズ風味キッシュ	12											
里芋のふわパリおやき	12											
アーリオ オーリオ エ 所沢ペペロンチーノ	13											
ほうれん草を使った白玉あんみつ風プリン	13											
茶・和タルト	14											
里芋の人参フリット~狭山茶塩を添えて~	14											
<b>&lt;平成25年度 レシピ集 Vol. 3 より&gt;</b>												
里芋もちのスープ仕立て♥	15											
枝豆の食パン	15											
里芋のさつまあげ風	16											
里芋のニョッキエメラルドソース~生ハムを添えて~	16											
枝豆とヨーグルトの冷製スープ	17											
枝豆・人参たっぷり肉だんご	17											
里芋のクリームグラタン	18											
POTATO&TARO コロッケ	18											
枝豆と里芋のパステル	19											
甘~いかぶのさっぱりポタージュ	19											
野菜が豆に入ってます。じゃがいも餅	20											
卵なしの人参ケーキ	20											
<b>&lt;平成24年度 レシピ集 Vol. 2 より&gt;</b>												
ほうれん草のパウンドケーキ	21											
カリカリ里芋ドーナツ	21											
野菜巻き茶クレープ	22											
ほうれん草とベーコンのキッシュ	22											
ほうれん草カップケーキ&人参カップケーキ	23											
里芋まいちゃいました	23											
ほうれん草のケーキ	24											
地産地消太巻き	24											
ほうれん草とベーコンのココット	25											
里芋もち田楽	25											
シャキシャキ里芋チーズ餃子	26											
ほうれん草と人参の狭山茶碗蒸し	26											
<b>&lt;平成23年度 レシピ集より&gt;</b>												
ほうれん草のワッフル	27											
ほうれん草と玄米のパイ	27											
里芋の煮ころがし	28											
けんちん汁	28											
ほうれん草と里芋のポタージュ	29											

## うずら de アイ ス フルーツ添え

所沢の農産物：ブルーベリー・ぶどう・卵

平成27年度所沢農産物親子料理コンテスト  
最優秀賞 平山 寿代さん・正悟くん親子  
考案のレシピ

～材料～

- |                       |       |                         |         |
|-----------------------|-------|-------------------------|---------|
| ・牛乳                   | 150ml | ・塩                      | 100g    |
| ・生クリーム                | 70ml  | ・氷                      | たっぷり    |
| ・砂糖                   | 50g   | ・ウエハース                  | 適量      |
| ・うずらの卵黄               | 10個   |                         | (お好みで)  |
| (鶏卵卵黄 1.5個分で代用可)      |       | ・ブルーベリーの葉               | 適量      |
| ・ブルーベリー               | 12粒   |                         | (盛り付け用) |
| ・ぶどう(巨峰または<br>大粒のぶどう) | 4粒    | ブルーベリーソース               |         |
|                       |       | 〔・ブルーベリー150g<br>・砂糖 50g |         |

～作り方～

- ① ぶどうは皮をむいて4等分に切っておく。
- ② ブルーベリー150gを鍋で熱し、途中で砂糖50gを加え、ブルーベリーソースを作る。
- ③ キャップのあるアルミ缶に卵黄、砂糖50gを入れ、10秒振る。
- ④ ③に牛乳を加え10秒振り、これに生クリームを加え、さらに10秒振る。
- ⑤ 大きな容器に氷と塩、アルミ缶を入れる。容器をガムテープでしっかりとめ、バスタオルで包む。これを15分間、転がしたり振ったりする。途中でアルミ缶に①とブルーベリーを加える。
- ⑥ 容器からアルミ缶を取り出して振り、中身の音がするか確認する。音がするようなら、転がしたり振ったりを続ける。音がしなければ、アイス完成。
- ⑦ 容器にアイスを盛り、ウエハース、②のブルーベリーソース、ブルーベリーの葉を添えて、完成。

※調理過程で加熱処理をしないため、清潔・新鮮な卵を使用してください。

作ったその日のうちに食べましょう。



考案者のコメント：  
親子で楽しく調理するポイントは、協力して、楽しく、たくさんアイスの素を振ることです！！

## ブルーベリーパンプディング

所沢の農産物：ブルーベリー

平成27年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞・市長賞 倉田 紀美江さん・実於さん親子  
考案のレシピ

～材料～

- |         |       |              |              |
|---------|-------|--------------|--------------|
| ・ブルーベリー | 20粒   | ・バニラエッセンス    |              |
| ・牛乳     | 200cc |              | 少々           |
| ・グラニュー糖 | 40g   | ・ブルーベリーリキュール | 少々           |
| ・全卵     | 2個    | ・ロールパン       | 1個           |
| ・バター    | 適量    |              | (食パン1/2枚でも可) |

～作り方～

- ① ココット型にバターを薄くぬる。
- ② 牛乳にバニラエッセンスを加え、人肌ぐらいに温める。
- ③ ボールに卵を溶きほぐし、グラニュー糖を加え、よく混ぜる。
- ④ ③に②を少しずつ加えよく混ぜて、こし器でこす。ブルーベリーリキュールを加え、よく混ぜる。
- ⑤ ココット型に、小さくちぎったロールパンを敷き、パンが浸るまで④を流し入れる。その上に、ブルーベリーを5個ずつ入れる。
- ⑥ オープン皿に布巾を敷きその上に⑤のココット型を並べ、1cm程お湯をはり、約160℃のオーブンで20分程焼いて、完成。



考案者のコメント：パンプディングにブルーベリーを加えることで、とてもフルーティな味わいになり、見た目も鮮やかです！

## フワフワヨーグルト

平成27年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞 澤井 麻由美さん・謙舞くん 親子  
考案のレシピ

～材料～

・ブルーベリー	適量	・牛乳	50cc
・ぶどう	適量	・砂糖	50g
・モモ缶	1缶	・レモン汁	少々
・ヨーグルト	100cc	・ゼラチン	5g
・生クリーム	100cc	・湯	適量

～作り方～

- ① 生クリームを泡立てる（10分立て）。
- ② 牛乳をあたためて砂糖をとかす。
- ③ お湯でゼラチンをとかす。
- ④ ぶどう、モモを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①に②③④とブルーベリー、ヨーグルト、レモン汁を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に入れて、冷蔵庫で冷やす。固まったら完成。

所沢の農産物：ぶどう・ブルーベリー



考案者のコメント：中に入れる生クリームをしっかりホイップすることでふわふわの食感に仕上げました。

## フルーツカップデザート

－梨の二つの食感とゼリーと白玉のカルデット－

平成27年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞 飯村 晃弘さん・文美さん 親子  
考案のレシピ

～材料～

・みかん	4個	・重曹	小さじ1
・梨	2個	・白玉粉	100g
・いちご	4個	・砂糖	190g
・レモン汁	大さじ1	・白ワイン	小さじ1
・ゼラチン	10g	・水	3リットル程度

～作り方～

- ① みかん4個の皮をむく。お湯800mlに重曹を入れ、みかんの房を湯がき、薄皮を取る。
- ② 梨1個を一割サイズに、もう一個をスライスに切る。
- ③ お湯500mlにゼラチンと砂糖50gを溶かす。
- ④ <梨とみかん粒のゼリー>カップに、①で形が崩れたみかんの粒と、②の一割サイズの梨、③を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ <みかんのコンポート>水100mlに砂糖80gを溶かし、①の形の良いみかんを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ <梨のコンポート>水200mlに砂糖60gを溶かし、白ワインと②のスライスした梨を入れる。
- ⑦ <白玉>水90mlに白玉粉をとき、白玉を作り、氷水に入れておく。
- ⑧ <蜜>⑤と⑥からフルーツを取り出し、残った蜜にレモン汁を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑨ ④のゼリーに⑦の白玉、⑥の梨、⑤のみかんを順に入れ、いちごを盛り付け、最後に⑧を入れて、完成。

所沢の農産物：みかん・梨・いちご



考案者のコメント：⑧で隠し味にレモン汁を少し多めに入れたらおいしくなりました。ゼリーは粗熱をとったあと、冷凍庫に10分くらい入れるとすぐに固まります。

## みかんたっぴいゼリー

所沢の農産物：みかん・ブルーベリー

平成27年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞 池辺 朗子さん・裕一くん 親子  
考案のレシピ

～材料～

ゼリー		牛乳寒天	
・みかん	6ヶ	・牛乳	100cc
・ブルーベリー	70g	・寒天	1/2本
・ゼラチン	10g	・砂糖	20g
・水	500cc	・水	200cc
・砂糖	50g	・カステラ	少量
		・ミントの葉	少量



考案者のコメント：所沢の農産物であるみかんとブルーベリーをたくさん、おいしく食べたいと思い、ゼリーにしました。

～作り方～

- ① みかんの皮をむく（薄皮も）。
- ② 水500ccを80℃位に沸かし、ゼラチンと砂糖を入れかきまぜる。
- ③ ②にみかんとブルーベリーを入れ、冷蔵庫で45分冷やし、固める。
- ④ もう一つのなべに200ccの湯を沸かして寒天をとかし、牛乳、砂糖を入れまぜて、あら熱をとったら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ どちらも固まったら、器にカステラを敷き、③を大きなスプーンですくいカステラの上にのせる。④をサイの目に切ってその周りにかざる。最後にミントの葉をのせて、完成。

## 栗のノーボールクッキー

所沢の農産物：栗

平成27年度所沢農産物親子料理コンテスト  
優秀賞 佐々木 佳苗さん・宣彦くん 親子  
考案のレシピ

～材料～

・栗	40g	・アーモンドプードル	
	(3～4個)		25g
・バター	50g	・粉糖（仕上げ用）	適量
・粉糖	20g		
・薄力粉	75g		



考案者のコメント：冷やして食べるとおいしいです。クッキーをすべて同じ大きさにするのがポイントです。

～作り方～

- ① 栗は茹でて刻んでおく。
- ② ボールにバターと粉糖を入れて、泡立て器でよくすりまぜる。
- ③ ②に薄力粉とアーモンドプードルをふるって入れる。
- ④ ざっとまざったら栗を入れて、ひとかたまりになるまでゴムベラでまぜる。
- ⑤ 手で2～3センチに丸める（20個程度）。
- ⑥ 170℃のオーブンで18分焼く。
- ⑦ 粗熱がとれたら（完全に冷める前に）粉糖をまぶして、完成。

## 里芋のロール巻き

所沢の農産物：里芋・にんじん

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

郭 峻赫さん 考案のレシピ

～材料～

・里芋	4個	☆塩・こしょう	適量
・豚ロール	8枚	☆しょうゆ	大さじ1
・にんじん	1/2本	☆砂糖	小さじ1
・ねぎ	1/2本	★しょうゆ	大さじ2
・片栗粉	適量	★酒	大さじ2
・サラダ油	適量	★みりん	大さじ2
・だし汁	適量	★砂糖	大さじ1
		・水	100cc

～作り方～

- ① 里芋をだし汁で煮て柔らかくする。
- ② にんじんをみじん切りにし、柔らかくなるまで煮る。ねぎをみじん切りにする。
- ③ 茹でた里芋をつぶし、②と☆を加え下味をつけ、よく混ぜる。
- ④ ③を8等分し、片栗粉をまぶした豚ロールにのせて巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油をしき、④を入れ、焼き目をつける。このとき、★を入れて味をつける。
- ⑥ 味が中まで染み込むように、水100ccを加え、少し蒸す。
- ⑦ 弱火でフライパンをゆらしながら焼いて、火が通ったら完成。



考案者のコメント：お弁当のおかずに最適！  
やわらかいので小さい子からお年寄りまで  
幅広い世代でおいしく食べられます。

## 野菜が入っているの！？入ってるんです！ モチモチ濃厚ガトーショコラ

所沢の農産物：里芋・かぶ

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

田中 優子さん 考案のレシピ

～材料～

・里芋	3個	・卵	3個
・かぶ	3個	・牛乳	少量
・板チョコ（ビター）	3枚	・粉糖	適量
・ホットケーキミックス	1袋	・サラダ油（バター）	適量

～作り方～

- ① ケーキの型にサラダ油またはバターをぬっておく。
- ② かぶ、里芋はそれぞれ皮をむき、さいの目に切り、茹でて、よく水を切る（里芋はかぶより少し大きめのさいの目にする）。
- ③ 卵を卵黄と卵白に分け、卵白を泡立てる（ハンドミキサーでもよい）。
- ④ ③に卵黄、ホットケーキミックス、②のかぶ・里芋を入れて混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に割った板チョコと牛乳を少量入れて、レンジで20秒あたため、チョコを溶かす。
- ⑥ ④に⑤のチョコを入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑦ 型に⑥を流し入れ、型をトントンと叩き、空気を抜く。
- ⑧ 170℃に余熱したオーブンに⑦を入れ、170℃で20分焼く（ときどき様子を見ること）。
- ⑨ ⑧の粗熱がとれたら粉糖をまぶして、完成。



考案者のコメント：里芋でモチモチした食感を作り出しました。かぶのビタミンCで  
美白・美肌に！女性の方、注目の野菜スイーツです。

## 小松菜入り水餃子

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

日暮 聡さん 考案のレシピ

～材料～

- |         |       |           |        |
|---------|-------|-----------|--------|
| ・小松菜    | 1/2袋  | ☆寒天パウダー   | 小さじ1   |
| ・合挽き肉   | 170g  | ☆塩        | 小さじ1/2 |
| ・餃子の皮   | 27枚   | ☆こしょう     | 少々     |
| ・長ネギ    | 5～6cm | ☆ごま油      | 大さじ3   |
| ・冷凍むきえび | 100g  | ☆鶏がらスープの素 |        |
| ・しょうが   | 1欠片   |           | 小さじ1   |
|         |       | ☆しょうゆ     | 大さじ2   |

～作り方～

- ① 小松菜を1～2分茹で、食べやすい大きさに切る（5ミリ程度）。
- ② 冷凍むきえびは1尾を半分くらいにする。しょうが、長ネギをみじん切りにする。
- ③ 合挽き肉に①の小松菜、②のえび・しょうが・長ネギ、☆を入れて混ぜる。
- ④ ③を小さじ山盛り一杯ずつ、餃子の皮で包む（27個相当）。
- ⑤ 深底のフライパンに湯を張り、④を5分程度茹で、お皿に盛りつけたら完成。

所沢の農産物：小松菜



考案者のコメント：歯ごたえをよくするために小松菜とえびを大きく切りましょう。

## 里芋と小松菜のグラタン

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

高野 沙弥香さん 考案のレシピ

～材料～

- |                |       |          |      |
|----------------|-------|----------|------|
| ホワイソース（約600cc） | グラタン  |          |      |
| ・薄力粉           | 30g   | ・里芋      | 8個   |
| ・バター           | 30g   | ・玉ねぎ     | 1個   |
| ・コンソメ          | 1個    | ・ベーコン    | 5枚   |
| ・お湯            | 300cc | ・小松菜     | 1袋   |
| ・牛乳            | 300cc | ・とろけるチーズ | 200g |
| ・塩             | 4.8g  | ・塩・こしょう  | 少々   |

～作り方～

<ホワイトソース>

- ① お湯でコンソメを溶かし、冷ましておく。
- ② バターを鍋に入れ、弱火で溶かし、薄力粉を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②の鍋をいったん火から外し、①を加え、少し混ぜる。
- ④ ③を火にかけ、ルーが沈まないようによく混ぜる。
- ⑤ ねばりがでたら牛乳を入れよく混ぜ、均一なりのり状になるまで加熱し、塩を加える。

<グラタン>

- ① 里芋は皮をむいて輪切りにし、10～15分茹で、やわらかくなったら潰す。
- ② 玉ねぎはスライスに、ベーコンは1センチ位の短冊に、小松菜は2センチ位の長さに切る。
- ③ フライパンに油（分量外）を少量加え、②の玉ねぎ・ベーコンを炒める。火が通ったら、①の里芋を加え、塩・こしょうを少々ふる。
- ④ ③に小松菜を加え、ホワイトソースを入れる。
- ⑤ ④を耐熱皿にうつし、とろけるチーズを盛り付ける。
- ⑥ 180℃に余熱したオーブンで12～15分程度焼いて、完成。

所沢の農産物：里芋・小松菜



考案者のコメント：里芋が入っているのでグラタンでもお腹がふくれます！小松菜は栄養がいっぱい！！



## どら焼き(ほうれん草入り)

所沢の農産物：ほうれん草

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

石川 菜月さん 考案のレシピ

～材料～

☆卵	2個	・牛乳	100cc
☆はちみつ	大さじ2	・リンデ-キックス	150g
☆みりん	小さじ2	・ほうれん草	30g
		・あんこ	約300g

～作り方～

- ① フードプロセッサーでほうれん草をペースト状にする。
- ② ☆をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②に牛乳と①を入れて混ぜ、さらにホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④ フライパンを中火にかけて温まったら、おたまで生地を1/8ずつすくい、一気に素早くフライパンに落とす。
- ⑤ 生地にぷつぷつと穴があいたらひっくり返し、5秒くらい焼き、フライパンから上げる。
- ⑥ 焼けた生地にあんこをのせて、もう一つの生地を重ねてラップで包み、形を整えたら完成。



考案者のコメント：ほうれん草が苦手な方でもおいしく食べられます。

## にんじんパン

所沢の農産物：にんじん

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

笹岡 奈々永さん 考案のレシピ

～材料～ (12本分)

・強力粉	400g	・砂糖	20g
・にんじん	100g	・バター	20g
・ルッヅジュース	240cc	・スキムミルク	8g
・ドライイースト	9g	・パセリ	12本
・塩	8g	・打ち粉用強力粉	適量

～作り方～

- ・バターを室温に戻し、柔らかくしておく。
  - ・にんじんをすりおろし水気をしぼる。
  - ・オレンジジュースを約30℃に温めておく。
- ① 大きめのボウルに強力粉を入れ、その上に塩、砂糖、バター、ドライイースト、スキムミルクを別々にのせる。ドライイーストを指で混ぜ、オレンジジュースを一気に注ぎ、すぐに指で混ぜる。
  - ② 指を広げて手のひら全体でよく混ぜ、生地がほぼまとまったらすりおろしたにんじんを加え、生地にまんべんなく混ぜ込む。
  - ③ 均一に混ぜたら、生地を手にとり、揉んだり伸ばしたりする。弾力が出たら、15～20回ほどボウルの底に叩きつけたり揉んだりする。なめらかになったら、生地を丸めてボウルの中央におき、ラップをかけ30分おく（一次発酵。室温が低い時は、熱湯で絞ったタオルをボウルの下に敷く）。生地の底が網目状になっていれば準備完了。
  - ④ 生地を作業台の上に置き12等分にする。麺棒で伸ばし、生地が白っぽくなったら、手に乗せ両手でクルクル回して丸める。これにかたく絞った布巾をかけて5分間休ませる。
  - ⑤ 生地を直径8cmくらいになるよう麺棒で丸く伸ばす。端からクルクル巻き、片端を細くし、にんじんの形に成形する。これをクッキングペーパーを敷いた天板に並べる。
  - ⑥ オープンを35～38℃にセットして⑤の天板を入れ、その下にお湯(約70℃)を張ったバットを置き、扉を閉め、23分おく(二次発酵)。
  - ⑦ 発酵後、ナイフで横に切り込みを何本か入れ、180℃のオーブンで10分焼く。
  - ⑧ 焼けたらパセリを刺して、完成。



考案者のコメント：にんじんが苦手な人でもおいしく食べられるように、オレンジジュースを入れました。

## 夏バテなしの色々フライ

所沢の農産物：里芋、狭山茶、人参、ほうれん草

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト  
市長賞 乙川早百合さん・幸太朗くん親子  
考案のレシピ

～材料～

- |          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| ・里芋      | 180g | ・卵       | 1個   |
| ・人参      | 1/2本 | ・なす      | 1/2本 |
| ・豚ロース薄切り | 8枚   | ・水菜      | 2株   |
| ・狭山茶の抹茶  | 少量   | ・ズッキーニ   | 1/2本 |
| ・ほうれん草の葉 | 4枚   | ・小麦粉・パン粉 | 適量   |
| ・塩コショウ   | 適量   |          |      |



考案者のコメント：野菜を切ったり、お肉で巻いたり子供でも簡単にできる行程があるのでお手伝いに最適です。

～作り方～

- ① 人参はピーラーで薄切りにし、水菜、ズッキーニ、なすの大きさを揃えて細切りにする。
- ② 里芋を茹でて皮をむき、ペースト状にし、抹茶を混ぜる。
- ③ 豚肉を広げて、塩コショウをふり、里芋ペーストをぬり、大きさを揃えて切った野菜を巻く。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉をつけて、きつね色になるまで低温でじっくり揚げ、盛り付けたら完成。

## 里芋と枝豆のサモサ (インド風あげギョウザ)

所沢の農産物：里芋・枝豆

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト  
JAいるま野組合長賞  
高橋淑子さん・明乃さん親子 考案のレシピ

～材料～

- |            |      |             |      |
|------------|------|-------------|------|
| ・里芋        | 250g | ・カレー粉       | 大さじ1 |
| ・枝豆        | 50g  | ・ケチャップ      | 少々   |
| ・ベーコン      | 1～2枚 | ・クミンシード     | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ       | 1/2個 | ※クミンシードは好みで |      |
| ・ギョウザの皮(大) | 12枚  |             |      |
| ・塩コショウ     | 適量   |             |      |



考案者のコメント：子供にも大人にも大人気のおやつです。手軽に作れるので、子供のお手伝いにも最適です。

～作り方～

- ① 里芋をたわしで洗い、汚れを取り、皮をむき、塩水でぬめりを取っておく。
- ② 枝豆は塩茹でにし、さやから取り出しおき、ベーコン、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 皮をむいた里芋をボウル(ガラス)に入れ、600wで10分程度、加熱する。
- ④ ③を粗くつぶし、②とカレー粉、塩コショウ、クミンシード(好みで)を入れ、さっくり混ぜ、粗熱を取る。
- ⑤ ギョウザの皮の真ん中にスプーン1杯の④を入れ、真ん中を閉じて、両端を真ん中にくっつけながら閉じる。
- ⑥ 180℃の油でカラッとキツネ色になるまで揚げ、盛り付けて、ケチャップを添え完成。

## フライパン de 里芋 PIZZA!

所沢の農産物：里芋・ほうれん草

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト  
所沢市農業後継者対策連絡会長賞  
鈴田真希さん・智也くん親子 考案のレシピ

～材料～

・里芋	200g	・チーズ	30g
・ほうれん草	100g	・ケチャップ	大さじ2
・卵	1個	・小麦粉	50g
・ベーコン	50g	・塩コショウ	適量

～作り方～

- ① 里芋と卵を茹で、里芋は皮をむき、潰してから小麦粉を加えて、ピザ生地を作る。
- ② ほうれん草、ベーコンを炒めて、塩コショウで下味をつける。
- ③ フライパンで①で作った生地を焼き、ゆで卵を6等分しておく。
- ④ 全体に火が通ったら生地を裏返して、火を止めケチャップをぬり、②とチーズ、ゆで卵をトッピングして、フタをしてチーズが溶けるまで焼いたら完成。



考案者のコメント：里芋で作った生地は、もちりしていて食べ応えがあります。

## 笑顔たっぷり！野菜もたっぷり！ 和風肉だんご

所沢の農産物：人参

平成26年度所沢農産物親子料理コンテスト  
所沢市農業後継者対策連絡会長賞  
佐生百合子さん・ここ那さん親子 考案のレシピ

～材料～

### A (肉だんご)

・豚ひき肉	300g	・醤油	小さじ2
・長芋すりおろし	大さじ1	・溶き卵	大さじ2
・れんこん粗みじん	40g	・片栗粉	大さじ2
・しょうがみじん切り	2g	・塩コショウ	少々
・にんにくみじん切り	1かけ		

### B (野菜)

・人参(くし切り)	1本	・じゃがいも	1個
・なす	1本	・ピーマン	1個
		・さつまいも	1本

### C (餡)

・どんこ	2～3枚☆	・塩	少々
・水	400cc	・砂糖	大さじ2
・酒	小さじ2	・片栗粉	小さじ4 ※
・醤油	大さじ2	※片栗粉と同量の水で溶く	

### D (盛り付け)

・長ねぎのみじん切り	1/3本	☆どんこ(干し椎茸)
・ごま	少々	



考案者のコメント：お肉だけではなく、野菜もたっぷり食べられるように、たくさんの野菜を取り入れました。

～作り方～

- ① Aの材料を混ぜ、丸めて肉だんごを作る。
- ② Bを食べやすく1口サイズに切り、素揚げする。  
①は低温から入れ表面が茶色くなるまで揚げる。
- ③ どんこを水に入れ電子レンジで2分加熱して出し汁を作り、酒、醤油、塩、砂糖と合わせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、餡を作る。どんこは薄切りにし、餡に加える。
- ④ 肉だんごと野菜を餡にからめて盛り付け、長ねぎのみじん切りとごまをちらして完成。

## 狭山茶風味のカラフルそうめん

平成 26 年度所沢農産物親子料理コンテスト  
所沢市農業団体長賞

原幸恵さん・彩乃さん親子 考案のレシピ

～材料～

- |              |    |       |    |
|--------------|----|-------|----|
| ・そうめん        | 4束 | ・卵    | 2個 |
| ・狭山茶（煎茶）大さじ1 |    | ・ベーコン | 4枚 |
| ・大葉          | 3枚 | ・ちくわ  | 2本 |
| ・きゅうり        | 1本 | ・カニカマ | 4本 |
| ・塩           | 適量 |       |    |

つけダレ

- A コチュジャン、酢、醤油、砂糖、すりごま  
ごま油各大さじ1
- B にんにくすりおろし1かけ、醤油小さじ1 ツナ1缶

～作り方～

- ① 大葉、卵焼き、きゅうり、カニカマ、焼いたベーコン、ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ② 狭山茶の煎茶を粉末状にし、塩と合わせる。（そうめんにふりかけても、つけダレと混ぜても良い）
- ③ A、Bそれぞれの材料を合わせ、つけダレを作る。
- ④ そうめんを茹で、1口大でまとめ、①とともに盛り付けて完成。

所沢の農産物：狭山茶



案者のコメント：狭山茶は乾煎りすると  
床が出ます。

## 色とりどりカラフルチャーハン

平成 26 年度所沢農産物親子料理コンテスト  
所沢市農業団体長賞

豊田喜久恵さん・詩緒里さん親子 考案のレシピ

～材料～

- |            |      |        |      |
|------------|------|--------|------|
| ・枝豆        | 100g | ・醤油    | 大さじ2 |
| ・トマト       | 1個   | ・粉末だし  | 大さじ1 |
| ・冷やごはん     | 4杯   | ・にんにく  | 1かけ  |
| ・卵         | 1個   | ・玉ねぎ   | 1個   |
| ・ウイナーソーセージ | 8本   | ・塩コショウ | 適量   |

～作り方～

- ① 枝豆を茹でて鞘から豆を取りだしておく。
- ② にんにくをみじん切りにし、トマトを粗く刻む。玉ねぎは粗く刻み、ウイナーソーセージを輪切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、ニンニクを入れ香りが出たら玉ねぎ、トマト、ウイナーソーセージを炒め、冷やごはんを入れ、よく炒める。
- ④ 最後に溶き卵を入れて、粉末だし、塩コショウを入れ、最後に鍋肌に醤油を回し入れて完成。

所沢の農産物：枝豆



考案者のコメント：枝豆とトマトを入れ  
彩りを鮮やかにしました。

## ほうれん草のマヨネーズ風味キッシュ

所沢の農産物：ほうれん草

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

杉田 真莉さん 考案のレシピ

～材料～

・冷凍パイシート	1枚	・卵	2個
・じゃがいも	中 1/2 個	・塩	適量
・玉ねぎ	中 1/2 個	・こしょう	適量
・ベーコン（薄）	1枚	・マヨネーズ	適量
・ほうれん草	1/2 束	・粉チーズ	適量
・生クリーム	100ml	・とろけるチーズ	適量



考案者のコメント：パーティーなどにお勧めです

～作り方～

- ① 冷凍パイシートは予め自然解凍しておく。ほうれん草は下茹でし、4cm 位の幅に切る。
- ② じゃがいも、玉ねぎは1cm 弱の細の目切りにし、ベーコンは幅 1cm 弱くらいで切る。
- ③ 切った具材を炒め、軽く塩こしょうをし、大体火が通ったら火を止め少し冷ます。
- ④ 卵2つと生クリームを混ぜあわせた後、③と混ぜ、パイシートの中に流し込む。
- ⑤ とろけるチーズ、マヨネーズを好みの量に応じて、④の上のにのせて粉チーズをふりかける。
- ⑥ 予め 180℃に予熱しておいたオーブンで、30 分焼いて完成。

## 里芋のふわパリおやき

所沢の農産物：里芋

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

佐藤 あやかさん 考案のレシピ

～材料～（おやき4枚分）

・里芋	6個	・小麦粉	大さじ2
・桜えび	5g	・塩	少々
・白ごま	適量	・濃口醤油	小さじ2
・葱	3～4cm	・サラダ油	少々
・片栗粉	大さじ1	・ごま油	少々
・黒ごま（飾り）	適量		



考案者のコメント：簡単に作ることができるので、おやつやおつまみにもぴったりです。

～作り方～

- ① 里芋は皮つきのままラップにつつみ、電子レンジで柔らかくなるまで温める。
- ② 里芋が柔らかくなったら皮をむき、しっかりとつぶす。
- ③ ②に白ごま、葱のみじん切り、フライパンで香りが出るまで炒めた桜えびを加え良く混ぜる。（桜えび・葱は飾り用に少量残しておく。）
- ④ ③に片栗粉、小麦粉、濃口醤油、塩を加え、味をつける。
- ⑤ ④を丸型に成形し、飾り（桜えび・黒ごま・葱のみじん切り）をトッピングしてから、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ 両面に軽く焦げ目がついたら蓋をし、中までよく火を通す。
- ⑦ ごま油を回し入れ、両面にしっかり焼き色をつけて完成。

## アーリオ オーリオ エ 所沢ペペロンチーノ

所沢の農産物：枝豆・かぶ・人参・小松菜

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

比留間 絵美さん 考案のレシピ

～材料～

・かぶ	2個	・枝豆	40g
・人参	1/2本	・にんにく	1片
・小松菜	1/2束	・オリーブオイル	30cc
・玉ねぎ	1個	・赤唐辛子	1個
・ごぼう	1/3本	・塩こしょう	適量
・しめじ・エリンギ	各50g	・ベーコン	80g
・パプリカ(赤・黄)	少々	・スパゲッティ1.6mm	240g



考案者のコメント：色々な野菜を入れるので、色どりも良く、野菜のうまみも出ます。

～作り方～

- ① 野菜を全て5mm角くらいに切り、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 枝豆は茹でて、さやから取っておく。赤唐辛子は半分に切って種を取る。
- ③ フライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、にんにくを入れ、にんにくの香りがでるまで炒める。
- ④ 野菜（小松菜の葉は残しておく）とベーコンを入れて炒め、水を入れ乳化させソースを作る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、スパゲッティを茹でる。
- ⑥ 茹であがる直前に小松菜の葉を入れ、スパゲッティと一緒にソースのフライパンに入れる。
- ⑦ ソースによくからめて、茹でておいた枝豆も入れて完成。

## ほうれん草を使った 白玉あんみつ風プリン

所沢の農産物：ほうれん草・ぶどう

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

水村 百華さん 考案のレシピ

～材料～

・ほうれん草	100g	〔	・白玉粉	75g
・牛乳	130ml		・水	65cc
・ゆであずき	1個	〔	・グラニュー糖	大さじ3
・みかんの缶詰	1/3本		・水	大さじ1
・ぶどう	適量	・粉ゼラチン	5g	



考案者のコメント：白玉とあずきとの相性もよく、ほうれん草嫌いの人でも食べられます

～作り方～

- ① ほうれん草は根元を切って、茎がしんなりするまで茹でて湯をきる。
- ② 白玉粉に水を少しずつ加えて耳たぶの固さに練り、直径2cmくらいに丸めて沸騰したお湯で3分程茹で、浮き上がって1分たったら冷水にさらす。
- ③ 鍋にグラニュー糖、水を入れ弱火でフツフツするまで煮て火を止める。
- ④ ゼラチンをお湯50ccに入れて溶かす。
- ⑤ ミキサーに茹でたほうれん草と牛乳を入れ、滑らかになるまで混ぜてボウルにうつし、③のシロップと溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤をプリンカップに流して、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
- ⑦ プリンが固まったら上に白玉、あずき、みかん、ぶどうを盛り付け完成。

## 茶・和タルト

所沢の農産物：狭山茶・ぶどう

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

田中 健さん 考案のレシピ

～材料～

スポンジ	抹茶ムース	あずきホイップ
・卵 75g	・生クリーム 100cc	・ねり餡A 70g
・グラニュー糖 45g	・牛乳 100cc	・生クリーム 100g
・薄力粉 32g	・狭山茶抹茶 大さじ1	・ねり餡B 50g
・狭山茶抹茶 3g	・グラニュー糖 20g	・牛乳 50g
・無塩バター 10g	・粉ゼラチン 3g	・狭山茶抹茶 適量
・牛乳 7.5g	・お湯 大さじ2	・タルト生地 30cm
・シロップ 20g	・ぶどう 6粒	



考案者のコメント：狭山茶をふんだんに使い、ほろ苦い中にも甘さがある大人向けのスイーツです。

～作り方～

- スポンジ
- ① 卵にグラニュー糖を数回に分けて入れ良く泡立て、ふるった薄力粉と抹茶を入れさっくりと混ぜる。
  - ② 溶かしたバターと牛乳を①に入れて混ぜ、型に流して13～15分焼き、粗熱がとれたら1.5cmの厚さに切り、シロップを塗っておく。
- 抹茶ムース
- ③ 生クリームは角が立つまで泡立てしておく。
  - ④ 牛乳に狭山茶・グラニュー糖を入れ、湯せんしながらしっかり混ぜる。
  - ⑤ ④にお湯で溶かした粉ゼラチンを混ぜ、粗熱をとり、③にこしながら少しずつ混ぜていく。
- あずきホイップ
- ⑥ ねり餡Aに少しずつ生クリームをなじませ、6、7分立てに泡立てる。
  - ⑦ タルト生地に牛乳でのばしたねり餡Bを塗り、ムースを流して固め、その上にスポンジをのせ、あずきホイップを塗り、抹茶を全体にふるい、ぶどうを飾って完成。

## 里芋の人参フリット～狭山茶塩を添えて～

所沢の農産物：里芋・人参・狭山茶

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

鳥越 悠一さん 考案のレシピ

～材料～

・里芋	5個	・ごま油	適量
・人参	1/2本	・打ち粉	適量
・薄力粉	200g	・揚げ油	適量
・卵黄	1個	・塩	適量
・冷水	350cc	・狭山茶（粉末）	適量



考案者のコメント：衣にごま油を加えると香りが出て揚げあがりサクッとした食感になります。

～作り方～

- ① 人参を適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でた後、ミキサーにかける。
- ② 里芋は皮をむいて斜めに輪切りする。
- ③ 卵黄に冷水を加えて溶き、薄力粉と合わせた後、①とごま油を加えて軽く混ぜる。
- ④ 里芋に打ち粉をして180℃に熱した油で揚げ、油を良く切る。
- ⑤ 塩：狭山茶＝3：1位の割合で抹茶塩を作り、盛り付けて完成。

## 里芋もちのスープ仕立て♡

所沢の農産物：里芋・枝豆・人参

～材料～

もちの材料		スープの材料	
・里芋	200g	・だし汁	2カップ
・片栗粉	大さじ4	・酒	大さじ2
・和風だし	小さじ4	・塩	少々
・枝豆	適量	・人参	適量

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

木村 詩織さん 考案のレシピ



考案者のコメント：色どりをきれいに仕上げた  
つるっとおいしい一品です。

～作り方～

- ① 里芋は洗い、茹でるかレンジで温め、皮をむいてつぶす。枝豆はさっとゆがく。
- ② つぶした里芋をボウルに入れ、和風だしと片栗粉を入れ丸め、枝豆を加える。
- ③ フライパンを熱し、②を軽く焼き、焦げ目をつける。
- ④ 鍋にスープの材料を入れ、温めておく。（人参は飾り用に切って入れる。）
- ⑤ ③をお皿にもりつけ、④のスープを注いで完成。（とろみをつけてもOK）

## 枝豆の食パン

所沢の農産物：枝豆

～材料～

・枝豆	70g	・スキムミルク	大さじ1
・強力粉	250g	・水	160ml
・インスタントドライイースト	小さじ1と1/3	・塩	小さじ2/3
		・無塩バター	20g
・砂糖	大さじ1と1/2		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

外山 美紀さん 考案のレシピ



考案者のコメント：発酵時間はかかりますが  
割と簡単に作れます。

～作り方～

- ① 枝豆を茹で、薄皮をとり、つぶしておく。
- ② 強力粉半分、イースト、砂糖、スキムミルクをボールに用意し、水を入れ、木べらで良く混ぜる。
- ③ 残りの強力粉、塩、バターを加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜ、台の上でこねてから、枝豆を加える。
- ④ 生地を丸めてボールに入れ、ラップをかけ、40℃で30分程度、1次発酵させる。
- ⑤ ガス抜きをして生地を2分割し、丸め直して10分ねかす。食パン型にバターをぬる。
- ⑥ とじめを上にして20cmくらいのだ円形になるように、めんぼうで伸ばす。
- ⑦ 重ならないように左右の生地を内側に折る。
- ⑧ 手前から生地を巻き、巻き終わりを下にして型のはしへ入れる。
- ⑨ ラップをして40℃で20分程度2次発酵させる。
- ⑩ オープンは予熱しておき、発酵が終わり次第ラップをはずして、200℃で21分焼き完成。  
(ガスオープンの場合 190℃で15分～20分)