

里芋のさつまあげ風

所沢の農産物：里芋・人参

～材料～

・里芋	4個	・片栗粉	大さじ2
・人参	1/3本	・卵白	1個分
・さくらえび	20g	・塩	小さじ1
・小ねぎ	1束		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

岡田 芽丘望さん 考案のレシピ



考案者のコメント：揚げたては食感がサクサクトトロロでおいしいです。

～作り方～

- ① 里芋は皮をむき、レンジでやわらかくなるまで温め、あら熱がとれたらマッシャーでつぶす。
- ② ①に片栗粉・卵白・塩を加え混ぜる。
- ③ ②に千切りにした人参、小口切りにした小ねぎ、さくらえびを加えよく混ぜる。
- ④ 小判型に成形し、低温の油で揚げ始め、きつね色になるまで揚げて完成。

里芋のニョッキエメラルドソース ～生ハムを添えて～

所沢の農産物：里芋・枝豆

～材料～

・里芋	300g	・塩・こしょう	適量
・薄力粉	150g	・生ハム	4枚
・枝豆	250g	・パセリ	少々
・牛乳	50ml	ソースのばし用	
・生クリーム	200ml	・牛乳	10ml
・白ワイン	大さじ2	・ブイヨンスープ	20ml

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

宮路 央さん 考案のレシピ

～作り方～

里芋のニョッキ

- ① 里芋の土を落とし、水から茹でる。
- ② 竹串がスッと刺さるようになったらざるに上げる。
- ③ 皮をむき熱いうちにマッシャー等で粗めにつぶし、あら熱をとる。
- ④ 薄力粉をふるいゴムベラなどでさっくり混ぜ、まとまったら手でこね棒状に2cm間隔で切る。
- ⑤ 楕円形に成形し、フォークで型をつけたのち、沸騰した湯で1分強茹でる。

枝豆のソース

- ① 沸騰したお湯で枝豆を5分茹で、さやから粒をとり白ワインと共にフードプロセッサーにかける。
- ② 牛乳、生クリームを除々に入れながら更に攪拌する。
- ③ 少しかけらを残し、なめらかになったら火をかけ、とろとろになったら塩で味付けする。
- ④ 火を止めて里芋のニョッキを投入し、よく混ぜ合わせ、ソースのばし用の材料でとろみを調整する。盛り付けて生ハムをちぎってのせ、パセリとこしょうをふって完成。



考案者のコメント：心地良い程度に残る青臭さ土臭さを包むように添えた生ハムが見事にマッチしています。

枝豆とヨーグルトの冷製スープ

所沢の農産物：枝豆

～材料～

- | | | | |
|------------|------|-----------|-------|
| ・枝豆（さやつき） | 500g | ・牛乳 | 130ml |
| ・塩 | 少々 | ・ハチミツ | 小さじ1 |
| ・こしょう | 少々 | ・ミント（飾り用） | |
| ・ヨーグルト（無糖） | 大さじ6 | | |

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

小川 美奈さん 考案のレシピ



考案者のコメント：よく冷やしてお召し上がりください。

～作り方～

- ① 枝豆はボールに入れ塩をふり、こすり合わせて熱湯でやわらかめに茹でる。
- ② 冷めた枝豆をサヤから出し、薄皮を取り除き、すり鉢でペースト状になるまでつぶす。
- ③ ②にヨーグルト、牛乳、ハチミツを加えてよく混ぜ、最後に塩、こしょうを少々加えて味付けする。
- ④ 冷蔵庫で十分冷やして完成。

枝豆・人参たっぷり肉だんご

所沢の農産物：枝豆・人参

～材料～

- | | |
|-------|-------|
| ・ひき肉 | 540g |
| ・人参 | 1本 |
| ・枝豆 | 約200g |
| ・片栗粉 | 大さじ4 |
| ・しょうが | 少々 |
| ・しょう油 | 大さじ2 |

あん材料

- | | |
|---------|-------|
| ・酢 | 大さじ6 |
| ・砂糖 | 大さじ6 |
| ・しょう油 | 大さじ4 |
| ・水 | 270ml |
| ・水溶き片栗粉 | |

（水大さじ8・片栗粉大さじ4）



西武学園医学技術専門学校 栄養士科

鈴木 利衣子さん 考案のレシピ

考案者コメント：他の野菜を入れて作ってもおいしいと思います。

～作り方～

- ① 人参は半分はすりおろし、半分はみじん切りにする。枝豆は固めに茹で、あらみじんにする。
- ② ひき肉を半分にわけ、それぞれに人参・枝豆を入れ、片栗粉大さじ2、しょう油大さじ1、すりおろしたしょうが少々を入れて混ぜる。
- ③ 混ぜ合わせたものをピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- ④ フライパンに油を入れ、低温から肉だんごを揚げる。
- ⑤ 片栗粉以外のあんの材料をフライパンで温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤に火が通った肉だんごを入れ、からめて完成。

里芋のクリームグラタン

所沢の農産物：里芋

～材料～

・里芋	3個 (300g)	・生クリーム	100g
・ベーコン	1枚	・牛乳	100g
・塩	1g	・トマト	1/2個
・オリーブオイル	4g	・玉ねぎ	1/2個
・バター	4g	・ミックスチーズ	10g

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

金子 祐栄さん 考案のレシピ



考案者のコメント：ベーコンが隠し味です。

～作り方～

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切り、トマトは角切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル・バターを入れて、玉ねぎを炒める。
- ③ あらかじめ茹でておいた里芋を入れ、生クリーム、牛乳を入れ少し煮詰めていく。
- ④ 煮詰まったら塩で味を調べ、器に入れてミックスチーズ、ベーコンを入れ、最後にトマトを入れる。
- ⑤ オーブンで焼き目をつけて完成。

POTATO & TARO コロッケ

所沢の農産物：里芋

～材料～

・里芋	3個	・塩	少々
・じゃがいも	3個	・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/2個	・小麦粉	適量
・合挽き肉	200g	・パン粉	適量
・ナツメグ	少々	・卵	1個
・キャベツ・きゅうり	適宜		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

村田 雅弥さん 考案のレシピ



考案者のコメント：じゃがいものほっくりと里芋のもっちりしたねばりで相性抜群です。

～作り方～

- ① 里芋とじゃがいもは一口大に切り、なべに入れ、やわらかくなるまで茹でる。
(里芋は皮ごと電子レンジで約2分加熱すると皮が簡単にむけます)
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、飴色になるまで炒める。
- ③ 挽き肉を炒め、②と混ぜ、塩・こしょう・ナツメグを入れ、冷やす。
- ④ やわらかくなった里芋・じゃがいもをふかし、熱いうちにつぶす。
- ⑤ ③と④を混ぜ、タネを成形して小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 170℃の油できつね色になるまで揚げたら完成。

枝豆と里芋のパステル

所沢の農産物：里芋・枝豆

～材料～

・ひき肉	200g	・里芋	270g
・枝豆	40g	・だし汁	300ml
・しょう油	小さじ3	・しょう油	20ml
・みりん	小さじ1	・みりん	50ml
・チーズ	適量	・砂糖	小さじ1
・ぎょうざの皮	33枚	・梅	30g

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

比嘉 文美さん 考案のレシピ



考案者のコメント：ブラジル料理です。里芋と梅を混ぜてみました。

～作り方～

枝豆のパステル

- ① フライパンにひき肉を入れ、しょう油、みりん、で味付けして茹でておいた枝豆を入れる。
- ② ①とチーズを一緒にぎょうざの皮で包み、からりと揚げて完成。

里芋のパステル

- ① フライパンにだし汁、しょう油、みりん、砂糖、皮をむいた里芋を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ② ボールに移してつぶし、梅を混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮で包んでからりと揚げて完成。

甘～いかぶのさっぱりポタージュ

所沢の農産物：かぶ

～材料～

・かぶ	4個
・ブイヨン	1個
・牛乳	200ml
・生クリーム	200ml
・塩	少々
・黒こしょう	少々
・パセリ	適量

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

川口 菜さん 考案のレシピ



考案者のコメント：クリーミーなのにかぶのおかげでさっぱりしています。

～作り方～

- ① かぶは皮をむき、8等分にしてレンジでやわらかくする。
- ② ミキサーになめらかになるまでかけ、細かい網目のざるでこす。
- ③ なべに②と牛乳、生クリームを入れ弱火で温める。
- ④ ブイヨンを入れ、とけるまで沸騰しないように気をつけながら煮込み、塩を少々加える。
- ⑤ カップにもりつけ、黒こしょうをかけ、パセリをのせたら完成。

野菜が豆に入ってます。

じゃがいも餅

～材料～

・じゃがいも	350g	ソース1	
・枝豆	50g	・ケチャップ	大さじ2
・人参	50g	ソース2	
・ほうれん草	1束	・しょう油 大さじ1 ・砂糖 小さじ2 ・片栗粉 小さじ1 ・水 大さじ4 ・みりん 大さじ1	
・片栗粉	大さじ2		
・塩 こしょう	適量		
・無塩バター	5g		
・オリーブオイル	大さじ1		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

真下 瑤子さん 考案のレシピ

～作り方～

- ① 枝豆は塩もみし、人参はあられ切りにしてから沸騰したお湯に塩を入れて茹でる。
- ② ほうれん草は茹でた後、2cm位の大きさに切る。
- ③ じゃがいもを半分に切ってラップにくるみ、レンジで4～5分加熱し、皮をむいてつぶす。
- ④ ③のあら熱がとれたら片栗粉と塩・こしょうを適量入れ、①②の野菜を加えて混ぜる。
- ⑤ ④を8等分して小判型に形を作り、熱したフライパンにオリーブ油・バターを入れ、中火で焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら、ひっくり返して完成。2種のソースは別に盛る。

所沢の農産物：枝豆・人参・ほうれん草



考案者のコメント：塩・こしょうの代わりに砂糖を加えるとおやつにもなります。

卵なしの人参ケーキ

所沢の農産物：人参

～材料～

・人参(すりおろし)	200g	Aの材料	
Bの材料	・強力粉 90g ・薄力粉 120g	・バター	90g
		・はちみつ	90g
Cの材料	・シナモン 大さじ1 ・ナツメグ 小さじ1 ・ペーキングパウダー 大さじ1/2	・砂糖	50g
		・レーズン	80g
		・ココットルーク	50g
		・ミントの葉(飾り用)	

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

原田 泰さん 考案のレシピ

～作り方～

- ① オーブンは190℃に予熱しておく。
- ② Aの材料をボウルで混ぜる。
- ③ Bの材料をボウルに入れ、②を入れて混ぜ、すりおろした人参、Cの材料を順に加えて混ぜる。
- ④ 型にバター(分量外)を塗り、強力粉をまぶした後、③を流し入れる。
- ⑤ 190℃のオーブンで20分焼き、その後温度を150℃に下げて10分焼き、完成。



考案者のコメント：卵アレルギーの方でも食べられるヘルシーで香辛料がきいたケーキです。

ほうれん草のパウンドケーキ

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

・ほうれん草	50g	・牛乳	50cc
・バター	80g	・卵	2個
・グラニュー糖	50g		
・ホットケーキミックス	200g		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

久保田 博子さん 考案のレシピ



考案者のコメント：生地のお砂糖を減らして、生クリームを添えて食べても美味しいと思います。

～作り方～

- ① ほうれん草を茹でて絞って、牛乳と一緒にミキサーでペースト状にする
- ② 室温に戻したバターにグラニュー糖を加えクリーム状になるまですり合わせる
- ③ ②にとき卵を少しずつ加え混ぜたら、①を加えてさらに混ぜる
- ④ ③にホットケーキミックスを加えざっくり混ぜる
- ⑤ ④を型に流し入れ 180℃のオーブンで 35～45 分焼く。竹串で刺して何も付いてこなければ完成

かりかり里芋ドーナツ

所沢の農産物：里芋

～材料～

～材料～		A の材料	
・里芋	500g	・砂糖	80g
(皮をむいたもの)		・塩	ひとつまみ
・牛乳	200cc	・ベーキングパウダー	小さじ 4
・卵	2個	・ソーダ	大さじ 2
・グラニュー糖	適量	・薄力粉	300g

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

下川 絵梨沙さん 考案のレシピ



考案者のコメント：私自身が里芋が苦手なのでどうか克服できないかと考えました。

～作り方～

- ① 里芋を茹で、ぬめりを洗い流しつぶす（水気はしっかり切る）
 - ② A の材料に、卵・牛乳を混ぜる
 - ③ ①と②を混ぜる
 - ④ 160℃～170℃の油でゆっくり揚げる
 - ⑤ グラニュー糖をまぶして完成
- ※ A の材料は、ホットケーキミックス 400g で代用可能

野菜巻き茶クレープ

所沢の農産物：ほうれん草・人参・狭山茶

～材料～

・ほうれん草	2束	・人参	1本
・狭山茶	5g	・卵	1個
・鶏むね肉	100g	・塩	ひとつまみ
・薄力粉	80g	・砂糖	20g
・牛乳	200cc	・サラダ油	大さじ 1/2

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

岡野 奈々さん 考案のレシピ



考案者コメント：野菜やむね肉が巻いてあり栄養満点で、お茶効果でさっぱりしています。

～作り方～

- ① 卵・砂糖・牛乳・塩をボウルに入れよく混ぜる
- ② 粉末の狭山茶、ふるった薄力粉、サラダ油を①に加え混ぜる
- ③ ②を10分ほど冷蔵庫で寝かせる
- ④ 人参を千切り、ほうれん草は茹で、適当な大きさに切る
- ⑤ むね肉は一口大にそぎ切りし、フライパンで焼く
- ⑥ ③をフライパンで薄く焼きクレープを作る
- ⑦ ⑥に人参、ほうれん草、肉を並べて巻き一口大に切って完成

ほうれん草とベーコンのキッシュ

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

～材料～		A の材料	
・ほうれん草	2束	・牛乳	100cc
・玉ねぎ	1/4個	・鶏ガラスープの素	
・ベーコン	40g		小さじ 1
・卵	2個	・マーガリン	小さじ 1
・とろけるチーズ	適量	・塩、こしょう	少々
・ミニトマト	適量		

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

小川 ひかりさん 考案のレシピ



考案者コメント：お家にあるもので簡単にできます。

～作り方～

- ① 玉ねぎはスライス、ベーコン・ほうれん草は2cmの大きさに切る
- ② 玉ねぎ・ベーコン・ほうれん草の順にポリ袋に入れレンジで2分加熱する（600w）
- ③ とき卵にAの材料を加えよく混ぜる
- ④ ③に②の材料を加え混ぜる。
- ⑤ グラタン皿にマーガリンを塗り、材料を流し入れ、お好みでチーズをかけ、トマトをのせる
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで様子を見ながら15～20分程焼いて完成

ほうれん草カップケーキ& 人参カップケーキ

所沢の農産物：ほうれん草・人参

～材料～

- ・ほうれん草 50g
- ・人参 1本
- ・牛乳 各 60cc
- ・卵 各 1個
- ・ホットケーキミックス 各 100g
- ・バニラエッセンス 適量
- ・バター 少量

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

兼子 早紀さん 考案のレシピ



考案者コメント：人参やほうれん草を液状にして混ぜ込んであるので、野菜が嫌いな子どもでも食べることができると思います。

～作り方～

- ① ほうれん草・人参を小さく切り、それぞれ牛乳と一緒にミキサーにかける
- ② ①をボウルに移し、ホットケーキミックスを少しずつ入れて混ぜ合わせる
- ③ ②に卵とバニラエッセンスを入れさらに混ぜ合わせる。
- ④ 容器にバターを塗り、③を流し入れる
- ⑤ 180℃の予熱無しオープンで約40分焼く
- ⑥ 竹串で刺して中身が付いてこなくなったら完成

里芋まいっちゃいました

所沢の農産物：里芋

～材料～

- ・里芋 4個
- ・ベーコン 4枚
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・味噌 大さじ 1/2
- ・醤油 大さじ 1 と 1/2
- ・みりん 大さじ 1

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

中屋 誉さん 考案のレシピ



考案者コメント：簡単にでき、甘辛でご飯が進みます。

～作り方～

- ① 里芋を洗い、沸騰した湯で10分程茹で皮をむく
- ② 皮をむいたら、再度やわらかくなるまで茹でる
- ③ ②に味噌を加えてつぶす
- ④ ③を丸く成形して、ベーコンを巻いてフライパンで炒める
- ⑤ こげ目がついたら、砂糖・醤油・みりんをからめて完成

ほうれん草のケーキ

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

・ほうれん草	1束	・砂糖	50g
・サラダ油	大さじ1	・ゆであずき	100g
・木綿豆腐	1/3丁	・豆乳	50cc
・生おから	50g	・薄力粉	50g
・ベーキングパウダー	小さじ1		



西武学園医学技術専門学校 栄養士科

杉岡 絵里さん 考案のレシピ

～作り方～

考案者のコメント：豆腐と生のおからが入っているので、しっとりモチモチのケーキになります。

- ① ほうれん草を茹で、水気を切り荒くカットする
- ② ①と豆乳をミキサーにかけペースト状にする
- ③ ②に豆腐をちぎりながら加え、再びペースト状になるまでミキサーにかける
- ④ ③をボウルに移し、砂糖・生おから・サラダ油を加えホイッパーでよく混ぜる
- ⑤ ④に薄力粉・ベーキングパウダーを振り入れ切るように混ぜたら、ゆであずきを加え混ぜる
- ⑥ 型に生地を流し入れ 180℃のオーブンで 50 分焼く。竹串で刺して何も付いてこなければ完成

地産地消太巻き

所沢の農産物：ほうれん草・人参・狭山茶

～材料～

・ほうれん草	1束	・人参	小1本
・狭山茶	約470ml	・米	3合
・すしのこ	大さじ3	・水	大さじ3
・醤油	少々	・砂糖	小さじ3
・焼のり	全形4枚・1/4 2枚		



西武学園医学技術専門学校 栄養士科

藤代 浩さん 考案のレシピ

～作り方～

考案者のコメント：花の太巻きです。

- ① 米を洗い水気を切り、狭山茶を加えて炊く
- ② ①にすしのこを加え、切るように混ぜる
- ③ 鍋に水、砂糖、醤油とすりおろした人参を加え水分を飛ばすように煮る
- ④ ②の1/8の量と③を混ぜ、1/4ののりで巻く
- ⑤ 全形ののりの上にご飯を敷き、さらに中央にU字型にご飯を盛り、その上のにりを被せる
- ⑥ ⑤の中央の谷の部分に④のをのせ、U字型の外側にほうれん草を並べ、全体を巻く
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り分け、一口大に切って完成

ほうれん草とベーコンのココット

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

- ・ほうれん草 4～6 把
- ・塩コショウ 少々
- ・ベーコン 4 枚
- ・卵 4 個
- ・コンソメ 4 つまみ
- ・とろけるチーズ 適量
- ・バターまたはマーガリン 大さじ2

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

和田 央季さん 考案のレシピ



考案者のコメント：とろけるチーズが決め手です。

～作り方～

- ① ほうれん草とベーコンを食べやすい大きさにカットする
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、ベーコンとほうれん草を炒める
- ③ ほうれん草に火が通りしなっとしたら、コンソメ、塩コショウで味を調える
- ④ 耐熱皿に③と卵を入れその上にお好みの量のチーズを乗せ、オーブントースターで8～12分程焼いたら完成

里芋もち田楽

所沢の農産物：里芋

～材料～

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| ・里芋 | 6 個 | A の材料 | |
| ・片栗粉 | 大さじ4 | ・味噌 | 大さじ4 |
| ・豚挽肉 | 100g | ・酒 | 大さじ4 |
| ・大葉 | 2 枚 | ・砂糖 | 大さじ4 |
| ・油 | 少々 | ・みりん | 大さじ2 |

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

渡辺 泰子さん 考案のレシピ



考案者のコメント：やわらかくもちっとした食感が特徴です。

～作り方～

- ① 里芋の皮をむき、レンジで5分程度加熱し、熱いうちに粒が残らないようにつぶす
- ② 片栗粉を入れ混ぜ8等分にしたら、手に片栗粉をつけて丸める
- ③ フライパンに油をひき、②を両面焼く
- ④ あらかじめAの材料を混ぜ合わせておき、フライパンで豚挽肉を炒めたら加える
- ⑤ 皿に盛った③の上に④をかけて、千切りにした大葉をかざって完成

シャキシャキ里芋チーズ餃子

所沢の農産物：里芋・人参

～材料～	Aの材料	Bの材料
・鶏もも挽き肉 120g	・生椎茸 4個 ・里芋 4個	・甜麺醤 小さじ1 ・醤油 小さじ1
・スライスチーズ 4枚	・人参 20g	・オリーブオイル 小さじ1
・餃子の皮 24枚	・生姜 10g	・酒 小さじ1 ・塩 少々 ・こしょう 少々

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

～作り方～ 瀧澤 好美さん 考案のレシピ

- ① Aの野菜を細かく切る（生椎茸、人参、生姜はみじん切り、里芋は生のまま5mm角に切る）
- ② Bの調味料を挽き肉と合わせ、よく練り混ぜる
- ③ ②に①の野菜を加えよく練ってなじませる
- ④ 具とスライスチーズを24等分に分け、皮で包む
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べ底がこんがりとなるまで焼き、焼き色が付いたら熱湯をまわし入れ、ふたをして蒸し焼きにする
- ⑥ 水気がなくなり皮が透き通ったらごま油をまわし入れカリッと焼き上げたら完成



考案者のコメント：里芋のシャキシャキとした食感が楽しい餃子です

ほうれん草と人参の狭山茶碗蒸し

所沢の農産物：ほうれん草・人参・狭山茶

～材料～		
・ほうれん草 1/3束	・卵 2個	・砂糖 小さじ1
・人参（輪切り）4枚	・だし汁（白だし） 150cc	・塩 小さじ1/2
・鶏ささみ 3枚	・狭山茶粉末	
・コーン 大さじ1	・みりん 小さじ2	小さじ2～3
・椎茸 2枚	・牛乳 300cc	・醤油 少々

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

～作り方～ 堀川 紫野さん 考案のレシピ

- ① 牛乳、狭山茶粉末を鍋に入れよく溶かし、沸騰直前に止め冷ます
- ② ささみは削ぎ切りし、醤油を少々なじませる
- ③ ほうれん草を2～3cmに切り、人参は型を抜く
- ④ 椎茸をたたいて空気を抜き、粗めの千切りにする
- ⑤ 卵をボールに割り、なるべく泡立てずにほぐし、だし汁、みりん、砂糖、塩をあわせる
- ⑥ ①と⑤を合わせて何回か濾し、茶碗に流し入れ表面の泡を消す
- ⑦ 沸騰した蒸し器に⑥を入れ、ふたに布巾をつけ中火で7～8分蒸したら一度取り出す
- ⑧ 取り出したら具をのせて、さらに1～2分蒸して完成



考案者のコメント：野菜を手軽に摂取できます

ほうれん草のワッフル

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

- ・ほうれん草 半束
- ・卵 1個
- ・砂糖 1/2カップ
- ・薄力粉 2カップ
- ・牛乳 1と1/2カップ
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・溶かしバター（有塩） 大さじ3
- ・バニラオイル 適量

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

長谷川 香理さん 考案のレシピ

考案者のコメント：おやつにもなり、おかずとしてもおいしく食べられると思います。
ビタミンが多く栄養的価値が最高とされています。

～作り方～

- ① 卵・砂糖・牛乳・溶かしバター・バニラオイルをボウルに入れ、よくかき混ぜる
 - ② 薄力粉・ベーキングパウダーを①の中にふるい入れながら、よくかき混ぜる
 - ③ ②を15分～30分ほど寝かせる
 - ④ ほうれん草を茹でて、適当な大きさに切る
 - ⑤ ③をワッフル型に流し入れ、ほうれん草を散らして焼いて完成
- ※ お好みでドレッシングをかけてお召し上がりください



ほうれん草と玄米のパイ

所沢の農産物：ほうれん草

～材料～

- ・ほうれん草 1/4束
- ・パイシート
- ・しめじ 1/3パック
- ・卵 1個
- ・たまねぎ 中1個
- ・塩 小さじ1
- ・ベーコン 1枚
- ・醤油 大さじ1
- ・玄米 茶碗2杯
- ・油 小さじ1
- ・プレーンヨーグルト 50cc
- ・シュレッドチーズ 100g

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

松本 ゆいさん 考案のレシピ

考案者のコメント：このレシピで約8～10ピースできます。1ピースでも満腹感を得られ、
しっかり、かつ手軽に食事をとりたい方にオススメです。

～作り方～

- ① 玉ねぎをみじん切り、ベーコンを短冊切りにし炒める
- ② 3cmに切ったほうれん草、小房にわけたしめじを①に加え、しんなりするまで炒める
- ③ 玄米を塩・醤油で味付けし、②に混ぜる
- ④ 皿にパイシートを敷き、③の半量を入れチーズをかけ、さらに残り半量を入れる
- ⑤ 卵とヨーグルトを別に混ぜ、それぞれ④にかけ残りのチーズを乗せる
- ⑥ 200℃のオーブンで約20分焼いて完成



里芋の煮っころがし

所沢の農産物：里芋

～材料～

- ・里芋 400g
- ・砂糖 80g
- ・醤油 60cc
- ・水 少々

ふるさとの味伝承士

町田 美佐江さんの伝承料理



～作り方～

- ① 里芋は皮をむき、大きさを揃え面とりする
 - ② 鍋に直接、里芋、砂糖、醤油を入れ、鍋をふって味をなじませ、中火にかける
 - ③ やわらかく仕上げるため落としぶたをし、数回に分けて大さじ1杯の水を加える
同時に鍋をゆすっていき、やわらかになったら火を止める
 - ④ 煮くずれを防ぐため、さめてから食卓に置くまで15分おきに鍋をゆする
- ※ひと晩おくと、より一層味がしみ込みます

けんちん汁

所沢の農産物：里芋・人参

～材料～（5人分）

- ・里芋 500g
- ・大根 1/4本
- ・人参 1本
- ・ごぼう 1本
- ・油揚げ 1枚
- ・豆腐 1/2丁
- ・醤油 大さじ5強
- ・だし 7カップ
- ・サラダ油 少々

ふるさとの味伝承士

金子 清子さんの伝承料理



～作り方～

- ① 里芋は皮をむき、1cm位の半月切、大根はいちょう切り、人参・ごぼうはさがきにし、ごぼうは水にさらす
- ② 鍋にサラダ油をひき、ごぼうを炒め、香りが出たら里芋、人参、大根を入れて炒める
- ③ 鍋にだし汁を入れ、野菜がやわらかくなったら油揚げと豆腐を入れる
- ④ 醤油を入れて、味をととのえる

※お好みで、食べる前に長ネギ・七味を入れて下さい

ほうれん草と里芋のポタージュ

所沢の農産物：ほうれん草・里芋

～材料～

- ・ほうれん草 2束
- ・里芋 小1個
- ・コンソメ 1個
- ・牛乳 2.5カップ
- ・ベーコンチップ 適量
- ・クルトン 適量

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

油井 佳樹さん 考案のレシピ



考案者のコメント：簡単に作れて、鉄分も豊富で貧血などの予防にもなります。

～作り方～

- ① 小さく切った里芋を電子レンジで2分程度加熱する
- ② ほうれん草を3cm程に切り、牛乳と里芋と一緒にミキサーにかける
- ③ ②を鍋に注ぎ火にかけ、煮立ってきたらコンソメを入れる
- ④ 一煮立ちしたらベーコンチップ・クルトンを入れて完成

ふるさとの味伝承士とは

埼玉県は、「ふるさとの味伝承士」を認定し、古くから地域で親しまれてきた家庭料理の継承に取り組んでいます。

28頁でご紹介した「里芋の煮っころがし」・「けんちん汁」は、所沢市在住のふるさとの味伝承士が伝える所沢の郷土料理です。ぜひご家庭でお楽しみください。



▲西武学園医学技術専門学校の皆さん

レシピ集総集編 作成にあたって

地産地消レシピの作成にあたっては、平成23年度のレシピ集作成当初より、市内泉町に校舎を持つ西武学園医学技術専門学校栄養士科の先生方・生徒の皆さんにご協力をいただいています。生徒の皆さんは、夏休みの宿題として一人ひとつずつ所沢市の地産地消を推進するレシピを考案し、夏休み明けに行われる学内審査を通過したレシピが、このレシピ集に掲載されています。

所沢市を代表する農産物



ほうれん草

所沢では作付面積が一番広い農産物です。緑黄色野菜の代表格で、カロチン、ビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。適度な寒さにあると甘みが増します。

さといも

所沢では主に土垂と蓮葉という種類が作られており、上品な風味でたいへん人気があります。堆肥たっぷりの畑で水を切らさずに栽培します。



狭山茶

適度な寒さにあたるため葉が厚くなり、甘味、渋味のバランスが良く、「味の狭山茶」として広く知られています。ビタミン類、カテキン類が豊富です。

えだまめ

ビールとの相性抜群なえだまめは、ビタミンやたんぱく質、カリウムが豊富で、生活習慣病の予防や夏バテ防止にも効果があります。



にんじん

ベータカロチンを多く含み、ガンや老化防止、風邪の予防などに効果があります。カロチンは、油に溶けやすい性質のため、きんぴら等の炒め物にすると吸収がよくなります。



ぶどう

観光ぶどう園がほとんどで市場出荷はしていませんが、8月～9月のもぎとりの時期には観光客でにぎわいます。新品種の導入も盛んです。

農産物直売所ガイドマップについて

市では、身近な直売所を紹介する「所沢市農産物直売所ガイドマップ」を発行しています。

各まちづくりセンターや市役所で配布していますので、ぜひご活用ください。





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