



横浜農場

みどり とれたてレシピ集

～よこはま地産地消サポート店考案！

地元産農産物を使った地産地消レシピ～

プロの料理人が考えたレシピ月
ぜひ、作ってみてね！



緑区キャラクター
「ミドリン」

緑区役所



〈みどりとれたてレシピ集について〉

緑区はその名のとおり緑が多く、市内でも農業が盛んな地域です。緑区には消費者に直接販売している農家が多いため、直売所も多く、とれたての農産物がたくさん手に入ります。

「みどりとれたてレシピ集」は、広報よこはま緑区版（平成27年11月～令和元年10月）や緑区役所Webでの動画配信により紹介している緑区内のよこはま地産地消サポート店が考案したレシピをまとめたものです。レシピ集を参考にして、新鮮な農産物を使った地産地消料理を作ってみてください！

〈よこはま地産地消サポート店とは〉

横浜市では、市内産の新鮮な旬の野菜や果物、卵、“はまポーク”等の農産物を積極的にメニューに取り入れる飲食店等を「よこはま地産地消サポート店」として登録し、地産地消の推進にご協力をいただいています。

詳しくは横浜市Webをご覧ください。



<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/kauaji/ajiwau/ajiwau.html>

二次元コードからもアクセスできます。

〈目次〉

- みどりとれたてレシピ集について、よこはま地産地消サポート店とは…P.1
- 野菜のおいしい時期 旬のカレンダー…P.2
- 春・夏の旬の農産物を使ったレシピ…P.3～15
- 秋・冬の旬の農産物を使ったレシピ…P.15～27
- 通年の農産物を使ったレシピ…P.28～29
- 緑区役所でも地場野菜が買えます…P.30
- とれたてみどり緑区直売所マップ、地産地消みどりグルメガイドマップ、とれたてみどり（緑区農情報）…裏表紙



野菜のおいしい時期 旬のカレンダー

野菜の種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いんげん												
うど												
えだまめ												
かぶ												
カリフラワー												
キャベツ												
きゅうり												
こまつな												
ごぼう												
さつまいも												
さといも												
じゃがいも												
しゅんぎく												
だいこん												
たまねぎ												
つけな類												
とうもろこし												
トマト												
なす												
にんじん												
ねぎ												
はくさい												
ブロッコリー												
ほうれんそう												
みずな												
レタス												
うめ												
かき												
なし												
ぶどう												



1 菜の花の白身魚巻き 塩こうじ蒸し

レシピを提供してくれたお店 / うおたま&くうかい

材料 2人分

- 白身魚(タラ・ヒラメ・タイなど)の切り身:2切れ
- 菜の花:6本 ● 塩こうじ:大さじ2 ● 塩:少々
- 片栗粉:少々 ● ポン酢:適量

作り方

- 1 白身魚の切り身を厚みの半分に切り開く(切り離さないように注意)
- 2 1の切り身を開いたままラップで挟み、麺棒で軽く叩いて広げる(菜の花を巻きやすくするため)
- 3 2のラップをはがし、塩こうじを全体に薄くのばして塗り、再度ラップをかけて冷蔵庫で15分くらい寝かせる
- 4 沸騰したお湯に塩を入れ、菜の花を固ゆでする。ゆで上がった後冷水で冷やし、水切りをする
- 5 4を固く絞った後、3の切り身と同じ大きさに切る

- 6 3を冷蔵庫から取り出し、ラップをはがし、菜の花を並べて巻く
- 7 片栗粉を6の全体にふりまぶし、ラップで巻く(茶こしがあると、むらなくできる)
- 8 7を蒸し器に並べ、15~20分蒸す
- 9 8が蒸しあがったら半分に切り、皿に盛り付けてポン酢をかけて完成

レシピのポイント

ポン酢のほか、ゆずこしょうやラー油、ゴマだれ、あんかけなどを好みで使ってください。
菜の花をゆでたタケノコに変えてもおいしいです。



2 春野菜のオーブン焼き

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ドルチェ

材料 2人分

- タケノコ:小1/2個 ● セロリ:1本 ● カブ:小2個
- 菜の花:2茎 ● 長ネギ:1本 ● トマト:小2個
- 粉チーズ:大さじ2
- エクストラバージンオリーブオイル:大さじ3

作り方

- 1 タケノコは縦半分に切り、切り口を下にして3~5mmの厚さにスライスする
- 2 セロリは外側のスジを取り除き、7mmの厚さに切る
- 3 1と2を1分ほどゆで、水気を切る
- 4 カブは葉をつけたまま半分に切る
- 5 4と菜の花を湯通しする
- 6 長ネギは幅1cmに斜め切りにする
- 7 耐熱容器にオリーブオイル(分量外・大さじ1)を塗り、3、5、6を立てるように並び、半分に切ったトマトをのせる
- 8 野菜全体に粉チーズとエクストラバージン

オリーブオイルをかけて、180℃のオーブンで10分くらい焼いたら、完成(トースターで焼くなら、アルミホイルをかぶせて蒸し焼き風に)

付け合わせにおすすめな「ガーリックソース」(分量外)

ポウルに卵黄1個、すりおろしたニンニク1片、塩、コショウを少々加え、オリーブオイル大さじ3~5を少しずつ入れながら分離しないようにゴムベラで混ぜたら完成。
野菜に付けたり、トーストしたパケット(パン)に塗ったりして食べるとおいしいです。ワインなどを飲みながらいかがですか。



3 春キャベツと桜エビの塩味あんかけ 焼きそば ふわふわ卵のせ

レシピを提供してくれたお店 / 海鮮酒家 海陽飯店

材料 2人分

- キャベツ:1/4個 ● 菜の花:2茎 ● 新玉ネギ:1個 ● 卵:2個
- 桜エビ:10g程度 ● 焼きそばの麺:2玉 ● サラダ油:大さじ1.5
- 水溶性片栗粉(片栗粉 小さじ1/2、水 大さじ1)
- かつお節:適量

- A ● 水:150cc ● 砂糖:小さじ2
● 鶏ガラスープの素:小さじ1/2 ● 塩:小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは手で1口大にちぎり(芯の部分は手でつぶす)、さっとゆでる
- 2 菜の花をざく切りにし、さっとゆでる
- 3 新玉ネギを薄く切る
- 4 溶いた卵にサラダ油を入れ、フライパンにサラダ油をひき、溶き卵をふんわりと焼いて、皿に移す
- 5 焼きそばの麺をレンジで1分加熱した後、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く
- 6 軽く熱したフライパンにサラダ油(分量外

小さじ1)をひき、1、2、3を炒める

- 7 6に桜エビとAを入れて、よく馴染ませる
- 8 7に水溶性片栗粉を入れてとろみをつけ、皿に盛った5の上にかける
- 9 8に4とかつお節のをせたら完成

レシピのポイント

7で好みでベーコンやソーセージを加えると子どもにも喜ばれます!



4 キャベツとベーコンの フリッタータ

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ドルチェ

材料 2人分

- 卵:3~4個 ● ベーコン:2枚 ● キャベツ:2枚
- トマト:小1個 ● 生クリーム:10cc
- 粉チーズ:大さじ2
- オリーブオイルまたはサラダ油:大さじ3
- 白ワインまたは水:大さじ1 ● バター:10g

作り方

- 1 ボールに卵、生クリーム、粉チーズ(大さじ1)を入れて混ぜる
- 2 ベーコンを1cm幅に切り、キャベツを一口大にちぎる
- 3 フライパンにオリーブオイルまたはサラダ油(大さじ2)をひき、2をさっと炒める
- 4 3に白ワインまたは水を入れ、ふたをして1分加熱したら1に入れる
- 5 4のフライパンの汚れをふき取り、強火にかけてオリーブオイルまたはサラダ油(大

さじ1)をひき、バターを加えて4を流し入れて混ぜ、スクランブルエッグを作る

- 6 弱火にしてサイコロ状に切ったトマト、粉チーズ(大さじ1)を振りかけ、ふたをして1~2分加熱したら完成

レシピのポイント

フライパンでスクランブルエッグを作るときは強火で手早くかき混ぜることがポイントです!



5 アスパラガスのポタージュ

レシピを提供してくれたお店 / カフェ フェリックス フォール

材料 2人分

- アスパラガス: 300g
- ベーコン: スライス1~2枚
- ジャガイモ: 中1/2個
- 玉ネギ: 1/2個
- ニンニク: 1/4片
- 油: 少量
- コンソメ: 2g
- 牛乳: 100cc
- 生クリーム: 100cc
- バター: 30g
- 塩: 少量
- コショウ: 少量

作り方

- 鍋に水(分量外・1000cc)、塩を入れ、沸騰したら一口大に切ったアスパラガスを茹でる
- フライパンに油をひき、ベーコンを弱火で2~3分炒めて取り出す
- 2のフライパンで、スライスしたジャガイモ、玉ネギ、ニンニクを弱火で炒めたら、いったん取り出す。さらに、1を焦げないように炒める
- 3にコンソメ、水(分量外・50cc)、牛乳、5のジャガイモ、玉ネギ、ニンニクを入れ、3~4分沸騰しないように加熱する

- 4をミキサーなどですりつぶした後、ざるでこす
- 5を鍋に入れ、生クリーム、バターを加えて加熱した後、塩、コショウで味を調えたら完成

レシピのポイント

牛乳を沸騰しないように加熱すると、ポタージュの色がきれいになります。アスパラガスの皮をむかずに調理することで、風味豊かに仕上がります。



6 ポテトとソーセージの北欧風

レシピを提供してくれたお店 / 猫舌亭2
※現在は閉店しています

材料 2人分

- ジャガイモ: 中2個
- ソーセージ: 5~6本
- バター: 10~15g
- 塩: 適量
- コショウ: 適量
- 卵黄: 卵1個分

作り方

- ジャガイモの皮をむき、1cm角に切る
- ソーセージを1cmくらいの大きさに切る
- 1を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけたら、レンジ(600w)で3分くらい中心に火が通るまで加熱する
- フライパンにバターを溶かし、2、3を炒めて塩、コショウで味を調える
- 4を皿に盛り付けて、中心に卵黄を落としたり完成

レシピのポイント

おつまみにも、おかずにもなる簡単レシピです。温かいうちに、卵黄を混ぜて食べてください。バターの代わりに、オリーブオイルで炒めてもおいしいです！



7 マッシュポテト風オーブン焼き

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ドルチェ

材料 2人分

- ブロccoli: 小房3個
- ジャガイモ: 中1個
- 卵: 1個
- トマト: 中1/2個
- アンチョビ(チューブ): 小さじ1/2 または塩: 少々
- バターまたはマーガリン: 小さじ1程度
- 牛乳: 大さじ3
- とろけるチーズ: 2枚
- 粉チーズまたはパン粉: 少々

作り方

- 水洗いしたブロッコリーをそのまま耐熱容器に入れて、塩(分量外・少々)を振った後、ラップをしてレンジで1分加熱する
- ジャガイモは皮をむき、火の通りやすい大きさに切った後、水(分量外・大さじ1くらい)と一緒に耐熱皿に入れてレンジで5分加熱する
- 2が熱いうちにアンチョビまたは塩を入れ、フォークでざっくりとつぶしながら混ぜる
- 3にバターまたはマーガリンと牛乳を加え、

さらに混ぜたら耐熱皿に入れて、平らにならす

- 4の上に1と、4分の1に切ったゆで卵、3分の1に切ったトマトをそれぞれ並べる
- とろけるチーズを5mm程度に切り、5の上に散らす
- 6に粉チーズまたはパン粉を振りかけ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼いたら完成



8 インゲンとジャガイモのオイスターソース炒め

レシピを提供してくれたお店 / ぶかぶかさんのおひるごはん

材料 2人分

- インゲン: 150g
- ジャガイモ: 中2個
- ちくわ: 小2本
- オイスターソース: 大さじ2.5
- 酒: 大さじ1
- 塩: 少々
- コショウ: 少々
- 白ごま: 小さじ1

作り方

- インゲンはヘタを切り落とし、3~4cmに切る
- 1に塩、水(分量外)を少し加えた後、レンジ(600W)で3分くらい加熱し、冷水にさらした後、水気を切る
- ジャガイモは、2のインゲンと同じくらいの長さと同幅に切る
- ちくわは斜め切りにする
- 3を炒め、2と4を加えた後、塩、コショウを入れる

- 5に酒を入れた後、オイスターソースを加え、炒める
- 6に白ごまを入れ、あえたら完成

レシピのポイント

好みで砂糖を加えてもおいしいです。材料のほかにも、冷蔵庫にある物を使って作ってみてください。冷めてもおいしいので、弁当のおかずにも最適です！



9 マッシュポテトの照り焼きロール

レシピを提供してくれたお店 / おひさまの台所

材料 2人分

- トウモロコシ: 1/3本 ● ジャガイモ: 1個
- 鶏もも肉: 1枚(約300g) ● 大葉: 4枚 ● 塩: 少々
- コショウ: 少々 ● 溶けるチーズ: 大さじ2 ● 薄力粉: 適量

- A ● 牛乳: 大さじ1 ● 塩: 少々 ● コショウ: 少々
 B ● しょうゆ: 大さじ1 ● 酒: 大さじ1
 ● みりん: 大さじ1 ● ハチミツ: 大さじ1

作り方

- 1 トウモロコシをゆでて実を外す
- 2 ジャガイモを蒸してつぶし、1とAを入れて混ぜる
- 3 鶏もも肉を切り開いて皮を下にして厚みを均等に作る
- 4 3に塩、コショウを加えて薄力粉をまぶす
- 5 4に2と大葉、真ん中にチーズをのせて包み、全体に薄力粉をまぶす
- 6 フライパンに油をひかず5を入れ、中火で焼き目が付くまで焼く

- 7 6をひっくり返し、ふたをして弱火で15分くらい焼く
- 8 7に火が通ったらBを入れ、とろみが出るまでよく絡める
- 9 8を食べやすい大きさに切って皿に盛り付けたら完成

レシピのポイント

大葉を挟むのでさっぱりと食べることができます。冷めてもおいしいので、弁当のおかずにおすすめです。



10 地場野菜を使ったシンプルイタリアンサラダ

レシピを提供してくれたお店 / 炭火焼ハンバーグ&ステーキレストラン ぶる

材料 2人分

- 【サラダ】 ● 紫玉ねぎ: 1/2個 ● レタス: 適量 ● サニーレタス: 適量
 ● トマト: 1/2個 ● キュウリ: 1/3本 ● モッツアレラチーズ: 1/2個

【ドレッシング】

- A ● オリーブオイル: 大さじ3 ● バルサミコ酢: 大さじ1
 ● 塩: ふたつまみ ● コショウ: ひとつまみ

作り方

- 1 Aをすべて混ぜ合わせ、味を調べてドレッシングを作る
- 2 紫玉ねぎは薄く切って水にさらす
- 3 レタス、サニーレタスを手で一口大にちぎり、水にさらす
- 4 トマト、キュウリ、モッツアレラチーズを好みの大きさに切る
- 5 2、3、4を器に盛り、上から1をかける
- 6 5にレモン(分量外)をしぼり、ざっくりと混ぜ合わせたら完成



レシピのポイント

サラダの材料に紫玉ねぎを入れると、紫玉ねぎのピリツとした辛みとドレッシングがマッチして劇的においしくなります。紫玉ねぎはぜひ入れてください!



11 夏野菜のガレット

レシピを提供してくれたお店 / ジローズ キッチン

材料 2人分

- ジャガイモ: 400g ● ニンニク: 2片
- ベーコン: 40g ● 枝豆(生): 40g
- コーン(生): 40g ● 塩: 小さじ1/2
- オリーブオイル: 大さじ2 ● バター: 大さじ2

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、2~3mmに千切りする(水にさらさない)
- 2 ニンニクを薄く、ベーコンを4~5mmに切る
- 3 1、2、枝豆、コーン、塩をボールで混ぜる
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、バターを溶かし、3を入れて弱火~中火でへらで押しながら丸くする
- 5 ふたをして7~8分焼き、焦げ目がついたら、ふたを使って裏返し、同様に7~8分焼いて完成



レシピのポイント

好みで仕上げに粉チーズをかけてもおいしいです! ガレットを固めるため、ジャガイモは水にさらさないでください。コーン、枝豆は食感を楽しむために生のまま使用します。



12 パンツァネッラ

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ダ テレーサ
 ※現在は閉店しています

材料 2人分

- バゲットまたはフランスパン: 1/2本 ● トマト: 2個
- 紫玉ねぎ: 1個 ● キュウリ: 2本 ● ケッパー: 20g
- バジル: 6枚 ● オリーブオイル: 12g
- 白ワインビネガー: 好みの量 ● 砂糖: 少々 ● 塩: 少々

作り方

- 1 バゲットまたはフランスパンを1cm角に切り、乾燥させる
- 2 トマト、紫玉ねぎ、キュウリをそれぞれ1cm角に切り、別々にボウルなどに入れる
- 3 2のトマトに塩(分量外・ひとつまみ)を入れて1時間おく
- 4 2の紫玉ねぎを水にさらし、辛みが抜けたら水気を切る
- 5 1を3に入れて浸し、柔らかくする
- 6 2のキュウリ、4、ケッパー、バジル、オリーブ

オイル、白ワインビネガー、砂糖、塩を5に入れてあえたら完成

レシピのポイント

パンツァネッラとは、硬くなったパンと野菜をあえて作る、イタリア中部のトスカーナ地方の郷土料理です。パンにトマトの水分を吸わせるのがポイントで、白ワインビネガーをドレッシングとして使うことで、さっぱりと食べることができます。



13 タラフライのラビゴットソース

レシピを提供してくれたお店 / おひさまの台所

材料 2人分

- タラ:2~3枚 ●キュウリ:1/2本 ●玉ネギ:大1/2個
- トマト:大1個 ●大葉:5~6枚 ●薄力粉:適量
- 卵:適量 ●パン粉:適量 ●オリーブオイル:大さじ2
- 塩:小さじ1

作り方

- 1 タラに薄力粉、溶き卵、パン粉で衣をつける
- 2 キュウリ、玉ネギ、トマトを5mmくらいにみじん切りにする
- 3 2の玉ネギを水にさらして塩(分量外)でもんで、水をしっかり切る。2のキュウリを塩(分量外)でもんで、水を切る
- 4 大葉をみじん切りにして、水にさらす
- 5 ボールに2のトマト、3の玉ネギ、キュウリ、4を入れ、オリーブオイル、塩で味付けする

- 6 1を揚げ、5と一緒に盛り付けたら完成



レシピのポイント

野菜もたっぷりとれます。チキンカツ、魚、肉のソテーなどにも合う万能ソースです。



14 キュウリとイカの中華炒め

レシピを提供してくれたお店 / おひさまの台所

材料 2人前

- キュウリ:大1本 ●イカ:1杯 ●長ネギ:1/2本
- ショウガ:少々 ●片栗粉:適量 ●酒:適量
- ごま油:大さじ2

- A ●お湯:100cc ●中華だし:小さじ1/2
●塩:少々 ●しょうゆ:大さじ1 ●酒:少々

作り方

- 1 キュウリは乱切りにして塩をまぶした後、水洗いをして水気をとる
- 2 イカは皮をむき、短冊切りにした後、酒を加え、片栗粉をまぶす
- 3 長ネギを斜め切りにする
- 4 ショウガはみじん切りにする
- 5 フライパンにごま油をひき、強火で4を炒める
- 6 1と3を5に入れて、火が通るまで炒める
- 7 2とAを6に入れて、弱火で3分くらい蒸し焼きにしたら完成



レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



レシピのポイント

シャキシャキとした食感を残すため、キュウリは炒めすぎないようにしてください。



15 シソがアクセント! 大人のためのトマトジャム

レシピを提供してくれたお店 / ベーカリーぶかぶか

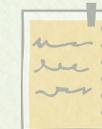
材料 2人分

- トマト:中2個 ●きび糖:トマトの重さに対して40%
- レモン:1/2個 ●シソ:2枚 ●トースト:4枚

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、粗めのみじん切りにする
- 2 1の重さを量り、重さに対して40%のきび糖を混ぜ合わせ、レモン汁を加える
- 3 2を鍋に入れ、中火で温める
- 4 3がふつふつとしてきたら、焦がさないように15~20分くらい混ぜる
- 5 4の泡がねっとりとしてきたら、せん切りにしたシソを入れ、さらに混ぜる
- 6 5がさらにねっとりし、泡の大きさが1円玉くらいになったら火を止める

- 7 6を耐熱容器に移し、冷まして冷えた後、トーストに塗ったら完成



レシピのポイント

トマトジャムはヨーグルトや紅茶に入れたり、豚肉のソテーに塗ったりしてもおいしいです。



16 ビッグハンバーグ・ミニトマトソース

レシピを提供してくれたお店 / おひさまの台所

材料 2人分・直径20cmのフライパン分

- 合びき肉:400g ●玉ネギ:1個 ●ニンニク:3片
- 卵:2個 ●ミニトマト:200g ●パセリ:適量
- 塩:小さじ1/2 ●コショウ:少々 ●片栗粉:大さじ1
- オリーブオイル:適量 ●白ワイン:大さじ3

作り方

- 1 合びき肉、みじん切りにした玉ネギ、ニンニク(2片)、塩を合わせてよく練る
- 2 溶き卵、コショウ、片栗粉を1に入れてよく練ったら、楕円形に丸めて手のひらに打ちつけて空気を抜く
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2を大きく広げてふたをして弱火で15~17分、裏返して5分焼く
- 4 ミニトマトのヘタをとって、縦に半分に切り、みじん切りにしたニンニク(1片)、白ワイン

と一緒に3に加えて、ふたをして5分煮る

- 5 4のミニトマトを木べらでつぶす
- 6 塩(分量外・適量)、コショウ(分量外・適量)で味を調べ、5を皿に盛り付けてパセリで飾り付けしたら完成

レシピのポイント

肉は粘りが出るようによく練ることがポイントです! ミニトマトはつぶしすぎないようにすると、綺麗な見た目になります。



緑区役所Webでレシピ動画配信

17 トマト冷やし煮びたしと魚介の冷製

レシピを提供してくれたお店 / うおたま&くうかい

材料 2人分

- 白身魚:2切れ(50g) ●エビ(殻むき):2本
- ホタテ貝柱:2個 ●昆布かつおだし:1ℓ ●酒:大さじ2
- 薄口しょうゆ:大さじ1 ●塩:5g ●片栗粉:適量
- トマト:中2個 ●大葉:2枚

作り方

- 1 昆布かつおだしを沸騰させ、酒、薄口しょうゆ、塩を加える。300ccは鍋に残し(A)、700ccは冷蔵庫で冷やす(B)
- 2 白身魚、エビ、ホタテ貝柱に塩(分量外)をふり、30分くらい冷蔵庫で冷やした後、キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶす
- 3 (A)を沸かし2を入れ、弱火で2~3分煮て火を止めて粗熱をとる
- 4 (B)に湯むきしたトマト、3の白身魚、エビ、

ホタテ貝柱を加えて冷蔵庫で2~3時間冷やす

- 5 4の白身魚、エビ、ホタテ貝柱を皿の中央に、トマトを8等分にして周囲に盛り付ける。
- 6 5に4のだし汁をかけ、刻んだ大葉を飾り付けたら完成

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



レシピのポイント

トマトは湯むきするとだし汁の味がよく染みておいしくなります。



18 白身魚の塩こうじトマト煮

レシピを提供してくれたお店 / うおたま&くうかい

材料 2人分

- 白身魚:2切れ ●トマト:中2個
- 塩こうじ:大さじ2 ●ニンニク:1片
- オリーブオイル:大さじ2 ●白ワイン:大さじ2
- バジルまたはサラダ:適量

作り方

- 1 白身魚の両面に塩こうじを塗る
- 2 ニンニクをつぶして、みじん切りにする
- 3 トマトはヘタを取り、ざく切りにする
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、2を入れて中火にかける
- 5 香りが出てきたら4に1を入れ、さっと両面を焼く ※完全に火を通す必要はなし
- 6 5に白ワインをかけ回し、3を入れ、落としぶたをして弱火にかける
- 7 6を時々混ぜて水分を飛ばしとろみをつける

- 8 7に味が足りなければ塩こうじを加えて味を調える
- 9 皿に8を盛り付け、バジルを飾る。または、サラダを盛り付けたら完成

レシピのポイント

塩こうじは糖分が多いため、白身魚が焦げないように注意しながら焼いてください。白ワイン、トマトをフライパンに入れた後、水分を煮詰めて、適宜味を調えることがポイントです！



緑区役所Webでレシピ動画配信

19 ズッキーニと野菜のジュレサラダそうめん

レシピを提供してくれたお店 / ジローズ キッチン

材料 2人分

- ズッキーニ:1本 ●カボチャ:60g ●ラディッシュ:2個
- コーン(冷凍):60g ●枝豆:30粒程度
- ミニトマト:10個程度 ●そうめん:1~2束
- シソ:2~3枚 ●レモン(カット):2片 ●水:500cc
- チキンコンソメ:2個 ●塩:少々 ●コショウ:少々
- 粉ゼラチン:10g
- エクストラバージンオリーブオイル:適量

作り方

- 1 水にチキンコンソメと塩、コショウを入れ、味を調える
- 2 1を70~80℃くらいで火にかけ、粉ゼラチンを加えて溶かし、冷蔵庫で固める
- 3 ズッキーニとカボチャを6~7mmの角切りにする。カボチャは、湯通しして冷ます
- 4 ラディッシュを薄く輪切りにし、水にさらす
- 5 そうめんをゆでて冷水にさらし、水を切った後、エクストラバージンオリーブオイルを絡ませる

- 6 2が固まったら、フォークで軽く崩し、3、4、解凍したコーン、ゆでた枝豆、半分に切ったミニトマトを混ぜる
- 7 皿の真ん中に5を盛り付け、周りに6を流し込む
- 8 そうめんの上に糸切りにしたシソをのせ、レモンをそえたら完成

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



20 カリカリ鶏むね肉のソテー野菜のネバネバソースがけ

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ドルチェ

材料 2人分

- オクラ:10本程度 ●長イモ:1本(20cmくらい)
- なめこ:1袋 ●鶏むね肉:1切れ ●プチトマト:3個
- 白だし:大さじ3くらい(好みで) ●片栗粉:少々
- 塩:少々 ●コショウ:少々 ●サラダ油:少々

作り方

- 1 オクラは輪切りにし、長イモは5mm角に切る
- 2 1、なめこをチャック付きの袋に入れ、白だしを加えて冷蔵庫に入れる
- 3 鶏むね肉を厚さ1cm以内に切った後(できれば白ワイン(分量外)に漬ける)、ゆでて火を通し、水分を切る
- 4 3に塩、コショウを振り、片栗粉をまぶして、サラダ油をひいたフライパンでカリッと焼き上げる

- 5 4を皿に盛り、上に2をたっぷりかけ、半分に切ったトマトを彩りに散らしたら完成



レシピのポイント

ご飯に乗せて食べてもおいしいです。野菜をたっぷり使って作り、ざるそばやそうめんに乗せると、暑い夏でも食が進みます。



21 空芯菜(くうしんさい)のニンニク風味炒め

レシピを提供してくれたお店 / ジローズ キッチン

材料 2人分

- 空芯菜: 300g ● ニンニク: 3片 ● ショウガ: 少々
- 塩: 少々 ● サラダ油: 大さじ1 ● ごま油: 少々

- A ● 白こしょう: 少々 ● しょうゆ: 小さじ1
● チキンスープの素: 80ccの分量を作る

作り方

- 1 空芯菜を5~6cmの長さに切り、塩を振った後、茎と葉に分ける
- 2 フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたニンニク、ショウガを入れて、中火で炒め、香りを出す
- 3 2を強火にして1の茎を先に炒め、さっと火が通ったら葉も入れる
- 4 3にAを入れて炒める(少し薄めの味付け)
- 5 香りづけにごま油を入れたら完成



レシピのポイント

強火してから短時間で作るのがコツです。ニンニクは多めの方がおいしく、食欲が増します。最後に、好みでラー油や七味で味付けしてもおいしいです。



22 イワシのカルピオーネ

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ドルチェ

材料 2人分

- イワシ(3枚おろし): 2尾 ● パプリカ: 赤1個・黄1個
- 玉ネギ: 中1個 ● サラダ油: 1/2カップ

- A ● 砂糖: 大さじ1 ● 塩: 小さじ1
● コショウ: 少々 ● ワインビネガー: 1/2カップ

作り方

- 1 イワシに塩(分量外・適量)、コショウ(分量外・適量)を振り、オリーブオイルまたはサラダオイル(分量外・大さじ1~2)で両面を焼いたら、皿に盛り付ける
- 2 Aをボールに入れてかき混ぜてマリネ液を作る
- 3 少し深い鍋に、サラダ油をひき温める
- 4 パプリカと玉ネギを5mmくらいにスライスし、3に入れて全体に火が通るようにかき混ぜる

- 5 プチプチと野菜から水分が出る音がしてきたら2を4に入れて火を止める
- 6 1に好みの量の5を盛り付けたら完成

レシピのポイント

温かくても冷たくてもおいしい料理です! カルピオーネの野菜は冷蔵保存(3日程度まで)して付け合わせにも使えます。イワシの代わりに好みの魚や肉を使ってもおいしいです!



23 冬瓜(とうがん)蒸煮 海鮮あんかけ

レシピを提供してくれたお店 / うおたま&くうかい

材料 2人分

- ミニ冬瓜: 1/4個 ● パプリカ(赤・黄): 各1/8個
- ピーマン: 1/4個 ● しめじ: 20g ● コンソメ: 適量
- 中華スープの素: 適量 ● 塩: 少々
- シーフードミックス: 100g ● 油: 適量
- 片栗粉: 小さじ1/2

作り方

- 1 冬瓜は種をとり、ボウルに入れる
- 2 1に冬瓜がかぶるくらいのぬるま湯を加えた後、コンソメ、中華スープの素、塩を入れて味を調える(少し塩分を強めに)
- 3 大きな鍋に2をボウルごと入れた後、ボウルの周りに8分目程度の水を入れ強火にかけてふたをする
- 4 3が沸騰したら中火にして30~40分程度火をかけ、冬瓜の色が透き通り、竹串がすつと通るくらいまで蒸す
- 5 パプリカ(赤・黄)、ピーマン、しめじを一口大に切る

- 6 フライパンに油をひき、シーフードミックスを炒めた後、5を加えてさらに炒める。全体に火が通ったら4の汁を200cc入れる
- 7 6が沸騰したら、水(分量外)で溶かした片栗粉を加え、とろみをつける
- 8 4の冬瓜を器に盛りつけ、7をかけたたら完成

レシピのポイント

時間がないときは冬瓜を1口大にカットして使うと、蒸す時間を短縮できます。



24 万願寺唐辛子のエビ詰め

レシピを提供してくれたお店 / 猫舌亭2
※現在は閉店しています

材料 2人分

- 万願寺唐辛子: 5個 ● むきエビ: 100g ● 塩: 少々
- 片栗粉: 小さじ1 ● 卵白: 卵1/4個分

作り方

- 1 万願寺唐辛子(1個)は、種を取ってみじん切りにする。むきエビは背わたをとり、荒く刻む
- 2 1に塩、片栗粉、卵白を加え、よく混ぜる
- 3 残りの万願寺唐辛子(4個)に縦に切り込みを入れ、種を取る
- 4 3の内側に片栗粉(分量外・少々)を塗り、中に2を詰めて、油(分量外・適量)をひき1分くらい揚げたら完成



レシピのポイント

好みでレモンやすだちをかけてください。揚げずに焼いても、あんかけにしても、おいしいです!



緑区役所Webでレシピ動画配信

25 なすとカジキマグロの油淋(ゆーりん)ソース

レシピを提供してくれたお店 / 臥龍

材料 2人分

- カジキマグロ: 2切れ ● なす: 中2~3本※大なら1本
- 塩: 適量 ● コショウ: 適量 ● 片栗粉: 適量 ● 油: 適量

【油淋ソース】

- 水あめ: 50g ● 酢: 30cc ● しょうゆ: 30cc
- A ● ごま油: 15cc ● ネギ(みじん切り): 好みの量
- ショウガ(おろし): 少々 ● 大葉(みじん切り): 好みの量

作り方

- 1 カジキマグロを半分に切り、塩、コショウを振って片栗粉をまぶす
- 2 なすをピーラーでしま目に皮をむき、1のカジキマグロと同じくらいの大きさに切る
- 3 Aを混ぜて、油淋ソースを作る
- 4 2を180℃の油で強火で揚げる
- 5 4に焦げ目が付いたら、1を4に入れて揚げる
- 6 5のカジキマグロに焦げ目が付いたら、5から取り出す。少し経ったら、なすも取り出す

- 7 6のカジキマグロ、なすをミルフィーユ状に(交互に)皿に重ね盛り付けて3を上からかけたら完成

レシピのポイント

なすの皮は、全部むかずしま目にむくことで食感を楽しめます。油淋ソースは、砂糖ではなく水あめを使って作ると、他の食材とからみやすくなります！油淋ソースを水で薄めると、冷やし中華のタレにもなりますので、ぜひ試してください。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

27 キャベツとジャガイモのアーリオ・オーリオ

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ダ テレーサ

※現在は閉店しています

材料 2人分

- ジャガイモまたはメークイン: 1~2個 ● キャベツ: 1/4個
- パスタ160g ● ニンニク: 2片
- エクストラバージンオリーブオイル: 60cc
- アンチョビ(ペーストでも可): 5~6g ● 水: 100ml

【香味パン粉】

- ニンニク: 4片 ● アンチョビ: 26g ● プチトマト: 160g
- A ● オレガノ(ドライ): 1g ● パン粉(微粉): 300g
- エクストラバージンオリーブオイル: 大さじ1

作り方

- 1 ジャガイモまたはメークインを蒸し器もしくはレンジで串が通るくらいまで蒸し、厚さ5mmにスライスする
- 2 キャベツを6~7秒ほど湯通しし、ひと口大にカットする
- 3 パン粉をきつね色になるまでフライパンで炒める
- 4 3にみじん切りにしたニンニク、エクストラバージンオリーブオイル、アンチョビを入れて火にかけ、ニンニクが色付き始めたらアンチョビをつぶして溶かす
- 5 4にジャガイモ、キャベツ、水を入れて少し

蒸し煮にする

- 6 Aをミキサーかブレンダーにかけて網でこしたら、フライパンで炒める
- 7 ゆでたパスタと6の香味パン粉の半量を5に入れてあえる
- 8 皿に7を盛り付け、残り半量のパン粉をかけたたら完成

レシピのポイント

パスタをおいしくするには、野菜の水分とオイルの油分が混ざり合ってまろやかになること(乳化)が重要です。ジャガイモを使うと乳化しやすくなるので、失敗しにくくなります。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

28 高アミロース米「夢十色」のサツマイモ入り健康チャーハン

レシピを提供してくれたお店 / 海鮮酒家 海陽飯店

材料 2人分

- 夢十色(高アミロース米): 2合 ● 米: 1合
- サツマイモ: 中1本 ● 卵: L2個※Mなら3個
- サラダ油: 大さじ2杯
- 中華風のうま味調味料: 小さじ1杯 ● 塩: 小さじ1
- コショウ: 少々 ● しょうゆ: 少々 ● バター: 5g
- 白黒いりごま: 少々

作り方

- 1 夢十色と米を2:1の割合で炊く(水加減は通常の炊き方と同じ)
- 2 サツマイモをさいの目切りにし、6~7分ゆでる
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、軽く温めたら溶き卵を入れる
- 4 卵が半熟になったら、1を3に入れ、よく混ぜる
- 5 中華風のうま味調味料、塩、コショウを4に入れ、さらによく炒める

- 6 2とバターを5に入れ、よく混ぜる
- 7 香りづけに6にしょうゆを入れ、皿に盛り、仕上げに白黒いりごまを振りかけたら完成

高アミロース米とは

粘り気が少なく、炒めものに適したインディカ種の米です。消化吸収がゆっくりで食後の血糖値が上がりにくいヘルシーです。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



26 豚肉と秋なすの中華風うまダレ炒め

レシピを提供してくれたお店 / 海鮮酒家 海陽飯店

材料 2人分

- 豚肉(こま肉でもバラ肉でも可): 120g ● なす: 2~3本
- ピーマン: 2~3個 ● キュウリ: 1本 ● 片栗粉: 小さじ1/2
- サラダ油: 少々 ● ニンニク: 少々 ● 豆板醤: 少々 ● ごま油: 少々

- しょうゆ: 大さじ1/2 ● オイスターソース: 小さじ1
- A ● 砂糖: 小さじ1 ● 中華風調味料: 少々
- コショウ: 少々 ● ウスターソース: 小さじ1/2

作り方

- 1 片栗粉を少量の水で溶き、Aと混ぜる
- 2 フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める
- 3 2の火が通ったら、おろしニンニク、豆板醤を入れて香りを出す
- 4 3になす、ピーマン、キュウリを順番に入れ、よく炒める
- 5 全体に火が通ったら、4に1を回し入れ、少し炒める
- 6 仕上げに5にごま油を垂らしたら完成



レシピのポイント

ごはんのおかずやお酒のおつまみに最高です！



29 根菜酢鶏

レシピを提供してくれたお店 / **がりゅう 臥龍**

材料 2人分

- ピーマン: 緑1個・赤1個 ●玉ネギ: 中1/4個
- 鶏もも肉: 250g ●塩: 少々 ●コショウ: 少々
- 卵: 1個 ●片栗粉: 適量 ●水溶き片栗粉: 適量

- A**
- 黒酢: 40cc ●酢: 100cc ●三温糖または白砂糖: 60g
 - ケチャップ: 15g ●ウスターソース: 10g
- B**
- カボチャ: 中1/8個 ●サツマイモ: 小1/2個

作り方

- 1 **A**をあわせて甘酢ソースを作る
- 2 **B**、ピーマン、玉ネギをそれぞれ一口大に切る
- 3 2の**B**をレンジで8分くらい加熱する
- 4 鶏肉を一口大に切り、塩、コショウをふり、卵、片栗粉で衣を付ける
- 5 フライパンで4を180℃の油で揚げる。
- 6 別のフライパンに1を入れ、弱火にかけながら水溶き片栗粉でとろみを付ける
- 7 6に5を入れて、ソースをからめたら完成



レシピのポイント

豚肉や魚、他の根菜を使ってもおいしいです。甘酢ソースは、冷蔵庫で保存できるので余ったら酢豚や天津丼など何でも使えます！



30 菊芋のオリーブオイル焼き

レシピを提供してくれたお店 / **猫舌亭2**
※現在は閉店しています

材料 2人分

- 菊芋: 300g ●ニンニク: 少々
- オリーブオイル: 大さじ1 ●塩: 少々
- コショウ: 少々 ●酢: 大さじ1 ●ハーブ(好みで): 適量

作り方

- 1 菊芋をタワシなどでよく洗い、汚れた部分を切り落とし、一口大に切る(皮が気になる場合はむく)
- 2 1を少しの間、酢を加えた水(分量外)につけた後、水分を切る
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、火にかけ、2をこんがり焼き目がつくまで焼く
- 4 3に薄切りにしたニンニクを入れさっと炒める
- 5 4のフライパンにふたをし、弱火で10分くらい火をかけ、菊芋の中心まで火を通す(途中で裏返す)

レシピのポイント

トマトやサニーレタスと盛り付けると、彩りがきれいです。菊芋とはゴボウと同じキク科の植物で、ショウガのような見た目をしていますが、味にくせがなくシャキシャキとした食感が楽しめる野菜です。血糖値の上昇を抑え、糖尿病の予防に効果的といわれている「イヌリン」という成分が豊富です。



31 京芋のピリ辛炒め煮

レシピを提供してくれたお店 / **海鮮酒家 海陽飯店**

材料 2人分

- 京芋: 1/2本(300g程度) ●ごま油: 少々

- A**
- ニンニク: 少々 ●ショウガ: 少々 ●豆板醤: 少々
 - しょうゆ: 大さじ1 ●砂糖: 大さじ1
- B**
- 水: 150ml ●中華風うま味調味料: 小さじ1

作り方

- 1 京芋の皮をむき、5mm程度の半月切りにした後、水でさっと洗う
- 2 フライパンにごま油をひき、**A**を炒める
- 3 2に1と**B**を全て入れて炒め、京芋が柔らかくなったら完成



レシピのポイント

ウスターソースを入れるとコクが出ておいしいです。

京芋とは里芋の一種で、色や形がタケノコに似ていることから「タケノコ芋」とも呼ばれています。一般的な里芋に比べてヌメリが少なく、肉質もしっかりしているため、煮崩れしにくく、煮物料理に適しています。



32 明太チーズin里芋のコロッケ

レシピを提供してくれたお店 / **ぶかぶかさんのおひるごはん**

材料 2人分

- 里芋: 大4個(300gくらい) ●明太子: 1腹
- 溶けるチーズ: 10g ●小麦粉: 適量
- 水溶き卵: 適量 ●パン粉: 適量

作り方

- 1 里芋を柔らかく(串が通るくらいよりさらに柔らかく)なるまで蒸す
- 2 1を熱いうちに、滑らかになるまでよくつぶし、4等分にする
- 3 手を水で濡らし(手に付きにくくするため)、2を手のひらに広げ、中心に明太子とチーズを乗せて俵型にする
- 4 3に小麦粉、水溶き卵、パン粉の順で衣をつける

- 5 4を170℃の油でからっとするまで揚げたら完成

レシピのポイント

明太チーズだけでなく、肉のそぼろを入れてもおいしいです。また、具を入れずに塩、コショウで味をつけ、里芋の甘さを楽しんだり、コロッケではなく肉を巻いて焼いたり、いろいろとアレンジしてみてください。



33 里芋とジャガイモのコロッケ

レシピを提供してくれたお店 / ぶかぶかさんのおひるごはん

材料 2人分

- 里芋: 2個
- ジャガイモ: 2個 (里芋とジャガイモ両方で300gくらい)
- 豚ひき肉: 100g ● 玉ネギ: 1/2個 ● 酒: 大さじ1
- しょうゆ: 大さじ1 ● 砂糖: 大さじ1 ● 塩: 少々
- 小麦粉: 適量 ● 卵: 適量 ● パン粉: 適量

作り方

- 1 里芋とジャガイモをよく洗い、皮付きのまま一緒に蒸す
- 2 1が中心まで串が通るくらいになったら取り出して皮をむき、ボウルに入れてよくつぶす
- 3 フライパンに油(分量外)をひき、薄切りにした玉ネギと豚ひき肉を入れて炒める
- 4 3に火が通ったら、酒、しょうゆ、砂糖を入れ混ぜ合わせる
- 5 2に4を入れて混ぜ、塩で味を調えた後、6等分にする

- 6 5をコロッケ形にまとめた後、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける
- 7 6を170℃の油(分量外)でカラッとすると、3分くらい揚げたら完成

レシピのポイント

ジャガイモのホクホク感と里芋のねっとり感のハーモニーを楽しめます!



緑区役所Webでレシピ動画配信

34 里芋のサラダ

レシピを提供してくれたお店 / 猫舌亭2
※現在は閉店しています

材料 2人分

- 里芋: 300g ● ベーコン: 50g ● 玉ネギ: 小1/2個
- 塩: 適量 ● コショウ: 適量(できれば粗びき黒コショウ)
- マヨネーズ: 大さじ1 ● 粒マスタード: 小さじ1

作り方

- 1 里芋を水で洗い、水がついたままの里芋を耐熱皿に並べてふんわりとラップをかける(里芋の大きさにバラつきがある場合は、切って大きさをそろえる)
- 2 1をレンジ(600W)で3~5分加熱し、竹串がスッと通るのを確認したら、少し冷ましてから、皮をむく
- 3 ベーコンをカリカリになるまで炒める
- 4 2をつぶし、塩、コショウ、マヨネーズ、粒マスタードを加えて混ぜる

- 5 玉ネギを薄く切り、水にさらした後水分を絞る
- 6 4に3、5を加えて、さらに混ぜたら完成

レシピのポイント

最終的な味は好みで調整してください。余ったらコロッケにしてもおいしいです。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



35 長ネギと里芋のグラタン

レシピを提供してくれたお店 / おひさまの台所

材料 2人分

- 長ネギ: 2本 ● 里芋: 大2個 ● ブロッコリー: 150g
 - 小麦粉: 50g ● オリーブオイル: 50cc
 - ミックスチーズ: 30g ● パン粉: 少々
- A
- チキンコンソメ: 1個 ● 豆乳: 300cc
 - 塩: 少々 ● 白みそ: 小さじ1

作り方

- 1 長ネギを2~3cmにぶつ切りにする
- 2 里芋を1cmの輪切りにして、塩でもみ、ゆでる
- 3 ブロッコリーをゆでて、ザルにあげる
- 4 鍋にオリーブオイルをひき1を入れて炒める
- 5 長ネギにさっと火が通ったら、4に小麦粉を入れて、さらに炒める
- 6 5にAを入れてかき混ぜてホワイトソースを作った後、2を加える
- 7 3と6をグラタン皿に入れ、ミックスチー

ズとパン粉を上のにせる

- 8 7を200℃に予熱したオーブンで12分くらい焼いたら完成

レシピのポイント

長ネギは炒めると甘みが増し、子どもでも食べやすくなります。



36 長ネギとサーモン・マスタードのクリームパスタ

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ダ テレーサ
※現在は閉店しています

材料 2人分

- 長ネギ: 1本 ● サーモン: 120g ● ヒマワリ油: 少量
- バター: 12g ● 薄力粉: 4g ● 牛乳: 100cc
- ニンニク: 少量 ● 白ワイン: 少量 ● 生クリーム: 200cc
- 塩: 少々 ● 粒マスタード: 6~8g ● リングイネ: 140g
- パルメザンチーズ: 適量

作り方

- 1 長ネギを小口切りにし、フライパンにヒマワリ油をひいてじっくり炒める
- 2 別のフライパンで、バターと薄力粉を軽く炒め、牛乳で少しずつのぼしてホワイトソースをつくる
- 3 1にサイコロ状に切ったサーモンを入れ、強火でさっと火を通したら、みじん切りにしたニンニクを入れて炒める
- 4 3に白ワインを入れて、アルコールをとばす
- 5 4に2と生クリームを入れ、塩で味を調えた

後に、粒マスタードを加えてソースにする

- 6 リングイネを塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる
- 7 5に6を加えてからめ、最後にパルメザンチーズを入れたら完成

レシピのポイント

長ネギの臭みを抑えて甘みを引き出すために、じっくり炒めることがポイントです。ヒマワリ油の代わりにサラダ油を使ってもいいです!



37 魚介のブイヤベース

レシピを提供してくれたお店 / カフェ フェリックス フォール

材料 2人分

- 白身魚の切り身(80~90g):2切れ ●白身魚(タイなど)のあら:1尾分
- くず野菜(ニンジンや玉ネギの皮・長ネギの青いところなど):適量
- ホールトマト缶:1缶 ●白ワイン:少々 ●塩:適量
- コショウ:適量

- A
- リーキ:1/4本 ●玉ネギ(薄切り):1個分
 - 貝類(ムール貝やあさりなど):適量

作り方

- 1 白身魚のあらを水で洗い、わたやえらを取り除く
- 2 鍋に1、くず野菜、具材がかぶるくらいの水(分量外)を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火で30分ほど煮込む(途中で1や野菜をつぶすとよりだしが出ます)
- 3 2をザルでよくこして、スープを残す
- 4 フライパンにAを入れ、オリーブオイル(分量外)で炒める。白ワインを入れてふたをし、貝の口が開いたら貝を取り出す

- 5 4に3のスープとホールトマト缶を入れ、30分ほど煮込み、塩、コショウで味を調える
- 6 白身魚の切り身に塩、コショウを振り10分くらいおき、両面に小麦粉(分量外)をまぶして、オリーブオイル(分量外)で焼く
- 7 皿に6と貝を盛り付け、5を流し込んだら完成

レシピのポイント

普段捨ててしまうような野菜の皮を使ってもおいしくできます。ピーマンは入れないでください!



38 ニンジン甘酒ドレッシングのパンサラダ

レシピを提供してくれたお店 / ベーカリーぶかぶか

材料 ドレッシング約180cc分

- ニンジン:60g(約1/3本) ●好みの旬野菜:好みの量
- 食パンまたはフランスパン:好みの量

- A
- 玉ネギ:15g ●甘酒(砂糖無添加のもの):50g
 - 菜種油:30g ●白ワイン:20g ●酢:7g
 - 塩:3g ●コショウ:少々

作り方

- 1 ニンジンをすりおろす
- 2 1とAをミキサーにかけて、ドレッシングを作る
- 3 好みの野菜サラダの上に、軽くトーストした角切りのパンをのせる
- 4 3に2をかけたら完成



レシピのポイント

ドレッシングは1週間程度保存可能です。お子さんには、アルコールが含まれていない甘酒や、白ワインを火にかけてアルコールを飛ばしたものを使ってください。



39 体が温まる白身魚の大根おろし蒸し

レシピを提供してくれたお店 / うおたま&くうかい

材料 2人分

- 白身魚(タラ、タイなど)の切り身:80g ●青菜:適量
- 大根:80g ●片栗粉:小さじ1/2 ●だし汁:150cc
- 薄口しょうゆ:小さじ1 ●酒:大さじ1 ●塩:少々

作り方

- 1 白身魚の切り身の両面に軽く塩を振る
- 2 青菜を3cmに切り、さっとゆでる
- 3 大根をおろし、軽く水分を切った後、片栗粉と塩(分量外・ひとつまみ)をふってよくかき混ぜる
- 4 深めの器に1を入れ、その上から覆うように3のをせる
- 5 蒸し器に4を入れ、強火で10分、中火で10分蒸す
- 6 だし汁を沸かし、薄口しょうゆと酒を入れ

た後、塩で味を調え、水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける

- 7 5に6をかけ、青菜を散らしたら完成

レシピのポイント

青首大根のほか、カブや聖護院大根などを使ってもおいしいです。青菜には、大根やカブの葉をぜひ使ってみてください。



40 お子さんと一緒に作れるヘルシー大根お鍋

レシピを提供してくれたお店 / 猫舌亭2

※現在は閉店しています

材料 2人分

- 大根:大1/4本 ●豚肉薄切り(好みの部位):250g
- 好みの青菜(ホウレンソウや小松菜、春菊など):1/2束
- その他、冷蔵庫にあるキノコや豆腐など好みで ●料理酒:適量
- 塩:適量 ●水:1ℓ ●だし昆布(10cm角):1本 ●ユズの皮:適量

【つけダレ】

- A
- ユズのしぼり汁:大さじ3 ●しょうゆ:大さじ2
 - みりん:大さじ2

作り方

- 1 大根を洗って、皮ごと10cmくらいに切る
- 2 1を皮むき器でリボン状に削る
- 3 豚肉は、料理酒・塩を振って、少しおく
- 4 土鍋に水とだし昆布を入れ、沸騰したら3を入れて煮る
- 5 豚肉に火が通ったら、4に好みの大きさに切った青菜(キノコ、豆腐)を加えて、少し煮込む
- 6 全体に火が通ったら5に2を入れ、ユズの皮を細切りして上に散らす
- 7 6を小鉢に取り分け、Aをかけたら完成



レシピのポイント

大根は最後に入れ、火が通りすぎないようにしてシャキシャキとした食感を楽しんでください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

41 季節野菜のキッシュ

レシピを提供してくれたお店 / ベーカリーぶかぶか

材料 直径18cmタルト型1台分

- 大根:3cm ●パプリカ:1/4個 ●ごぼう:10cm ●白菜:1枚
- 小松菜:1束 ●ブロッコリー:3房 ●ニンジン:2cm ●玉ネギ:1/4個
- 里芋:1個 ●塩:小さじ1/4 ●コショウ:適量 ●オリーブオイル:適量
- ピザ用チーズ:40g ●パルメザンチーズ:10g

- A ●全粒粉:40g ●薄力粉:35g ●強力粉:35g
●塩:ひとつまみ ●菜種油:30g ●水:38g
- B ●卵:1個 ●豆乳:50g ●塩:小さじ1/4 ●好みのハーブ:適量

作り方

- 1 Aをボウルに入れ、5分くらいなめらかなるまでこねる
- 2 1をラップに包んで、冷蔵庫で1時間以上休ませる
- 3 2を直径23cmくらいの円形に伸ばし、油(分量外)を塗ったタルト型にしっかり敷いて密着させたらフォークで細かく穴を開ける
- 4 予熱したオーブン(200℃)で3を12分焼く
- 5 フライパンでオリーブオイルを熱し、適当な大きさに切った野菜を軽く炒め、塩、コショウで味付けする

- 6 Bをボウルに入れ、よく混ぜて生地をつくる
- 7 4に5と6を順番に入れ、ピザ用チーズ、パルメザンチーズを散らしてオーブン(200℃)で30分焼いたら完成

レシピのポイント

根菜は厚く切りすぎないことがポイントです!他の旬の野菜を使ってもおいしいです。型の大きさやオーブンによって、焼き時間を調整してください。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



42 旬の野菜たっぷり! 砂肝のニンニクごまあえ

レシピを提供してくれたお店 / ジローズ キッチン

材料 2人

- ホウレンソウ:1束 ●ニンジン:1本
- 鶏の砂肝:150g ●ニンニク:2片 ●シラガネギ:少々

- A ●塩:3g(好みで) ●黒こしょう:少々
●白ごま:大さじ2 ●ごま油:大さじ1

作り方

- 1 ホウレンソウをさっとゆで、水で冷やした後、水切りをして4~5cmに切る
- 2 ニンジンは、4~5cmの長さに細切りにする
- 3 砂肝は、皮をつけたまま4分ほどゆで、冷水で冷まし、2mm程の薄切りにする
- 4 ニンニクは、みじん切りにする
- 5 1~4の材料をボウルに入れ、Aの調味料と混ぜる
- 6 5の塩加減を調整してから、冷蔵庫で30分くらいなじませる

- 7 6を皿に盛り付け、シラガネギをのせたら完成



レシピのポイント

好んでラー油や七味唐辛子をどうぞ。小松菜やもやしで作ってもおいしいですよ。



43 春菊のジェノベーゼソース

レシピを提供してくれたお店 / ベーカリーぶかぶか

材料 パスタソース2人分

- 春菊:60g ●松の実:20g ●ニンニク:1/4片
- オリーブオイル:80g ●塩:小さじ1/2

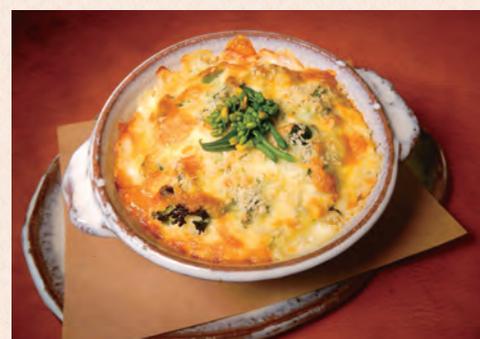
作り方

- 1 春菊は葉の部分のみさっとゆでて冷水にさらして軽く絞ったら、ざく切りにする
- 2 松の実をオーブントースターで1分半焼くか、フライパンで軽く炒める
- 3 1、2、ニンニク、オリーブオイル、塩をミキサーにかけたら完成



レシピのポイント

ジェノベーゼソースをパスタにかけたり、ジャガイモや里芋などとあえたりして食べてみてください。食パンにぬって、ピザトーストにしてもおいしいです。



44 野菜たっぷりグラタン

レシピを提供してくれたお店 / ぶかぶかさんのおひるごはん

材料 2人分

- 玉ネギ:1/4個 ●鶏肉:50g ●小松菜:1/3束
- ブロッコリー:1/4個 ●里芋:1個 ●バター:20g
- 小麦粉:20g ●牛乳:200cc
- オリーブオイルまたはサラダ油:適量
- マカロニ:50g ●塩:少々 ●コショウ:少々
- ピザ用チーズ:適量 ●パン粉:少々 ●粉チーズ:適量

作り方

- 1 鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- 2 1に別の鍋でぬるめに温めておいた牛乳を少しずつ混ぜてのばし、ホワイトソースをつくる
- 3 フライパンにオリーブオイルまたはサラダ油をひき、薄切りにした玉ネギ、小さく切った鶏肉の順に炒める
- 4 小松菜、ブロッコリー、里芋を小さく切ってゆでる。さらに、別の鍋でマカロニもゆでる

- 5 3に4、2を順に入れて塩、コショウで味を調える
- 6 5をグラタン皿に入れ、ピザ用チーズ、パン粉、粉チーズを順にのせて230℃のオーブンで15~20分焼いたら完成

レシピのポイント

ニンジンを加えると、彩り豊かになります!小松菜、ブロッコリーは、グラタン皿から出ていると焦げやすいため、気を付けてください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

45 カブ・小松菜・チキンのアーリオ・オーリオ

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア ドルチェ

材料 2人分

- 鶏ムネ肉:100~130g ●小松菜:100g ●カブ:小1個
- ニンニク:2片 ●赤唐辛子:ひとつまみ(好みで)
- プチトマト:5つくらい ●オリーブオイル:大さじ3~5
- 塩:少々 ●コショウ:少々 ●白ワイン:少々

作り方

- 1 鶏ムネ肉は棒状に切り、塩、コショウ、白ワインを振りかけて混ぜる
- 2 小松菜を4等分にし、茎と葉に分ける
- 3 カブを縦半分にし、2~3mmの幅で切る。葉は小松菜と同じ長さに切る
- 4 2、3を湯通しして、ザルで水気を切る
- 5 軽く熱したフライパンに、オリーブオイルとみじん切りにしたニンニク、輪切りにした赤唐辛子を入れて香りを出す

- 6 1の水分を切り、静かに5に入れ表面が白くなるまで炒める
- 7 4を6に加え炒め、塩、コショウで味を整える
- 8 7を皿に盛り付け、半分に切ったプチトマトで彩りを加えたら完成



レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



46 カキと白菜、セミドライトマト、バジルのソテー ユズの香り

レシピを提供してくれたお店 / トラットリア タ テレーサ
※現在は閉店しています

材料 2人分

- カキ:12杯 ●塩:適量 ●ニンニク:1片(みじん切り)
- ユズ:1つ ●白こしょう:適量 ●小麦粉:適量 ●白ワイン:40cc
- バター:10g ●サラダ油またはピュアオリーブオイル:適量
- 白菜:6分の1束(ひと口サイズに切る)
- セミドライトマトまたはドライトマト:10~20g
- ※ドライトマトを使うときは水で3~4時間程度戻す
- バジル:6枚(手で細かくちぎる) ●水:50cc

作り方

- 1 カキに塩、白こしょうを振り、小麦粉をまぶす
- 2 フライパンにサラダ油をひいてよく熱し、1を両面焼く(ソテーする)
- 3 2の両面に焼き色が付いたら、みじん切りにしたニンニクを入れて炒め、ニンニクの色が変わったら白ワインを入れる
- 4 白ワインのアルコールを軽く飛ばしたら弱火にして、3にAを入れ、ふたをして少し蒸し煮にする
- 5 白菜がしんなりし、芯の部分が透明になってきたら、弱火にして4にバターを入れる

- 6 5の汁が白くなり、とろみが出てくる(乳化)まで煮詰めたら、味見をして塩(分量外)加減を調整する
- 7 皿に6を盛り付け、おろし金ですりおろしたユズの皮をかけた後完成

レシピのポイント

白菜の芯の部分を斜めに薄く切ると、火が通りやすいです。バジルは、包丁で切るより手でちぎった方が、より香りが出ます。



47 卵と白菜のトロトロ中華丼

レシピを提供してくれたお店 / 海鮮酒家 海陽飯店

材料 2人分

- 卵:2個 ●白菜:100g ●サラダ油:少量
- 片栗粉:大さじ1(同量の水で溶く) ●ごま油:少量 ●ご飯:適量
- しょうゆ:大さじ2 ●水またはお湯:140cc
- オイスターソース:小さじ1
- 中華だしの素またはチキンスープの素:小さじ1/2
- 砂糖:大さじ1

作り方

- 1 フライパンにサラダ油をひいて、溶き卵を加えて半熟のスクランブルエッグを作り、いったんフライパンから取り出す
- 2 1のフライパンにもう一度サラダ油をひき、適当な大きさに切った白菜をざっと炒め、Aを入れて中火で煮込む
- 3 2の白菜がしんなりしてきたら、水溶き片栗粉を、2に入れてとろみをつける
- 4 1を3に入れて火を止める
- 5 仕上げに4にごま油をたらし、ご飯に盛り

付けたら完成



レシピのポイント

水溶き片栗粉を入れた後に、あらかじめ半熟で焼いた卵を入れると卵がトロトロになります! 白菜の代わりに、他の野菜を使ってもおいしいです!



48 羽根付き野菜餃子

レシピを提供してくれたお店 / ジローズ キッチン

材料 2人分

- 餃子の皮:24枚程度 ●羽根用の水(小麦粉:大さじ2、水:100cc)
- 付けタレ(酢6・醤油4の割合で。ラー油は好みで)
- 豚ひき肉:200g ●白菜(細かく刻む):250g
- ニラ(細かく刻む):60g ●ショウガ(おろし):大さじ2
- 塩:少々 ●コショウ:少々 ●ごま油:大さじ1
- しょうゆ:大さじ2 ●カキ油:大さじ3
- 鶏ガラスープの素:大さじ2)

作り方

- 1 ボウルにAを入れて、肉がねっとりするまで手でよくこねる
- 2 餃子の皮に1個当たり25gほどの1の具材をのせ、皮の片側のみに水を付けて半分折り、ひだを入れながら餃子の形に包む
- 3 冷たいフライパンにサラダ油(分量外)をひき、餃子と羽根用の水を入れ、強火にかける
- 4 沸騰したら中火にして、ふたをかぶせる
- 5 水分がなくなり、羽根が固まったら完成



レシピのポイント

具材にカレー粉やシソの葉を入れると、さらにパリエーションが広がります。



緑区役所Webでレシピ動画配信

49 バターナッツかぼちゃのグラタン

レシピを提供してくれたお店 / Tama cafe

材料 2人分

- バターナッツかぼちゃ:1個 ●バター:大さじ2
- 好みの具(動画では玉ネギ1/4個、ベーコン2枚、しめじ30g、ホウレンソウ30gを使用):適量
- 薄力粉:大さじ2 ●牛乳:200cc
- コンソメ:1/2個 ●塩:少量 ●コショウ:少量

作り方

- 1 バターナッツかぼちゃを縦半分に切る
- 2 種をとった1をラップに包み、レンジ(600W)で5分加熱する
- 3 2をナイフで切り込みを入れ、中身をくり抜く
- 4 熱したフライパンにサラダ油(分量外)をひき、薄切りにした玉ネギとベーコンを炒めたら、小房に分けたしめじ、4cmの長さで切ったホウレンソウを加える
- 5 4にバターを入れて溶けたら、薄力粉と牛乳を少しずつ加える
- 6 5にコンソメと3の中身を入れ、塩、コショ

うで味を調えたらホワイトソースの完成

- 7 3で中身をくり抜いたバターナッツかぼちゃに6を入れ、上にチーズをのせる
- 8 7を600Wのオーブンまたは、トースターで15分ほど焼いたら完成

レシピのポイント

ホワイトソース作りの際に、薄力粉がダマにならないように牛乳を小分けにして入れるのがポイントです。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

50 にんじんのポタージュ

レシピを提供してくれたお店 / SugiMesi

材料 2人分

- A ●にんじん:200g ●無塩バター:24g
●水:160cc ●塩:2g

※A…にんじんのピューレの材料

- 牛乳:にんじんのピューレと同じ分量。360cc(目安)

作り方

- 1 にんじんの皮をむいて、頭、ヘタを切る。さらに厚みをそろえて同じ大きさに切る
- 2 鍋にバターを入れ、弱火で白くなるまで溶かす。1を入れ炒める
- 3 バターが絡んでにんじんにツヤが出てきたら下味の塩を1gほど入れる
- 4 にんじんが、しんなりしてバターが透き通った色になったら、水を加えてひと煮立ちさせ、さらに残りの塩1gほどを加える
- 5 火を止め、粗熱をとり、4を水分も含めてミキサーにかけてピューレを作る(ミキサーが回る程度の量で何回かに分けてよい)

- 6 ピューレを容器に入れ、冷ましてから冷蔵庫でしっかり冷やす
- 7 鍋に6と牛乳を1:1の割合で入れ、弱火で混ぜながら温めて、沸騰する直前で火を止めたら完成

レシピのポイント

加熱する際は、にんじんにツヤが出たタイミングで下味の塩を入れてください。タイミングが遅くなるとにんじんにバターの膜ができて味が染み込みづらくなるので注意が必要です。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

51 森のきのこソース

レシピを提供してくれたお店 / カフェ フェリックス フォール

材料 2人分

【ソース】

- 乾燥シイタケ(スライス):2個分 ●生シイタケ:小3個
- キクラゲ:2~3枚 ●玉ネギ:中1/2個 ●ニンニク:1片
- オリーブオイル:少量 ●生クリーム:50ml ●塩:適量
- コショウ:適量 ●デミグラスソースまたはパイヨン:50ml

【オムレツ】

- バター:20g程度 ●卵:3個

- #### 【飾り付け】
- トマト:中1/2個 ●パセリ:少量

作り方

- 1 乾燥シイタケを30分~1時間かけて水200ccで戻す(戻し汁は捨てない)
- 2 生シイタケ、キクラゲは1cm角、玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、2の玉ネギ、ニンニクを焦げ目がつくくらいに炒める
- 4 3に2の生シイタケとキクラゲを加え軽く炒めた後、1の乾燥シイタケを加える
- 5 4に火が通ったら、1の乾燥シイタケの戻し汁100ccとデミグラスソース(またはパイヨン)を加える

- 6 フライパンにバターを熱し、溶き卵でオムレツを焼いて皿に盛り付ける
- 7 6のオムレツを作った後のフライパンに5、生クリームを入れ、塩、コショウで味付けする
- 8 7のオムレツにソースを流し、トマト、パセリで飾り付けをしたら完成

レシピのポイント

どなたでも生シイタケと乾燥シイタケを使ってシイタケの香りを十分に引き出します!肉や魚のソテー、パスタなどにも合うソースです。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

52 フレンチトースト

レシピを提供してくれたお店 / 炭火焼ハンバーグ&ステーキレストラン ぶる

材料 2人分

- フランスパン(5~6cm):2切れ ●バター(無塩):5g
- バニラアイス:100g ●粉糖:少々
- キャラメルソース:少量

- A ●卵:2個 ●グラニュー糖:10g
●牛乳:100cc ●バニラエッセンス:少々

作り方

- 1 Aをよく混ぜたら、フランスパンをしっかり浸して冷蔵庫で8~10時間冷やす
- 2 フライパンでバターを溶かし、1を両面がきつね色になるまで弱火で焼く
- 3 2をオーブンで10分ほど加熱したら、フランスパンの上にバニラアイスに乗せる
- 4 3に粉糖、キャラメルソースをかけたら完成



レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



レシピのポイント

じっくり加熱することで、ふわふわなフレンチトーストを作ることができます。オーブンの代わりにフライパンを使う場合は、弱火で焼いてください。固いパンを使うと卵液をよく吸収するためおいしくなります。



緑区役所Webでレシピ動画配信

53 ピーマンの肉詰め

レシピを提供してくれたお店 / TDM 1874 Brewery

材料 2人分

- ピーマン: 6~8個※大きさによる

- A ● 合いびき肉: 200g ● 卵: 1個
● パン粉: 30g ● 塩コショウ: 5g

- B ● マヨネーズ: 大さじ2 ● ケチャップ: 大さじ1
● ウスターソース: 小さじ2

作り方

- 1 ピーマンはヘタを指で中に押し込むように外し、逆さまにしてヘタと種を取り除く
- 2 ラップに包んで電子レンジ600Wで2分ほどピーマンが柔らかくなるまで加熱
- 3 ポリ袋にAの材料を全て入れ、均一になるまで揉み<肉だね>を作る
- 4 できあがった<肉だね>を小さめのスプーンでピーマンの中に詰める
- 5 <肉だね>を詰めたピーマンを耐熱皿に並べて、ふんわりとサランラップをかけて電

- 子レンジ600Wで6分加熱し、そのまま庫内で3分蒸らす
- 6 Bを全て混ぜソースを作りソースを掛けたら完成

レシピのポイント

電子レンジで6分加熱した後そのまま庫内で3分蒸らすことで中まで火を通しうまみをぎゅっと閉じ込めます。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



緑区役所Webでレシピ動画配信

54 トマトとベーコンのパニーニ

レシピを提供してくれたお店 / パン工房SORA

材料 2人分

- コッペパン: 2個 ● トマト: 1個 ● 大葉: 2枚
- ベーコンスライス: 2枚 ● バジルソース: 適量
- シュレッドチーズ: 適量 ● マヨネーズ: 適量

作り方

- 1 コッペパンに切れ込みを入れる
- 2 ベーコンスライスを焼く。大葉を半分にカットする。トマトを5mmほどの厚さにスライスする
- 3 1に2をはさむ。バジルソースをかける。シュレッドチーズをのせる
- 4 3をフライパンで弱火でフライ返しで押さえながら焼く
- 5 コッペパンの上にマヨネーズとさらにシュレッドチーズをのせる

- 6 上下ひっくり返してフライ返しで押さえながら焼く。チーズがカリッとしたら完成



レシピのポイント

トマトは半分に切ってからスライスすると安定します。また、スライス幅を揃えることで綺麗に仕上がります。

レシピ動画は二次元コードにアクセスしてください。



とれたてみどり直売所

地元の農家さんが作った新鮮野菜を販売しています。

開催日 毎週火・木曜日10:00~
※祝日・年末年始等を除く
※売切れ次第終了

場所 緑区役所ピロティ

運営販売 NPO法人 アルカヌエバ
※荒天時などは実施しない場合があります。



みどり地場野菜の直売会

地元の農家さんが、新鮮野菜を販売しています。野菜を作った農家さんと直接話したり、野菜のおいしい食べ方を教えてもらうこともできます。

開催日 毎月1回程度開催しています。詳細は、緑区役所Webで確認もしくは、緑区役所区政推進課企画調整係にお問い合わせください。

場所 緑区役所ピロティ

運営販売 JA横浜 野菜部 新治支部



電話 緑区役所区政推進課企画調整係
TEL: 045-930-2227



とれたてみどり緑区直売所マップ

緑区内にある直売所の営業情報をまとめた「とれたてみどり緑区直売所マップ」を配布しています。

野菜や浜なし、卵、ハチミツなどさまざまな直売所を紹介。各直売所で、とれたての農産物が手に入ります。



◆緑区役所Web

<https://www.city.yokohama.lg.jp/midori/shokai/kanko/kau/tyokubai.html>
二次元コードからもアクセスできます。



地産地消みどりグルメガイドマップ

緑区内のよこはま地産地消サポート店が提供している緑区産の農産物を使ったおすすめメニューや営業情報をまとめたマップを配布しています。

ぜひ、マップを手に地産地消グルメを楽しんでください。



◆緑区役所Web

<https://www.city.yokohama.lg.jp/midori/shokai/kanko/kau/defau24.html>
二次元コードからもアクセスできます。

とれたてみどり(緑区農情報)

よこはま地産地消サポート店が考案した地元産の農産物を使ったレシピをはじめ、緑区の農業や旬の野菜情報、地産地消に関する情報を緑区役所のWebやFacebookで発信しています。



◆緑区役所Web

<https://www.city.yokohama.lg.jp/midori/shokai/toretate/>
二次元コードからもアクセスできます。



◆Facebookページ

<https://www.facebook.com/toretatemidori/>
二次元コードからもアクセスできます。