

所沢産農産物を活用した 地産地消レシピ



所沢市
協力：西武学園医学技術専門学校
平成24年3月発行

はじめに…

所沢市では、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。

また、地産地消の新たな切り口として、平成 22 年度から『所沢産農産物消費拡大のためのレシピ作成』を西武学園医学技術専門学校のご協力のもと行っています。本誌では、所沢を代表する農産物である里芋・人参・ほうれん草を使ったレシピについて西武学園にて考案された3点と、市内で認定された「埼玉県ふるさとの味伝承士」が伝える2点をご紹介します。ぜひ、ご家庭でもレシピをお試し頂き、所沢産の農産物を味わってみてください。

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

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を鍋に注ぎ火をかけ、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を入れて完成

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言われています。

～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、やわらかく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

このレシピに関するお問い合わせは 所沢市市民経済部農政課

〒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.saitama.jp