

# レシピ集

農畜産物で作った

# 前橋産

○前橋市



# はじめに

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することを言います。

近年、消費者の農畜産物に対する安全・安心志向から、生産者の顔が見える地産地消への期待が高まってきています。

そうしたなか私達が、安全で美味しい前橋産農畜産物を食材とした料理を農業委員会のホームページで情報発信してきましたが、今回、市農林課のレシピと併せて、レシピ集を作成しました。

多くの方に手に取っていただき、ご家庭でご活用いただくとともに、前橋産農畜産物への愛着心が深まっていただければと願っています。

農業委員 横山 ふじ江  
農業委員 青木 朱美



青木委員（左から2番目）と  
中部農村生活アドバイザーの会



横山委員（左から6番目）と食と農を考える女性の会

## 目次

キャベツの甘酢漬……………	1	米粉のシフォンケーキ……………	8
新生姜の佃煮……………	2	ニラ入りおやき……………	9
厚焼き玉子野菜焼き……………	3	炭酸まんじゅう……………	10
鶏肉のソテー南欧風トマトソース添え	4	草餅……………	11
ピリ辛焼きうどん……………	5	ミルク餅……………	12
米粉で作ったベジ・グラタン…	6	いちごロールババロア……………	13
米粉と野菜のころころパン……	7		

※赤字の材料は前橋産農畜産物です。

# キャベツの甘酢漬

## 材料

芯を取り除いたもの

- キャベツ・・・1kg
- ニンジン・・・150g
- 塩・・・・・・・・20g
- 酢・・・・・・・・1カップ
- 砂糖・・・・・・・・80g
- 赤唐辛子・・・1～2本
- サラダ油・・・大さじ2
- ごま油・・・小さじ2



## 作り方

1. キャベツは、葉をはがし洗い、茎のところを半分にして5cm位の角切りにし、ニンジンは5cm長さの千切りにする。
2. 1に塩をまぶし、重石をして1から2時間置く。(袋に入れ手で揉むと、時間短縮になる。)
3. 2を水けを絞り容器に入れておく。
4. 鍋で酢、砂糖を煮立て、サラダ油、ごま油、赤唐辛子の輪切りを加えさらに煮立て、3に混ぜ合わせ、軽く重石をし、途中で2～3回上下し返す。
5. 2～3時間で出来上がり。

# 新生姜の佃煮



## 材料

新生姜	・ ・ ・ ・	1 k g
白ゴマ	・ ・ ・ ・	15 g
鯉節	・ ・ ・ ・	15 g
切り塩昆布	・ ・	15 g
醤油	・ ・ ・ ・	150 c c
みりん	・ ・ ・ ・	100 c c
砂糖	・ ・ ・ ・	180 g
塩	・ ・ ・ ・	適量

## 作り方

1. 新生姜を薄切りにして、塩を振り 20 分から 30 分おく。
2. 1 をよく水洗いし、次に熱湯に入れ、20 分程茹でる。
3. 2 をザルにあげ、よく水を切る。
4. 醤油、みりん、砂糖を合わせて煮立てた中に 3 を入れ、中火で 50 分、弱火で 30 分煮てから火を止める。
5. 4 の火を止め、白ゴマ、鯉節、切り塩昆布を入れて、混ぜ合わせる。

# 厚焼き玉子野菜焼き



## 材料

卵・・・・・・・・・・1個

茹で野菜→ほうれん草・いんげんなど

野菜・・・・・・・・・・適当

塩・・・・・・・・・・少々

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

だし汁・・・・・・・・・・大さじ1

油・・・・・・・・・・少々



## 作り方

1. 卵と塩、砂糖、だし汁を混ぜ合わせる。
2. フライパンを熱し、薄く油を敷き、卵液を流しいれたら上に野菜を置く。
3. 固まってきたらくるくると巻く。
4. 冷めたら好みのサイズに分けて出来上がり。

# 鶏肉のソテー南欧風トマトソース添え



## 材料

鶏モモ肉	・・・	2枚
塩・こしょう	・	各少々
サラダ油		大さじ1
バター		20g
白ワイン		大さじ2

## トマトソース

アンチョビ	・・・	小3枚
にんにく	・・・	1かけ
トマト	・・・	1缶
バジル	・・・	4枚
オリーブオイル		大さじ3
酢	・・・	少々
塩、こしょう	・	各少々

## 作り方

1. 鶏肉は皮にフォークを刺し、筋切りする。塩、こしょうをしておく。(10分前)
2. ソースを作る。アンチョビ、にんにく、トマト、バジルをみじん切りにしておく。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、アンチョビとにんにくを炒める。べたべたした状態になったら残りのオリーブオイルとトマトを加え、火を通したら酢、塩、こしょう、バジルを加える。
4. 鶏肉をソテーする直前に軽く再び塩、こしょうする。フライパンにサラダ油とバターを熱し、バターが少し焦げてきたところで鶏肉を皮側からソテーする。中火で焼き、皮に焼き色がついたなら裏返し弱火にしてワインを入れ、蓋をして焼く。ソテーの残りの油に3のソースを加え、皿に盛った鶏肉にかける。

# ピリ辛焼きうどん

## 材料

ゆでうどん・・・4玉  
卵・・・・・・・・・・4個  
ひき肉・・・・・・・・300g  
にら・・・・・・・・・・2把  
もやし・・・・・・・・1袋  
白菜キムチ・・・200g  
サラダ油・・・大さじ2  
ごま油・・・・・・・・大さじ2  
こしょう・・・少々  
しょうゆ・・・大さじ3～4



## 作り方

1. フライパンにサラダ油を熱して卵を割り入れ、半熟目玉焼きを作る。  
にらは4～5cmに、キムチは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油大さじ2とごま油大さじ2を熱し、ひき肉を入れて炒め、半分火が通ったらうどんを加えて炒める。  
にら、もやしを加え、シャキシャキ感が残る程度に炒め、こしょうを振る。
3. 仕上げにしょうゆをフライパンの縁に回しかけて全体を混ぜ、キムチを混ぜて火を止める。器に盛って1の目玉焼きを乗せ、卵を崩しながら食べる。

# 米粉で作ったベジ・グラタン



## 材料

(4人分)

じゃがいも・・・300 g

にんじん・・・80 g

たまねぎ・・・200 g

エリンギ・・・80 g

アスパラ・・・4本

ウィンナー・・・80 g

牛乳・・・500 c c

バター・・・小さじ4

スープの素・・・小さじ1

米粉・・・大さじ6

塩・・・2 g

こしょう・・・少々

ミニトマト・・・100 g

とろけるチーズ 40 g

## 作り方

1. じゃがいもは皮をむき8mmくらいのイチヨウ切り、にんじんは5mmくらいのイチヨウ切り、たまねぎは1cmの角切り、エリンギは長さ1cmくらいの乱切り、アスパラは1cm幅の斜め切りにする。
2. 1の野菜を電子レンジで8分加熱し、この野菜を鍋に汁ごと入れて、ウィンナーと牛乳を加えて火にかける。  
中火でグツグツしてきたら、バター、スープの素、米粉を入れ、とろみがついたら塩、こしょうで味をととのえる。
3. 耐熱皿に盛り、半分に切ったミニトマトを飾り、とろけるチーズを乗せて230度に温めたオーブンで10～12分焼く。

# 米粉と野菜のころころパン



## 材料

じゃがいも・・・100 g

米粉・・・・・・50 g

ベーコン・・・・1枚

玉ねぎ・・・・・・25 g

塩・こしょう 少々

サラダ油・・・・小さじ1

## 作り方

1. ベーコン、玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
2. じゃがいもは皮をむいて、薄切りにして水にさらし、柔らかくなるまでゆでる。
3. 2のじゃがいもを熱いうちにつぶしてから、残りの材料を入れ、もみもみこねこねして生地をつくる。
4. 生地を6等分にして丸め、180℃のオーブンで15～20分焼く。ほんのりこんがり色がつけば出来上がり。

# 米粉のシフォンケーキ



## 材料

(21 cm型)

米粉・・・100 g

ベーキングパウダー 5 g

卵白・・・4 個分

卵黄・・・4 個分

砂糖・・・80 g

サラダ油・・・60 c c

水・・・60 c c

## 作り方

- 卵黄に砂糖の 1/3 を加えてよく混ぜる。さらにサラダ油、水の順に入れ、その都度よく混ぜる。
- 別のボウルに米粉とベーキングパウダーをよく合わせ、1に加えてよく混ぜる。
- 卵白に砂糖を 1つかみ入れ、泡立てる。(ハンドミキサー)  
6分立くらいになったら、残りの砂糖をすべて加え、角が立つまで泡立てる。  
※オーブンを 180℃に予熱しておくこと。
- 3の卵白の 1/3 を2に加える。満遍なく混ぜる。  
しっかり混ぜたら、残りの卵白も加えよく混ぜる。  
※米粉が沈みやすいので底からしっかり返すようにする。
- 180℃のオーブンに 10分、その後 170℃に下げ、20～25分くらい焼く。
- 焼きあがったら、型にいったまま、上下逆にしておき、よく冷やす。

# ニラ入りおやき

## 材料

20 個分材料

小麦粉・・・500 g

ベーキングパウダー 15 g

ニラ・・・100 g

ごま・・・30 g

干しえび・・・20 g

砂糖・・・70 g

卵・・・1 個

みそ・・・100 g

牛乳 (又は水) 150 c c



## 作り方

1. ごまは炒り、ニラはみじん切りにする。
2. 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、ごま、干しえび、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
3. 卵を溶きほぐし、みそ、牛乳を混ぜ 2 の中に入れ、こねる。
4. 3 を 20 等分にし、丸め (直径 6 c m 程度)、ホットプレート (160 度) で焼く。

# 炭酸まんじゅう



## 材料

(20個分)

小麦粉・・・500g

重曹・・・15g

卵・・・・・・・・1個

砂糖・・・・・・・・100g

ベーキングパウダー

小さじ1

水 200～250cc

30g×20

あんこ・・・・・・・・600g

## 作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダー、重曹はふるっておく。
2. ボールに卵と砂糖を入れ、かき混ぜ、1のふるった粉を加え、徐々に水を入れ混ぜる。
3. 2のボールの中で丸めて、ねかせておく。(20～30分)
4. 3のねかした生地を20等分に分け、丸めておく。あんこも20等分にして丸めておく。手に粉をつけて、丸めた生地を広げ、あんこを包んで丸める。
5. せいろ(または蒸し器)にぬれ布巾を敷き、4を並べ蒸気の上があった蒸し器で12分蒸す。
6. 蒸しあがったらせいろを火からおろし、ざるに出してうちわで扇ぐ。

# 草餅

## 材料

	〈10個分〉	〈200個分〉
もち米	300 g	6 k g
砂糖	5 g	100 g
よもぎ (生)	40 g	800 g
あんこ	300 g	6 k g
もちとり粉	適量	



## 下準備

1. 前日にもち米を洗ってひたす。
2. よもぎは葉先の部分を摘み取り、水洗いし、1リットルの湯の重曹を入れた中でやわらかく茹でる。
3. 2のよもぎを冷水に取ってさらし、固く絞って細かく刻み、すり鉢でつぶす。

## 作り方

1. もち米をざるに上げ、水気を切る。(30分～1時間)
2. もち米を蒸し器で蒸す。(40分程度)
3. もちつき器に2のもち米を移して回す。(20分程度)  
途中でよもぎを入れ、よもぎが全体に混ざったら砂糖を入れる。
4. 3を50gずつに分ける。
5. あんこを30gに丸める。
6. もちとり粉を手につけながら、4の真ん中にあんこを置き、閉じ口を中央に寄せるように包む。

# ミルク餅



## 材料

2人前

牛乳・・・・・・・・300 c c

片栗粉・・・・・・・・50 g

砂糖・・・・・・・・60 g

きな粉・・・・・・・・適量



## 作り方

1. 牛乳の中に片栗粉、砂糖を入れ、よく合わせる。
2. よく合わせたら火を入れ、焦げ付かない様に弱火で、かき回す。
3. 色が変わり、餅状になったら器にあけ、平らにのぼし、冷蔵庫で冷やす。
4. 固まったら、食べやすい大きさに切り、きな粉をまぶす。

## いちごロールババロア

## 材料

- ロールケーキ・1本  
 生クリーム・・200cc  
 プレーンヨーグルト  
 150g  
 牛乳・・・・100ml  
 水100cc  
 粉ゼラチン・・15g  
 砂糖・・・・60g  
 いちご・・・・適量



## 作り方

1. ロールケーキは厚さ5mmに切り、ラップを敷いた直径25cmのボウルに敷き詰める。ふたをする分も少し残しておく。
2. 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかす。
3. 牛乳を火にかけ、砂糖を入れて溶かす。砂糖が溶けたらゼラチンも入れて余熱で溶かす。
4. 別のボウルにプレーンヨーグルト、刻んだいちご、粗熱をとった3を加えて混ぜる。
5. ボウルに生クリームを入れて八分立てにして4を加えてさっくり混ぜる。
6. 5を1のボウルに流し込み、残りのロールケーキで蓋をしてラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。ボウルを逆さにして器に出して切り分ける。



農業委員会及び農林課のHPでレシピを公開しています。  
スマートフォンまたはタブレット端末でご覧ください。

#### 農業委員会レシピHP



<http://www.city.maebashi.gunma.jp/jigyousya/331/352/p007511.html>

#### 農林課レシピHP



<http://www.city.maebashi.gunma.jp/jigyousya/331/347/349/p010227.html>



<http://www.city.maebashi.gunma.jp/jigyousya/331/347/349/p010262.html>

発行 前橋市農業委員会

協力 食と農を考える女性の会

中部農村生活アドバイザーの会