

.....
前橋産農畜産物で
作ったレシピ集
.....

○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いただければと願っています。



北爪委員

青木委員

小林委員

農業委員 青 木 朱 美
農業委員 北 爪 きよ子
農業委員 小 林 美 江

目 次

トマト味のすいとん……………	1	薄切り豚肉で作ったトンカツ…	8
りんごの白和え……………	2	チヂミ……………	9
春菊とタコのサラダ……………	3	揚げない大学芋……………	10
根菜のゆず茶炒め……………	4	米粉の野菜シチュー……………	11
さつまいもとりんごの重ね煮 ……	5	米粉のかぼちゃニョッキのクリームあえ ……	12
鮭ときのこの炊き込みご飯……………	6	米粉のブラウニー……………	13
カキと豆腐のチゲ……………	7		

※赤字の材料は前橋産農畜産物です。

トマト味のすいとん

材料

(4人分)

小麦粉 (きぬの波)	・ ・ 300 g
水 (小麦粉に加える)	・ 300cc 弱
玉ねぎ	・ ・ ・ ・ 大 1 個
にんじん	・ ・ ・ ・ 100 g
しめじ	・ ・ ・ ・ 50 g
むきエビ	・ ・ ・ ・ 200 g
水	・ ・ ・ ・ ・ 6 カップ
コンソメ (顆粒)	・ 大さじ 1 と 1/2
トマトピューレ	・ ・ 4 カップ
サラダ油及びオリーブ油	大さじ 3
砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1
塩	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1
こしょう	・ ・ ・ ・ 適宜
ローリエ	・ ・ ・ ・ 2 枚
ブロッコリ	・ ・ ・ 少々



作り方

1. ボールに小麦粉を入れ、水を少しずつ加え、菜箸でかき混ぜ、10分位そのまま置く。これをスプーンですくって、沸騰した湯の中でゆでてから水にとり、ざるにあげ冷ましておく。
2. 玉ねぎは粗みじん切り、にんじんは1cm角に切り、しめじは小房に分けておく。
3. 鍋に油を入れて、玉ねぎをよく炒め、野菜とむきエビを加え、さらに炒める。水を入れ、コンソメとローリエも加え、野菜が煮えたら、トマトピューレを加えて煮込み、煮立っているところにゆでておいた1を入れる。
4. 砂糖、塩、こしょうを加えてから味をみて調整し、ブロッコリの小分けを散らす。

りんごの白和え



材料

(4人分)

りんご・・・1個

にんじん・・・1/2

豆腐・・・1丁

砂糖・・・20 g

塩・・・少々

.....作り方.....

1. りんご・にんじんは皮をむき、薄く切る。
2. 豆腐は、水切りをしておく。
3. すり鉢で2をよくする。その中に砂糖と塩を入れよくあわせる。
4. 3に1を入れ、よく合わせ和える。

春菊とタコのサラダ

材料

(4人分)

春菊・・・1/2束

茹たコ・・・太めの足2本

たれ

コチュジャン・・・大さじ1と1/2

マヨネーズ・・・大さじ1

ごま油・・・大さじ1

すりごま・・・大さじ1

にんにく・・・1かけ



下準備

1. 春菊は洗って、葉先をつまみ、冷水にとってしゃっきりさせたら、水気をよく切っておく。
2. タコの足は薄切りにしておく。
3. たれの材料はよく混ぜ合わせておく。

作り方

1. たれの中にタコを入れ、よく和える。
2. 器に春菊の葉を盛り付け、1のタコを盛り、食べる直前によく和える。

根菜のゆず茶炒め



材料

(4人分)

下味・・・塩、こしょう、片栗粉を適宜

豚切り落とし肉 150 g
 蓮根・・・100 g
 さつまいも・・・小さめのもの1本
 ごぼう・・・1/2 本位
 酢・・・適宜
 サラダオイル・適宜

たれ

ゆず茶・・・大さじ 3
 しょうゆ・・・大さじ 1
 酢・・・大さじ 2

下準備

1. さつまいもは皮付きのまま 8mm位の輪切りにし、10 分位水にさらしたらざるにあげておく。
2. 水に酢を入れて酢水を作り、皮付きのまま、さつまいもと同じ位の厚さに切った蓮根を入れ、10 分位アク抜きをし、ざるにあげて水気を切っておく。
3. 豚肉はビニール袋に入れ、下味の材料をよくまぶしておく。
4. たれの材料はよく混ぜておく。
5. ごぼうはアルミフォイルで皮をこそげとり、斜め薄切りにしておく。
6. 皿にキッチンペーパーを敷いておく。



作り方

1. フライパンに 1cm 弱の高さまで油を入れ、下ごしらえをしたさつまいもを入れてふたをし、弱火にかける。3 分位たったらさつまいもをひっくり返し、同様に裏からも火を通す。楊枝を刺してみですっと入れれば、キッチンペーパーを敷いた皿の上に出しておく。
2. さつまいもを取り出したフライパンに蓮根、ごぼうも入れ、同じように火を通し、皿にあげておく。
3. フライパンに残った油を軽くぬぐい、下味をつけた豚肉を入れ、中火で炒める。
4. 豚肉に火が通ったら、皿にあげておいた根菜類を戻し入れ、軽く温まったらたれを加え、絡めるように炒める。

さつまいもとりんごの重ね煮

材料

(4人分)

さつまいも・・・70 g

りんご・・・・・・40 g

バター・・・・・・4 g

砂糖・・・・・・8 g

塩・・・・・・0.4 g

水・・・・・・35ml



作り方

1. さつまいもは6mmの厚さの輪切りに切り、水をつけてアク抜きし、水気を切る。
2. りんごは1個を8つ割にし、芯と皮を除いて6mmの厚さに切る。
3. 鍋にバターを少量塗り、2の1/3の量を並べ、その上に1の1/3の量を平らに重ねる。
4. 砂糖、塩、バターの1/2量をとろどころに散らす。
これを繰り返して重ね、水を入れる。
5. 3に落し蓋をして火にかけ、煮立ったら火を弱め、15分位柔らかくなるまで煮る。

鮭ときのこの炊き込みご飯



材料

(たっぷり4人分)

米 3 合

小さいものなら3切れ

甘塩鮭 2 切れ

好みのきのこ 300 g 位

しょうが 1 かけ

薄口しょうゆ・大さじ 2

みりん 大さじ 2

酒 大さじ 3

出しこぶ 15cm

青じそ 10 枚

下準備

1. 米はとぎ、30 分くらいざるにあげておく。
2. 青じそは千切りにした後、冷水にさらし水気をきっておく。
3. 出しこぶはキッチンペーパーなどで軽くふいておく。
4. 鮭はフライパンかグリルでこんがり焼き、皮と骨を取り除いておく。

作り方

1. ざるにあげてあった米を釜に入れ、しょうゆ、みりん、酒を入れた後、水を3合の目盛りまで入れる。
2. 1 にきのこ類としょうがを加え、軽く混ぜたら出しこぶと焼きあがった鮭を加え炊く。
3. 炊き上がったら、こぶを取り出し、全体を混ぜ、茶碗によそり、千切りの青じそを飾る。(お好みで鮭の皮も細かく切って乗せるのも良い)

カキと豆腐のチゲ

材料

(たっぷり4人分)

加熱用カキ・・・16粒位

おぼろ豆腐・・・2丁

にんにく・・・2かけ

卵・・・・・・・・4個

好みのきのこ 200～300g位

長ねぎ・・・・・・・・1/2束

ごま油・・・・・・・・大さじ1

水・・・・・・・・3カップ

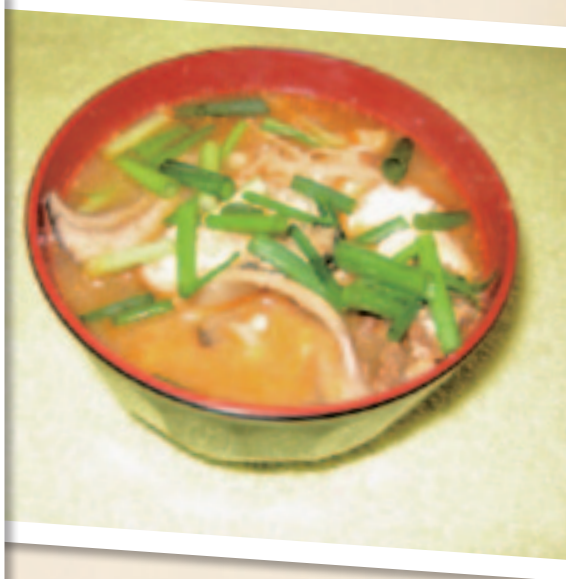
塩・こしょう・適宜

牛細切れ肉・・・100g

牛肉の下味

酒・しょうゆ 各大さじ2

粉唐辛子・・・大さじ1



..... 下準備

1. カキは海水程度の塩水で振り洗いし、キッチンペーパーに乗せ、水気を切っておく。
2. おぼろ豆腐はざるにあげ、水を切っておく。
3. きのこ類は石付きを取り、食べやすい大きさにしておく。
4. にんにくはすりおろしておく。
5. 牛肉はビニール袋に入れ、下味用の調味料をもみこんでおく。

..... 作り方

1. 鍋にごま油とにんにくを入れ、弱火にかけ、香りがたつまでにんにくを炒める。
2. 1に下味をつけた牛肉を加え、肉の表面の色が変わるくらいまで炒める。
3. 2に水を注ぎ、煮立ったらアクをとり、きのこを加える。
4. 鍋が煮立ったら豆腐を入れ、少しおいてカキを入れる。
5. 一煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調え、卵を割り入れ、火を止める。
6. 器に入れ、長ねぎを散らしていただく。

薄切り豚肉で作ったトンカツ



材料

(4人分)

豚肉 (薄切り) ・ ・ 400 g

小松菜 (茹でないでそのまま) 適量

ピザ用チーズ 適量

小麦粉 (薄力粉) 適量

卵 ・ ・ ・ ・ ・ 適量

パン粉 ・ ・ ・ ・ ・ 適量

塩 ・ ・ ・ ・ ・ 適量

こしょう ・ ・ ・ 適量



作り方

1. 豚肉に塩とこしょうを振る。
2. 豚肉と豚肉の間に小松菜とチーズを挟む (お好みで枚数を調整)。
3. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げる。

チヂミ

材料

(4人分)

生地

小麦粉(薄力粉) 160 g
 塩・・・・・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・250 c c
 ごま油・・・・・・大さじ2
 卵・・・・・・・・1個

具材

ニラ・・・・・・・・1束
 長ねぎ・・・・・・・・1本
 にんじん・・・・3cm
 イカ・エビ・・・・200 g
 白ごま・・・・大さじ1

タレ

ニラ・・・・・・・・2～3本
 ポン酢・・・・・・大さじ5
 砂糖・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・・・大さじ1/2
 白ごま・・・・・・大さじ1
 すりおろしにんにく 適量



..... 作り方

1. 小麦粉、塩を合わせておく。
2. ボールに卵を割り入れ、水 250 c c を加え混ぜる。1 の粉に入れ、混ぜる。
3. ニラは 3～4cm、長ねぎは斜め薄切り、にんじんは薄い千切り、イカは一口大に切り、エビは背綿を取る。これらの具材を 2 の中に入れる。
4. 3 に白ゴマとごま油を回し入れ、30 分ねかせる。
5. フライパンに油とごま油を多めにひく。
6. 薄めに生地をひき、焼く。焼きあがったら 5cm 角に切る。
7. タレを作る。ニラをみじん切りにし、他の材料と合わせる。

揚げない大学芋



材料

(4人分)

さつまいも・・・大きめ1本位

サラダオイル・大さじ3

砂糖・・・・・・大さじ3

好きなものを好きなだけ

いりごま・・・白・黒・金

作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮ごと乱切りにして水にさらしておく。2回くらい水を替えてアクを抜いたらざるに上げ、よく水気を切り、さらにキッチンペーパーで水気を良くぬぐう。
2. フライパンに砂糖を入れ、1のいもを並べたら油を全体にかけるように回し入れ、ふたをする。
※ここで絶対、箸やヘラなどで混ぜてはいけない。
3. 2のフライパンを中火にかける。パチパチという音が激しくなってきたら、弱火に落とし、10分位そのままにしておく。
4. 3の芋に楊枝を刺して、ずっと刺されば火が通っている。今度はふたを取り、少し火を強め、フライパンを振るか、菜箸を使うかして全体を混ぜながら芋に焼き目が付き、砂糖がからむまで炒める。
5. 表面がカリッとしてきたら、ごまをたっぷり振りかけてもう一炒り。

米粉の野菜シチュー

材料

(4人分)

白菜・・・1/8株

玉ねぎ・・・小1個

かぼちゃ・・・180g

水・・・100cc

チキンコンソメ2個

豆乳(牛乳) 400cc

ベーコン・・・2枚

ブロッコリー・適宜

A 米粉・・・大さじ3
水・・・大さじ3

塩・こしょう 少々



.....作り方.....

1. 白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは厚さ5mm位の1口大、ブロッコリーは小房に分け、芯は細く切る。
2. 鍋に水と白菜、玉ねぎ、ブロッコリーの芯を入れ、溶けたら、ベーコンとかぼちゃを加える。
3. かぼちゃが柔らかくなったら豆乳を加え煮る。Aをよく混ぜて入れる。
4. ブロッコリーを上に乗せ、中火にして数分煮る。塩、こしょうで味を調える。

米粉のかぼちゃニョッキのクリームあえ



材料

(1人分)

かぼちゃ・・・100 g

米粉・・・・・・30 g

油・・・・・・小さじ 1

牛乳・・・50 c c

A 生クリーム 50 c c

粉チーズ 小さじ 1

塩・こしょう 少々

作り方

1. かぼちゃは種を取り、皮付きのまま 1 口大に切り、少量の湯でふたをして柔らかくなるまで茹でる。
2. ポリ袋に茹でたかぼちゃを入れてつぶし、米粉を少しずつ加えながら混ぜる。耳たぶ程度の柔らかさになるまで米粉を加えて混ぜる。
3. フライパンに油を敷き、Aを入れ、温め、塩こしょうで味を調える。
4. 鍋に湯を沸かして 2 のポリ袋の下隅を切り、かぼちゃを 2cm くらいずつ絞り出し茹でる。浮き上がってきたら 3 と合わせる。

米粉のブラウニー

材料

(4 人分)

(20cm×20cmの角型 1 枚分)

米粉・・・ 200 g

ココア・・・ 大さじ 4

ベーキングパウダー小さじ 2

A

グラニュー糖 80 g

砂糖・・・ 80 g

板チョコ・・・ 120 g

片栗粉・・・ 大さじ 1

B

水・・・・・・ 200 c c

油・・・・・・ 大さじ 2

細かく刻む

くるみ・・・・・・ 適宜

荒く刻む

干しブドウ・・・・ 適宜



作り方

1. 板チョコを細かく刻んでおく。
2. Aの材料のチョコ以外をよくふるい、①を混ぜておく。
3. 片栗粉ペースト（B）を作る。
鍋に水と片栗粉を入れ、ペースト状になるように混ぜながら温める。どろっとした透明な感じになったら火を止め、油を入れてよく混ぜる。
4. 3の鍋に2を加えて、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。（まとまらない時は水を足すとよい）最後に刻んだ干しブドウとくるみを加える。
5. 20cmの型に流し入れて、表面を軽く押さえる。160℃のオーブンで40～50分間焼く。表面パリッとして、中が弾力があれば焼き上がり。



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