

夏



- じゃが芋のニョッキ
 - トマトのはちみつシロップ煮
 - レタスとレタスとレタスのサラダ
- 1人分
531kcal
食塩相当量2.6g

レシピはホームページをご覧ください!
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p671883>

中山先生の ONE POINT ADVICE !

- じゃが芋は茹でずに電子レンジで。茹でることで、水溶性の成分が茹で汁にでてしまいます。
- ニョッキは小麦粉をつなぎ程度に使うだけなので、パスタよりエネルギーが少なくなります。手作りする事で小麦粉の量を調整ができるのでヘルシーです。新じゃが芋では、水分が多くなるので、小麦粉が多く必要になります。できれば、新じゃが芋でない芋で。
- ポイントとなる食材の説明
トマト・・・露地物は6～8月に収穫されます。トマトにはβ-カロチンやリコピンが含まれています。

中山桜甫(おうほ)先生のプロフィール

料理教室「めだかの学校」及びデザート・惣菜・ロケ弁部門「桜甫本舗」主宰。介護食や治療食、予防栄養学を大学病院などと研究・開発中。東日本大震災後、ボランティアを募り400人分の炊き出しを行い「命のレシピ」として番組で紹介される。福島再生プロジェクトに着手。神奈川県立保健福祉大学と健康づくりメニューの研究開発をスタート。

県内の食材で健康にならしましょう

県では、食を中心に若い人も高齢者も病気にならず元気健康に暮らせるよう、「医食農同源」の取組みを進めています。現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われています。



- 保健福祉大学 考案
- 長芋とマグロの細切り炒め
 - キクラゲと卵のスープ
 - 春雨サラダ

秦野の特産品 「うでピー」のご紹介

落花生は秦野の特産品で、県下一の生産量を誇ります！
「うでピー」は、掘り立ての若い落花生をゆで上げて、瞬時に冷凍したゆで落花生です。
農家の間で伝えられてきた秦野ならではの旬の味をどうぞ味わってください。



落花生畑

落花生の和バロア



- 材料4～6人分
(1人分約173kcal)
- ゆで落花生・・・150g
 - 絹ごし豆腐・・・150g
 - 牛乳・・・1.5カップ
 - 砂糖・・・大さじ3
 - 粉ゼラチン・・・10g

- *ゆで落花生の作り方
- ① 落花生1kg(生・殻つき・掘りたての新鮮なもの)はていねいに洗う。
 - ② 鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、塩大さじ2を加え50分ほどゆでる。(圧力鍋では10分くらい)
 - ③ ゆで汁ごと冷ます。

(ゆで落花生の作り方は県農業技術センターのHPでも詳しく紹介しています)

作り方(調理時間10分 ※冷やし固める時間は除く)

- ① 粉ゼラチンはあらかじめふやかしておく。
- ② フードプロセッサーなどで
 - 1) 絹ごし豆腐に牛乳1カップを加えながら、なめらかにする。
 - 2) ゆで落花生は、牛乳1/2カップ程度を加え、好みの状態までつぶす。
- ③ 鍋に②を入れて温め、①と砂糖を加えて煮溶かしながらよく混ぜる。
- ④ 器に入れて冷やし固める。

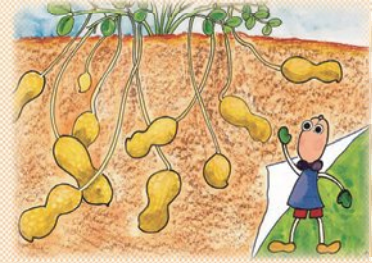
▶▶野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ
砂糖を控え、絹ごし豆腐を使うことで、ゆで落花生ならではの甘みを楽しみながら、エネルギー摂取を抑え、日頃不足しがちな植物性タンパク質も摂ることができます。

【お問い合わせ先】
はだの じばさんず
所在地：秦野市平沢500 電話：(0463)81-7707
営業時間：9:00～18:00 (年始を除き無休)

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成 (平成25年9月)
電話 (045)210-4427



医食農同源 レシピ集



紙芝居：JAはだの女性部 小泉裕子さん作

恵まれた豊かな自然環境の中ではぐくまれてきた秦野の特産物と伝統食。地産地消の旬の農産物は健康の源となります。
四季おりおり、はだの じばさんずの旬を楽しむオリジナルレシピのご紹介。

ご存知ですか？「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことです。



四季おりおり食材王国

秦野の旬をたのしもう!

※塩分はお好みで調節してください。落花生とそば粉を使ったレシピがあります、アレルギーの方はご注意ください。

秦野ではお祭りなどの行事に欠かせません!

カボチャと牛乳の天よせ



作りやすい分量

(1切れ約144kcal/写真は全量12切れ)
カボチャ…………… 500g
牛乳…………… 500cc
棒寒天*…………… 1本
粉寒天…………… 1袋
砂糖…………… 250g
塩…………… 適宜

*棒寒天はあらかじめ水で戻しておく

作り方 (調理時間約40分)

- ① 皮と種を取ったカボチャを切って鍋で茹で、柔らかくなったらつぶす。
- ② 鍋に水250ccを入れ、棒寒天をしっかり溶かす。
- ③ ②の中にカボチャ、砂糖200g、塩を入れ少し煮る。
- ④ 別の鍋に牛乳、粉寒天、砂糖50g、塩を入れ、よく混ぜてから沸騰させる。
- ⑤ 型に③を流し入れ少し冷めたら(5~10分後)、その上に④を流し入れる。
- ⑥ 固まったら食べやすい大きさに切って完成。

▶▶▶**じばさんずオリジナルレシピ** 2種類の寒天を使い異なる弾力に仕上げました

甘酸っぱい味で繊維質たっぷり!

ルバーブとナスの Spredd



作りやすい分量

(全量約250kcal)
ルバーブ*…………… 100 ~ 150g
米ナス…………… 100 ~ 150g
※ルバーブとナスで250g
砂糖…………… 50g
ミントシロップ(あれば)・適宜

*ルバーブはフキに似たタデ科の植物で茎の部分が食用になる

作り方 (調理時間15分)

- ① ルバーブは1 ~ 2cmに切り、砂糖をまぶして…晩置く。
- ② 米ナスの皮をやや厚めにむいて1 ~ 2cm角に切り、酢水にくぐらせる。
- ③ ①②を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)でフタをして2~3分、フタをとって軽く混ぜ2 ~ 2.5分、ムラなく火が通るまで加熱する。
- ④ 熱いうちに、好みに合わせてルバーブと米ナスをつぶし、あら熱がとれたらミントシロップを加えて混ぜ、清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存する。

▶▶▶**野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ**

秦野の新しい特産品として期待されるルバーブは、ヨーロッパや北アメリカではジャムやパイの素材として古くから親しまれています。レシピは米ナスのとりりとした食感と合わせました。肉料理の付け合わせにもぴったりです。

■ 湘南ポモロンの焼き和風マリネ

材料 4人分(1人分約68kcal)

湘南ポモロン(レッド3個、ゴールド3個)、好みの野菜(タマネギ、ピーマン、きのこ類等)、基本の和風マリネ液(割合:サラダオイル3、ごま油1、めんつゆストレートまたは希釈済1~2、酢1、柚子胡椒または好みの香味野菜やスパイス適宜)

作り方(調理時間15分 ※マリネ液に漬け込む時間は除く)

- ① 湘南ポモロンと好みの野菜は、食べやすく切る。
- ② フライパンを熱し、キッチンペーパーなどで油を極薄く敷いて①を焼く。
- ③ 和風マリネ液の材料をすべて混ぜ、焼き上がった野菜を順番に入れていく。

「湘南ポモロン レッド&ゴールド」

- 神奈川県農業技術センターでは、生食・加熱調理どちらでもおいしく食べられる**イタリアンタイプ**のトマトの**新品種**を育成しました。
- レッドはリコピン含有率が**大玉トマト**の1.5倍!



Menu 湘南ポモロンの焼き和風マリネを包んだそば粉のガレット



■ そば粉のガレット ソバも秦野の特産です!

作りやすい分量: お玉1杯1枚として、6枚分(1枚分約163kcal)

そば粉250g、卵1個、水1.5カップ、塩 適宜

作り方(調理時間15分 ※生地を休ませる時間は除く)

- ① 卵、水、塩をよく溶き混ぜる。
- ② そば粉に①を2/3程度入れて、少し力を入れて練る。
- ③ 残りの①を加えて混ぜたら、生地を休ませる。
- ④ フライパンを充分熱し、キッチンペーパーなどで油を馴染ませたら中火にし、生地を流し入れ、裏はこんがり、表面は乾いてきたら裏返してさっと焼く。※1回焼くごとに濡れ布巾などで、フライパンの底を冷ましながら生地を広げると、薄くきれいに焼けます。お好きなものを包んでお召し上がりください!

石川アミさんのプロフィール

2009~シニア野菜ソムリエ取得。都市農業にかかわる講演活動、野菜ソムリエコミュニティかながわ幹事として、湘南ゴールドバスツアー、各種県産品フェア、HP「かなさんの畑」県産品紹介ページ執筆などに携わる。現都市農業推進審議会委員。

秦野特産「峠漬」を使用しました

とうげづけ 峠漬ぽてとさらだ



作りやすい分量

(全量約337kcal)
ジャガイモ…………… 3 ~ 4個
峠漬*…………… 各種2 ~ 3cm
※刻んで約大さじ3杯(全量)
プレーンヨーグルト… 大さじ2
黒コショウ…………… 適宜

*峠漬は、地元産のナス、ダイコン、キュウリ、ニンジンと、かつて峠地区の特産だったミツバを酒粕で漬け込んだ無添加の漬物です

作り方(調理時間15分)

- ① 峠漬は薄切りの荒みじんにしてヨーグルトと合わせ、塩分を馴染ませるため、できれば冷蔵庫で…晩置く。
- ② 食べやすい大きさに切って加熱したジャガイモが熱々のうちに、①で和える。
- ③ お好みで黒こしょうをかけて。

▶▶▶**野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ**

峠漬の甘みやコクを、同じ発酵食品であるヨーグルトと合わせて、野菜入りの和え衣にしました。おイモの種類を変えると、また別の味わいに!

秦野特産「桜漬け」を使用しました

基本の桜シロップ



作りやすい分量(約500ml)

「丹沢のさくら漬け」…25g(1/2袋)
砂糖…………… 200g
水…………… 1カップ

作り方(調理時間約30分)

- ① 桜漬けを分量外の水の中で優しく振り洗いし、取替えた水に15分以上浸け塩抜きする。
- ② 鍋に砂糖と水を入れ、砂糖を煮溶かし、鍋底から小さな気泡が続けて上がってくるまで加熱する。
- ③ ①の桜漬けは花が壊れないよう優しく水気を絞り②に加え、1.5 ~ 2分煮立たせないよう静かに加熱する。
- ④ あら熱がとれたら、清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存する。

桜ソーダ(写真奥)の作り方: 基本の桜シロップを約4~5倍の炭酸水で割る。お好みでレモン汁を加えても爽やかです!

▶▶▶**野菜ソムリエ 石川アミさんのレシピ**

ゼリーやクリーム、生地類に混ぜてお菓子作りはもちろん、ソーダで割ったりお酒に加えたり、手軽に花びらや香りを楽しめます。加熱し過ぎると、桜の風味が損なわれ雑味が出てしまうので注意しましょう。