

ベジ・うま・おうちレシピ



かわさきご飯。



川崎市

はじめに

川崎には、野菜や果樹など種類豊富な農産物を活かした食事やおやつが郷土の味として伝わっています。それらの料理を御家庭でも味わっていただけるようにレシピ集「かわさきご飯。」を作成いたしました。

編集にあたり、市内の女性農業者による団体「JAセレサ川崎 ふるさとの生活技術指導士の会」と「川崎市女性農業担い手の会 あかね会」に御協力いただき、料理教室などで紹介してきたレシピと新しいメニューも加えて一冊の本にまとめました。

農家のお母さんたちが伝えてきた家庭の味、手軽に作れる料理、地元の農産物のおいしさを御家庭でお楽しみください。

もくじ

- ① トマトのお味噌汁
- ② きゅうりのとも和え
- ③ ねぎのサラダ
- ④ ハーブビネガー
- ⑤ 夏野菜のラタトゥイユ
- ⑥ 梨ジャム
- ⑦ 小松菜のなめたけ和え
- ⑧ さつまいものニョッキ チーズソース野菜添え
- ⑨ 油揚げの包み焼き
- ⑩ かぼちゃのお汁粉 白玉団子入り
- ⑪ プルプル甘夏ゼリー
- ⑫ 人参ご飯の肉巻きおにぎり
- ⑬ 大根のドライカレー
- ⑭ カリフラワーのカニあんかけ
- ⑮ まるごと玉ねぎとチキンのレモンジンジャースープ
- ⑯ キャベツとコーンのボールコロッケ
- ⑰ ブロッコリーのカップパイ
- ⑱ 小松菜と豚肉の中華風味噌炒め
- ⑲ ほうれん草と塩昆布の玉子焼き
- ⑳ トマトビーンズの煮込みハンバーグ

トマトのお味噌汁



材料 (2人分)

トマト(大) 1個
だし汁 400ml
味噌 大さじ1~2 (お好みで)
万能ねぎ(みじん切り) 適量

作り方

1. トマトは湯むきして乱切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて中火で沸騰させたら、トマトを加える。
3. トマトが少しやわらかくなったら味噌を加えて溶く。器に盛り、万能ねぎをちらす。

ポイント

- だし汁を使わず、トマトから出る出汁でも十分おいしくできます。
- トマトの湯むきは、沸騰した湯にヘタを取ったトマトを入れて皮が少しはがれてきたら、すぐに冷水にとります。(火を通しすぎるとトマトの表面が崩れます)

きゅうりのとも和え



材料 (2人分)

きゅうり 3本
ゆでダコ 100g
酢 小さじ2
昆布茶 小さじ1/2
わさび 適量

作り方

1. きゅうり2本は縦半分に切ってから斜め薄切りにし、1本は粗めのおろし金ですりおろし、水気を軽くきっておく。
2. ゆでダコはそぎ切りにする。
3. ボウルに酢、昆布茶、わさびを入れて混ぜ、1と2を加えて和える。

ポイント

・わさびの量はお好みで調整してください。



ねぎのサラダ

材料 (作りやすい量)

長ねぎ(白い部分) 2本分
にんじん 1/3本
水菜 1/4袋
ザーサイ 20g
ツナ(缶詰) 30g
ごま油 少々

作り方

1. 長ねぎ、にんじんは5cm長さの千切りにし、水菜は5cm長さに切り、ザーサイは細切りにする。
2. 長ねぎは冷水に15~20分さらしてから水気を切る。
3. ボウルに1と2、ツナを入れて混ぜたら、ごま油を加えて和える。

ポイント

- ・水にさらした長ねぎは水切りの時に手で絞らないようにします。

ハーブビネガー



【材料】 (作りやすい量)

ローズマリー、セージ、タイム 各2本
白ワインビネガー 200ml
粒こしょう(ブラックペッパー、ピンクペッパー) 5~6粒

【作り方】

1. ハーブは軽く洗ってキッチンペーパー等で水気をよく拭き取る。
2. 煮沸消毒したビンにハーブと粒こしょうを入れ、白ワインビネガーを加えたらフタをする。
3. 数回ビンを振り、白ワインビネガーにハーブの香りを移す。(約3日で完成)

【ポイント】

- ドレッシングはもちろん、煮込み料理に使うと肉をやわらかくし、味を引き締めます。
- 焼き魚の醤油代わりに、酢飯などに活用するのもおすすめです。

夏野菜のラタトゥイユ



材料 (作りやすい量)

トマト(大) 2個
かぼちゃ 1/6個(約200g)
ズッキーニ 1本
なす 1本
パプリカ(赤・黄)各1/4個
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1片
オリーブ油 小さじ2
固形スープの素 1個
塩・こしょう 少々

作り方

1. トマトは皮をむいてざく切り、にんにくは粗みじん切り、その他の野菜はひと口大に切る。
2. 鍋にオリーブ油、にんにく、玉ねぎを入れて中火で炒めたら、トマト以外の野菜を入れて軽く炒める。
3. 1と固形スープの素を加えて混ぜたら、フタをして弱火で10分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。

ポイント

多めに作って常備菜としても便利です。簡単にできて、一度にたくさんの野菜をとることができます。

梨 ジャム



【材料】 (作りやすい量)

梨 2個(正味 約600g)
グラニュー糖 80g
レモン汁 1/3個分

【作り方】

1. 梨は洗って皮むき、芯を取ったらざく切りにする。
2. 鍋に1とグラニュー糖を入れて中火にかけ、焦がさないように混ぜながら煮る。
3. 水分が少なくなるまで煮詰めたらレモン汁を加える。再び沸騰したら火を止める。
☆ビン詰めをする場合、煮沸消毒したビンにジャムを熱いうちに入れ、軽くフタをして20分蒸して脱気殺菌し、その後、フタをしっかりと締めて逆さにして冷やします。

【ポイント】

- 梨とグラニュー糖が1/2の量になるのを目安に煮詰めていきます。
- グラニュー糖を使うと梨の糖分を十分に引き出せます。

小松菜のなめたけ和え



材料 (2人分)

小松菜 1/2束(約150g)
ちくわ 2本
なめたけ(ビン詰め) 60g
乾燥わかめ 5g
醤油 小さじ2

作り方

1. 小松菜は茹でて3 cm長さに切り、醤油をからめたら軽く絞る。
2. ちくわは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、乾燥わかめは水で戻して絞りしっかりと水気を切る。
3. ボウルに1と2、なめたけを加えて和える。

さつまいものニョッキ (チーズソース野菜添え)



材料 (作りやすい量)

(さつまいものニョッキ)

さつまいも 正味250g
小麦粉 60g
パルメザンチーズ 15g
卵 1個
塩 少々

(チーズソース)

生クリーム 120ml
牛乳 60ml
クリームチーズ 60g
チェダーチーズ 60g

塩・こしょう 適量

ブロッコリー 1/2株
にんじん 1/2本

ポイント

- ・ニョッキは粘りが出ないようにこねすぎに注意します。
- ・ニョッキは小麦粉や牛乳で硬さを調整してください。

作り方

1. さつまいもは皮をむいて水にさらし、ゆでたら熱いうちにつぶす。ブロッコリーは小房に分け、にんじんは皮をむいて7mm厚さの輪切りにして塩ゆでする。クリームチーズとチェダーチーズは小さめに切る。
2. つぶしたさつまいもに、小麦粉、パルメザンチーズ、卵、塩を入れて混ぜる。まとまったら直径3cmに丸めて中央にくぼみをつくる。
3. 鍋に湯を沸かし塩(小さじ2)を加えたら、2を入れてゆでる。浮いてきたら、さらに1分ゆでてざるにあげる。
4. チーズソースの材料を鍋に入れて、弱火で混ぜながらチーズを溶かす。
5. 4に3とブロッコリーとにんじんを入れてからめたら、塩・こしょうで味をととのえる。



油揚げの包み焼き

材料 (6個分)

油揚げ 3枚
豚ひき肉 100g
にら 50g
白菜 1枚
しいたけ 1個
しょうが 1かけ
卵黄 1個
水 150ml

長ねぎ 1/2本
ぽん酢 適量

作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしたら水気を絞り、半分にして切り口を開く。
2. にら、白菜、しいたけはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。長ねぎは4cm長さに切ってグリルで焼く。
3. ボウルに、豚ひき肉、にら、白菜、しいたけ、しょうがを入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、卵黄も加えて混ぜる。
4. 3を6等分にして油揚げに詰めたら、口をつまようじで閉じる。
5. フライパンに4を並べ、水を加えて中火にかける。沸騰したらフタをして弱火で10分蒸し焼きにする。フタを取って中火にして水分を飛ばしたら、表面に焼き色がつくまで焼く。
6. 器に長ねぎと一緒に盛りつけて、食べる直前にぽん酢をかける。

かぼちゃのお汁粉 (白玉団子入り)



【材料】 (2人分)

(かぼちゃのお汁粉)

かぼちゃ 正味80g
牛乳 80ml～
ココナッツミルク 30ml
コンデンスミルク 10g
ゆであずき(缶詰) 大さじ4

(白玉団子)

白玉粉 30g
絹ごし豆腐 30g

かぼちゃの皮
(ゆでて細切りにしたもの)

【作り方】

1. かぼちゃは種とワタを取って皮をむき、2～3cm角に切って水にさらす。水気を切って耐熱容器に並べ、ラップをして600Wのレンジで5分加熱する。
2. 1を熱いうちにつぶして粗熱がとれたら、コンデンスミルク、ココナッツミルク、牛乳の順に加えてよく混ぜて冷蔵庫で冷やす。
3. ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を少しずつ加えて耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜる(硬めの時は水を少し加えてもよい)。
4. 3を4等分にして丸め中央にくぼみを作ったら、鍋に熱湯を沸かして入れる。浮いてきたら冷水にとって水気を切る。
5. 器に2を注ぎ、4、ゆであずき、かぼちゃの皮を添える。

【ポイント】

- ・お汁粉は冷やして硬くなったら牛乳を加えて調整してください。
- ・かぼちゃの皮をゆでて細切りにすればトッピングに使えます。

プルプル甘夏ゼリー



材料 (2個分)

甘夏 2個(果汁 200ml)
グラニュー糖 40g
アガー 10g
水 200ml

作り方

1. 甘夏は上1/3の部分で切り、中身をスプーンでくり抜いて果汁を絞る。くり抜いた皮は容器として使うのでとっておく。
2. 鍋にグラニュー糖とアガーを入れて混ぜたら、水を加えて中火にかける。火を弱めて混ぜながら沸騰直前まで1～2分加熱する。
3. 火を止めて果汁を加えて混ぜたら、皮の容器に注ぎ入れる。フタの部分の皮をのせてラップで包み、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。

ポイント

- 固まったら8等分にカットして食べるのもおすすめです。
- グラニュー糖の量は果実の甘さによって調整してください。

人参ご飯の肉巻きおにぎり



材料 (2~3人分)

米 1合
にんじん 1/4本(約50g)
昆布茶 小さじ1/2
まいたけ 1/2パック
かぶの茎 5本
豚ロース薄切り肉 6枚
焼肉のたれ 適量
塩・こしょう 少々
サラダ油 小さじ2

作り方

1. 米はといて、すりおろしたにんじん、昆布茶、水を入れて炊飯器で炊く。
2. まいたけとかぶの茎はみじん切りにしたら、フライパンにサラダ油をひいて中火で塩・こしょうと一緒に炒める。
3. 1が炊けたら2を加えて混ぜる。6等分にして俵型に丸め、粗熱が取れたら豚ロース薄切り肉で巻く。
4. フライパンにサラダ油をひいて、中火で3の巻き終わり(とじ目)を下にして焼く。
5. 焼肉のたれを加えてころがしながら焼き色をつけたら、フタをして3~4分蒸し焼きにする。

大根のドライカレー



材料 (2人分)

大根 200g (約10cm)
玉ねぎ 1/2個
にんにく 1片
豚挽肉 100g
塩・こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ2

(調味料)

トマトケチャップ 大さじ1
醤油 大さじ1
カレー粉 大さじ1/2
鶏ガラスープの素 小さじ1/2
(顆粒コンソメでも)

水 150cc
パセリ(あれば) 少々

作り方

1. 大根は皮をむき1cm角に切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。
3. 中火にして玉ねぎと塩・こしょうを入れてよく炒めたら、豚挽肉も加えてさらに炒める。
4. 調味料を加えて炒めたら、大根と水も加えて混ぜる。煮立ったら弱火でフタをして7~8分煮る。
5. フタをはずして水分をとばしながら炒める。器にごはんを盛り、ドライカレーをかけたら、ちぎったパセリをちらす。

カリフラワーのカニあんかけ



材料 (2人分)

カリフラワー(小) 1株
カニかまぼこ 100g
生姜 1かけ
水 300ml
鶏ガラスープの素 小さじ2
酒 大さじ1
粗塩 小さじ1/2
こしょう 少々
ごま油 小さじ2
水溶き片栗粉 大さじ1~

作り方

1. カリフラワーは小分けにし、カニかまぼこはほぐしておく。生姜はすりおろす。
2. フライパンにごま油と粗塩を入れ中火で熱したら、生姜も加えて軽く炒める。
3. カリフラワーとこしょうを加えて炒めたら、水、鶏ガラスープの素、酒を加え、沸騰したらフタをして5分煮る。
4. カニかまぼこを加えて混ぜたら、水溶き片栗粉を加えて混ぜながらとろみをつける。再び沸騰したら火をとめる。



まるごと玉ねぎとチキンのレモンジンジャースープ

材料 (2人分)

玉ねぎ(小) 4個
鶏の手羽元 6本
レモン(輪切り) 2~3枚
しょうが 1かけ
水 300ml
ローリエ 1枚
タイム 2本
粗塩 小さじ1/2
塩・こしょう 少々

作り方

1. 玉ねぎは皮をむき、しょうがはすりおろす。鶏の手羽元は骨にそって切れ目を入れて塩・こしょうをする。
2. 厚手の鍋に1、レモン、水、ローリエ、タイム、粗塩を入れて中火にかける。
3. 沸騰したらアクをひき、フタをして弱火で30分煮込む。

ポイント

・うまみが足りない場合はコンソメの素などを加えてもよいです。

キャベツと玉米のボールコロツケ



材料 (2人分)

キャベツ 1/6個(約150g)
じゃがいも(大) 1個
コーン(缶詰) 大さじ3
塩・こしょう 少々
卵 1個
小麦粉 大さじ2
パン粉 1カップ
サラダ油 適量

作り方

1. じゃがいもは洗ってラップで包み600Wのレンジで5分加熱する。皮をむいて熱いうちにつぶす。
2. キャベツは千切りにして耐熱容器に塩・こしょうと一緒にラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。粗熱がとれたら水気を絞る。
3. 2と1を合わせて混ぜたらコーンも加えて混ぜる。6等分にして丸める。
4. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、5分おいて衣をなじませる。
5. 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、4を入れてころがしながらきつね色になるまで揚げる。

ポイント

- ・具材は少しくずれやすいので、しっかりと握って丸めてください。
- ・小麦粉(あれば強力粉)はまぶしたら余分な粉は落とすと、卵とパン粉がきれいにつきます。
- ・小さめの深い鍋で揚げれば油は少量でOK。



ブロッコリーのカツパイ

材料 (2個分)

冷凍パイシート(10cm×10cm) 2枚
ブロッコリー 6房
ホワイトソース(市販) 大さじ4
粉チーズ、オリーブオイル 適量

作り方

1. ブロッコリーは3～4分塩ゆでし、ざるにあげて水気を切って冷ましておく。
2. 解凍したパイシートを麺棒でのばし、耐熱容器に敷いてフォークでまんべんなく穴を開ける。
3. 2に1を入れてホワイトソースをかけたら、粉チーズとオリーブオイルもかける。
4. 200℃のオーブンで20～25分焼く。

小松菜と豚肉の中華風味噌炒め



材料 (2人分)

小松菜 200g
豚小間切れ肉 150g
エリンギ 2本
にんにく 1片
豆板醤 小さじ1/2
ごま油 小さじ2

(合わせ調味料)

甜麵醬 小さじ2
味噌 小さじ2
醤油 小さじ2
はちみつ 小さじ1

作り方

1. 小松菜は4cm長さに切り、エリンギは半分につけて短冊切りにし、にんにくは薄切りにする。合わせ調味料の材料は混ぜておく。
2. フライパンににんにく、ごま油、豆板醤を入れて弱火で香りが出るまで炒めたら、中火にして豚小間切れ肉を入れて炒める。
3. エリンギと小松菜を入れて強火で炒めたら、合わせ調味料を加えて手早く炒める。
4. 器に盛りつけ、フライパンに残った調味料を煮詰めてかける。

ほうれん草と塩昆布の玉子焼き



材料 (2人分)

卵 3個
ほうれん草 1/4束(約50g)
塩昆布 10g
サラダ油 小さじ1

作り方

1. ほうれん草は塩ゆでして水気を切り、3 cm長さに切る。
2. ボウルに卵を割り入れてよく溶いたら、1と塩昆布を加えて混ぜる。
3. 玉子焼き用のフライパンにサラダ油をひいて中火で熱して余分な油をふき取り、2の半分を流し入れて軽く混ぜてから広げて焼き、奥から手前に巻く。
4. 奥に移して、手前に残りの半分を流し入れて同様に巻く。同じ作業をもう一度繰り返す。

トマトビーンズの煮込みハンバーグ



材料 (2人分)

(ハンバーグ)

牛豚合挽き肉 200g

玉ねぎ 1/2個

卵 1個

パン粉 大さじ3

ナツメグ 適量

塩・こしょう 少々

(トマトビーンズ)

トマト(大) 2個

トマトの水煮

(カットしてあるもの・缶詰) 200ml

ミックスビーンズ(水煮) 100g

にんにく 1片

オリーブ油 小さじ2

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。トマトは粗みじん切りにして、にんにくはすりおろす。
2. ボウルにハンバーグの材料を入れてよく混ぜる。6等分にして小判型にまとめる。
3. フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱したら、2を入れて両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
4. フライパンの油を軽く拭き取ったら、トマトビーンズの材料を入れて中火にかける。沸騰したら、3を入れてフタをして弱火で10分煮込む。

協力

JAセレサ川崎 ふるさとの生活技術指導士の会 (レシピ:①~⑥)

ふるさとの生活技術指導士は、農家に受け継がれてきた生活技術の継承活動を通じて、市民との交流を図りながら都市農業の理解や振興を目指して活動している農業者で、神奈川県から認定を受けています。

平成20年に県下で初のJAの組織として発足しました。

川崎市女性農業担い手の会 あかね会 (レシピ:⑦~⑫)

市内の女性農業者担い手グループとして平成9年に発足した団体で、野菜、花き、採卵鶏、酪農など幅広い分野で生産に携わっています。

農家の良さを生かした豊かな暮らしの実現・伝承に努めるとともに、生産者としての視点を生かし消費者や都市住民とも積極的に交流を行っています。

大石亜子 (料理家・調理師) (レシピ:⑬~⑳)

自動車メーカー勤務を経て、退職後に調理師専門学校へ通い調理師免許を取得。

企業のレシピ開発、イベントでの調理などをするかたわら、料理教室 casa piccolaを主宰。身近な食材を使って素材の風味を最大限にひき出すレシピづくりを心がけ、彩りや盛り付けにも気を配った「目にもおいしいおうちごはん」を提案している。

■ 著書

「調理師あこのおいしいレシピ」(KADOKAWA)

「とっておきの持ち寄りレシピ」(マイナビ)など

■ ブログ「おうちで家庭科ラボラトリー ～料理と手しごと」

<http://kateikalab.exblog.jp/>

平成30年3月発行

発行者:川崎市

編集:株式会社 社会空間研究所

【問い合わせ先】

川崎市都市農業振興センター農業振興課 TEL:044-860-2462

