

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や、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。