

「おかざき春夏野菜レシピ」の 発行にあたって

JA あいち三河は、平成 11 年 4 月 1 日に JA 岡崎市、JA 幸田町、JA 額田町の三つの JA が合併し、「あいち三河農業協同組合」が誕生しました。当エリア内では、平坦地や丘陵地など地域の特性を生かした農産物栽培が行われています。

そのような中、JA あいち三河では岡崎市にある愛知学泉短期大学 食物栄養学科と産学連携を締結し、初めての試みとして、学生の発想によりたくさんの創作料理が出来あがりました。この創作料理の「レシピ本」を作成し、ご家庭の食事メニューとしてご活用いただければ幸いと思います。

最後に、本書の作成にあたって、多くの関係者の方に
多大なご協力をいただき、感謝の意を表します。

JA あいち三河



JA あいち三河
マスコットキャラクター
みのりくん



創作料理・制作 愛知学泉短期大学食物栄養学科 学生

立案・編集 JA あいち三河 営農企画課 TEL(0564) 55-2994

発行 岡崎市農林業振興推進実行委員会

〒444-8601 岡崎市十王町二丁目 9 番地

岡崎市農務課内 TEL(0564) 23-6199 FAX(0564) 23-8970

制作・撮影 株式会社 シンプリ

岡崎市農林業振興推進実行委員会 / あいち三河

『岡崎市農林産物ブランド化推進品目』を使用しています

はじめに

岡崎市の農業の特徴

岡崎市は、徳川家康公の誕生地であり、古くは城下町として栄えてきました。現在は、中核市として発展を続けています。

農業は温暖な気候と市域の北から南に流れる矢作川水系と東から西に流れる乙川水系にあり、豊富な水と肥沃な大地に恵まれ、平坦部から中山間部のさまざまな地域の特性を活かし、水稲、園芸、果樹、畜産等の多様な形態の農業が盛んで、収穫した農産物は新鮮で美味しいものばかりです。



岡崎市では、自慢の農作物33品目を「産地ブランド推進品目」とし、地消地産に邁進しています。

岡崎市 農林産物 ブランド化 推進品目



いちご	ぶどう	わさび	鉢物	蜂蜜
なす	くり	きのこ	しめ縄	漆
きゅうり	いちじく	山菜	牛肉	楮
ほうれん草	米	木材	牛乳	竹
自然薯	麦	植木	豚肉	ブルーベリー
ねぎ	大豆	千両	鶏卵	
柿	お茶	切花	鶏肉	



おかざき野菜
♦副菜♦

彩りきれいなかんたん前菜 トマトマリネのピンチョス

かんたん
Recipe

材料(4人分)

プチトマト 24個
チェリーモツツアレラ 24個
バジル 24枚
塩 少々
粗挽き黒胡椒 少々

A 酢 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
はちみつ 大さじ1
レモン汁 大さじ1

調理時間
30分

はちみつで甘さを
調整できるので
好みに合わせて
変えるのも良い

作り方

- トマトは、洗ってヘタを取り、沸騰水に入れる。
20秒くらいでトマトに割れ目が入ったら冷水に入れ皮をむく。
- Aを混ぜ合わせ①のトマトを入れて冷蔵庫で10分冷やす。
- 冷えたらモツツアレラ、トマト、バジルの順で爪楊枝に刺し、
盛り付けて塩、胡椒をかける。

時間がかかるので
早めに済ませておく



◆はちみつ
ブランド化
推進品目





皮をむかないことで
廃棄率を減らし
栄養素を多く
とることができる

おかざき野菜
❖ 主菜 ❖ チーズがおいしい
肉みそじゃがいもキッシュ

材料(4人分)

じゃがいも 1個(100g)
豚ひき肉 170g
玉ねぎ 1/4個

A 八丁味噌 大さじ1
醤油 小さじ1
水 小さじ1
卵 2個
とろけるチーズ 110g
牛乳 大さじ2
冷凍パイシート 2枚
パセリ 少々
サラダ油 少々

作り方

- じゃがいもをよく洗い、皮つきで1cm角に切る。耐熱ボウルに入れ、水を加えてレンジで竹串が通るくらいまで加熱する。
- 冷凍パイシートを2枚重ねて伸ばし、18cmのタルト型に乗せフォークで穴を開ける。
- 玉ねぎをみじん切りにし、ひき肉と一緒にフライパンで炒め、肉の色が変わったらじゃがいもを加え、Aを加えて炒める。
- ボウルに卵、チーズ(80g)、牛乳を入れ混ぜる。
- ④のボウルに粗熱のとれた③の具を入れ、混ぜて型に入れる。残りのチーズ(30g)を全体に乗せ、オープン180°Cで20分焼く。
- 温度を190°Cに上げ、生地がこんがりするまで焼く。
焼き上がったらみじん切りにしたパセリを全体に散らす。

調理
時間
40分

相性のよい
チーズと味噌を
組み合わせること
でコクが出る

じゃがいもが
ごろごろしていて
食べ応えもある



おかざき野菜
❖ 主菜 ❖ 子どもも大好き!!
ミニトマトの熱々グリル

材料(4人分)

ミニトマト 150g
ベーコン 75g
マカロニ 100g
とろけるチーズ 50g
オリーブオイル 大さじ1+1/2

めんつゆ 大さじ1
マヨネーズ 適宜
塩こしょう 適宜
パセリ 適宜

作り方

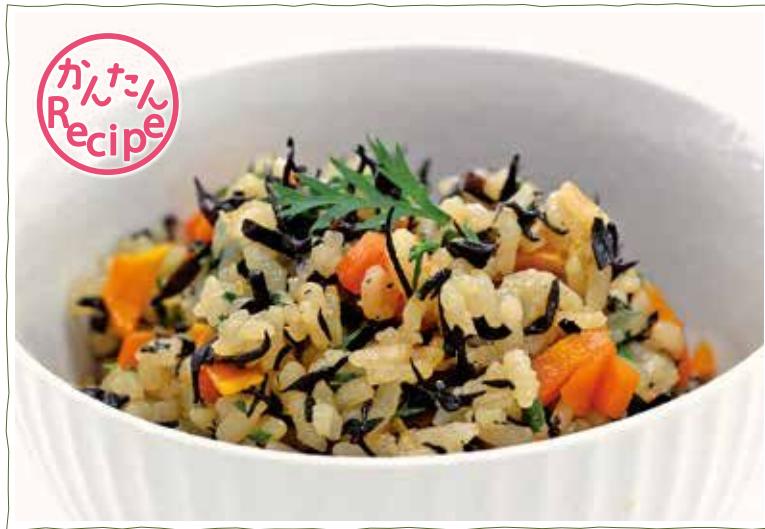
- ヘタを取ったミニトマトを耐熱皿に並べる。
- 塩こしょうをふり、めんつゆで味付けをし、2cm幅に切ったベーコンをのせ、オリーブオイルを回しかける。
- 好みでマヨネーズをかけ、茹でたマカロニをいれ、チーズをのせ、オープン250°C(予熱なし)で15分焼く。
- 焼き色がついたらパセリをかけて完成。

調理
時間
30分

チーズやめんつゆ、
マヨネーズで
子どもも食べやすい
味付け



かんたん
Recipe



かんたん
Recipe

おかざき野菜
❖ 主食 ❖

あつさり優しい味 お茶の葉炊き込みご飯

材料(4人分)

米	2合	酒	大さじ1
新茶(ケバ茶)	5g	薄口醤油	大さじ2
にんじん	60g	A みりん	大さじ1
鶏もも肉	100g	塩	少々
しめじ	100g	砂糖	大さじ2

作り方

- 1 米を研いでざるにあげておく。
- 2 茶葉は大きい茎があれば取り除き、細かく刻んで湯通しする。(お茶は冷ましておく)
にんじんは3cm長さの千切り、鶏肉は一口大に切る。
しめじは、石づきをとりほぐしておく。
- 3 炊飯器に米とA、冷ましたお茶を炊飯器の合数の目盛まで入れる。足りなければ水で調節する。
②の材料を入れて混ぜ、炊く。
- 4 炊けたらしゃもじで全体をまんべんなく混ぜる。

調理時間
60分



にんじんの
皮と葉も
使用

おかざき野菜
❖ 副菜 ❖

おやつやおつまみに… にんじんとチーズの揚げ春巻き

材料(4人分)

春巻きの皮	12枚	とろけるチーズ	120g
片栗粉	大さじ1	マヨネーズ	90g
にんじん	300g	塩こしょう	適量
にんじんの葉	30g	サラダ油	適宜

作り方

- 1 にんじんは皮付きのまま細切りにする。
にんじんの葉はみじん切りにする。
- 2 ボウルに①とマヨネーズ、塩こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 春巻きの皮の手前に②ととろけるチーズをのせて包む。
巻き終わりに水溶き片栗粉を塗り、全体を軽くおさえて留める。
- 4 フライパンの底から3cmほど揚げ油を注ぎ170°Cに熱し、③を入れる。中に火が通るまで5分ほど揚げ、油をきる。

調理
時間
25分





おかざき野菜
✿ 主菜 ✿ 鶏モモ肉のトマトチーズ煮

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚	固体コンソメ	2個	塩	少々
玉ねぎ	1個	水	100ml	こしょう	少々
トマト	3個	ケチャップ	大さじ1	ローズマリー	適宜
とろけるチーズ	100g	ウスターーソース	大さじ1		

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大にして塩こしょうをふる。
- 2 玉ねぎはみじん切り、トマトはつぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏もも肉を入れて、中火で焼き目をつける。
- 4 ③に玉ねぎを加え、炒める。トマト、水、コンソメ、ケチャップ、ウスターーソースを入れて煮込む。
- 5 ときどき混ぜながら煮込み、汁が少し減ったらチーズを加えてふたをして加熱する。
- 6 皿に盛り付けローズマリーを飾る。

チキンで
食べ応えも満点！
ごはんもすすむ。

ハーブの香りで
食欲も増す



調理時間

40分



おかざき野菜
✿ 主菜 ✿ 醤油とごま油のコク
ほうれん草の豚バラロール

材料(4人分)

豚バラ	400g	塩こしょう	少々
ほうれん草	4束	薄口醤油	100g
ごま油	大さじ5		

作り方

- 1 ほうれん草を茹で、4~5cm長さに切る。
- 2 豚バラ肉に塩こしょうで味付けし、①を豚バラで巻く。
- 3 薄くごま油をひいたフライパンで中火で焼く。
焼き色がついたら、醤油をかけて全体にからめる。



かんたんなので
料理が
苦手な人でもOK!



08

07



ナスのお皿で
皿ごと食べられ
洗い物も少なく！

おかざき野菜
✿ 主菜 ✿ 豆腐のあっさりホワイトソース
なすポート豆腐グラタン

材料(4人分)

なす	2本	ケチャップ	大さじ6
トマト	1個	塩こしょう	少々
豚ひき肉	100g	とろけるチーズ	適量
		パン粉	適量
		サラダ油	適量

ホワイトソース

絹ごし豆腐	100g
じゃがいも	1/2個
バター	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

調理
時間

35分

豆腐とじゃがいもの
ホワイトソース
乳アレルギーもOK！

作り方

- 1 なすを洗い、縦に半分に切って、中身をくり抜き1cm角に切る。トマトも1cm角に切る。
- 2 フライパンに油を引いてなすの中身とひき肉を炒め、肉に火が通ったら、ケチャップ、塩こしょうで味付けをする。
- 3 ミキサーに皮をむいたじゃがいもとホワイトソースの材料を入れ混ぜる。
- 4 なすのお皿に、②のひき肉を入れ、③のホワイトソース、トマトの順にのせ、再度ひき肉、ホワイトソースの順に重ねる。
- 5 ④の上にチーズとパン粉をのせて、オーブンで焼き色がつくまで10分から15分焼く。



◆ 豚肉 ◆ なす ◆ ブランド化
◆ 推進品目 ◆



かんたん
Recipe

おかざき野菜
✿ 副菜 ✿ 八丁味噌の甘みそがごはんに合う
ナスの味噌田楽

材料(4人分)

なす	2本	みりん	大さじ1+1/2
		ごま油	大さじ1
A		砂糖	大さじ2弱
		醤油	大さじ1強
		八丁味噌	大さじ2弱
		大葉	4枚
		白ごま	適量

調理
時間

10分

切り込みで
火の通りがよくなり
味もしみ込む

作り方

- 1 なすを縦と横半分に切り、ナスの断面に1cm幅の格子状に切り込みを入れる。
- 2 弱火で熱したフライパンにごま油を入れなすの両面をこんがりと焼き、火からおろす。
- 3 Aの調味料を合わせてフライパンに入れ、弱火にかけ、ひと煮立ちしたら火からおろす。
- 4 器に大葉、なすを盛りつけ、③のタレを塗り白ごまを散らす。

◆ なす ◆ おがざき特産品 ◆ 八丁味噌 ◆ ブランド化
◆ 推進品目 ◆



キャベツの芯も
刻んで
具に入れよう！

おかざき野菜
✿ 主菜 ✿

新感覚！ロールキャベツ チーズin焼きロールキャベツ

材料(4人分)

キャベツ	8枚	塩	小さじ1/2
豚ひき肉	200 g	とろけるチーズ	100 g
玉ねぎ	100 g	サラダ油	適量
パン粉	60 g	デミグラスソース(市販)	適量

作り方

- 1 キャベツは芯をそいで、熱湯で下茹でする。
- 2 キャベツの芯と玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- 3 ボールにひき肉と、②パン粉、塩を入れ、よく練り混ぜ8等分にする。
- 4 ①のキャベツを広げ、③とチーズを中に入れて包む。
- 5 フライパンに油を熱し、中火で④を焼き、焼き色がついたら少し水を入れ、蓋をして弱火で約5分蒸し焼きにする。
- 6皿に盛り、デミグラスソースをかける。



焼く＆デミグラスソースで
いつもと違うロールキャベツ



調理
時間
40分



おかざき野菜
✿ 副菜 ✿
おかざき野菜
✿ おやつ ✿

八丁味噌の具ともちもち生地 じゃがいもの味噌おやき

調理
時間
60分

材料(6個分)

皮

じゃがいも	200 g
薄力粉	70 g
強力粉	50 g
牛乳	小さじ5
塩	小さじ1/2

A

具

なす	50 g
玉ねぎ	100 g
レンコン	70 g
ミニトマト	40 g
豚ひき肉	60 g
とろけるチーズ	15 g

B

ゴマ油	適量
酢	適量
片栗粉	適量
みりん	小さじ1
タレ	八丁味噌 小さじ1
	砂糖 小さじ1

作り方

- 1 ジャガイモの皮をむき6等分にしてレンジで5分加熱し、柔らかくなったらつぶしてAを加えよく混ぜる。ラップをかぶせて30分ねかせる。
- 2 ナスは5mm角、玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは4等分にする。レンコンは5mm角にして酢水につける。
- 3 フライパンにひき肉と玉ねぎをいれて炒め、しんなりしたたらんこん、なす、トマトの順に加え炒める。
- 4 ③にBを加え全体に混ぜて火を止め、冷ましておく。
- 5 ①の生地を6等分にして片栗粉をつけて丸く伸ばす。中央に④の具とチーズを入れて包む。
- 6 フライパンにゴマ油を引いて⑤を中火で焼く。片面焼き色がついたらひっくり返して弱火で5分加熱する。
- 7 タレの材料は、混ぜてレンジで15秒加熱する。
- 8 好みでタレをつける。





おかざき野菜
✿おやつ✿

ほうじ茶香る ほうれん草とほうじ茶蒸しパン

材料(8個分)

薄力粉	100g	ほうれん草	60g
砂糖	50g	ほうじ茶	2g
卵	1個	サラダ油	大さじ1
牛乳	50ml	ベーキングパウダー	小さじ1

調理時間

30分

蒸しパンの甘みで
ほうれん草の
苦味をカバー

作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜて振るっておく。
- 2 ほうれん草は、下茹でしてみじん切りにする。
- 3 砂糖、卵、牛乳をよく混ぜる。
- 4 ③にサラダ油を少しずつ加えよく混ぜる。
- 5 ④に①を振り入れ混ぜる。
- 6 ⑤に②のほうれん草、ほうじ茶を入れ混ぜる。
- 7 ⑥を型に流し蒸し器で15分蒸す。



おかざき野菜
✿おやつ✿

彩りきれいなお野菜パウンドケーキ トマトと新茶のパウンドケーキ

材料(パウンド型(18cm)1個分)

新茶(ケバ茶)	大さじ1	ホットケーキミックス	200g
卵(L)	2個	加糖ヨーグルト	20g
砂糖	30g	バニラエッセンス	適量
バター	75g		

調理時間

65分

トマトジャム

トマト	1個(200g)
砂糖	70g

レモン果汁

- 1 トマトを薄い輪切りにし、飾り用にきれいな輪切りトマト2枚用意する。残りは1cm角に切る。
- 2 鍋に角切りトマトと砂糖・レモン果汁を入れ煮詰める。
- 3 茶葉はミキサーで細かくする。
- 4 ボウルに溶かしバター、砂糖を加え白くなるまで混ぜる。
溶き卵、新茶、バニラエッセンスの順に混ぜる。
- 5 ホットケーキミックスを振るい入れ、ヨーグルトを入れ混ぜトマトジャムを加える。
- 6 型にクッキングシートを敷き③の生地を流し入れ、空気を抜く。
- 7 オーブンで20分(表面が乾くまで)焼き、輪切りのトマトをのせ、もう一度180°Cで20分焼く。
- 8 オーブンからとり出し、型から出して粗熱を取る。

