

「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です。

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

旬を奏でる

春夏 おかざき 野菜 レシピ

愛知学泉短期大学生考案



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、水稻、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	椿
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	



かんたん
Recipe

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

材料(4人分)

プチトマト……………24個
チェリーモzzarella……………24個
バジル……………24枚
塩……………少々
粗挽き黒胡椒……………少々

酢……………大さじ2
A 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 冷えたらモzzarella、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

ブランド化
推進品目
◆はちみつ



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)	八丁味噌.....大さじ1	卵.....2個
豚ひき肉.....170g	A 醤油.....小さじ1	とろけるチーズ.....110g
玉ねぎ.....1/4個	水.....小さじ1	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

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

作り方

- 1 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。
- 2 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あける。
- 3 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。
- 4 ボウルに卵、チーズ(80g)、牛乳を入れ混ぜる。
- 5 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、オーブン180℃で20分焼く。
- 6 温度を190℃に上げ、生地がこんがりするまで焼く。焼き上がったならみじん切りにしたパセリを全体に散らす。

オーブンは
180℃に
予熱しておく

ブランド化
推進品目
◆鶏卵
◆豚肉
◆八丁味噌
おかざき特産品



かんたん
Recipe

おかざき野菜
❖ 主菜 ❖

子ども大好き!!
ミニトマトの熱々グリル

材料(4人分)

ミニトマト.....150g	めんつゆ.....大さじ1
ベーコン.....75g	マヨネーズ.....適宜
マカロニ.....100g	塩こしょう.....適宜
とろけるチーズ.....50g	パセリ.....適宜
オリーブオイル.....大さじ1+1/2	

調理
時間 30分

チーズやゆめつや、
マヨネーズも
子ども食べやすい
味付け

作り方

- 1 ヘタを取ったミニトマトを耐熱皿に並べる。
- 2 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。
- 3 お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、オーブン250℃(予熱なし)で15分焼く。
- 4 焼き色がついたらパセリをかけて完成。

ミニトマトを
加熱することで
酸味を緩和



おかざき野菜
❖ 主食 ❖

あっさり優しい味

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	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

A

調理
時間 60分

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。



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

調理
時間 25分

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ほどの揚げ油を注ぎ170℃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。





おがぎき野菜
主菜

トマトのうまみをギュッと凝縮
鶏モモ肉のトマトチーズ煮

材料(4人分)

鶏もも肉……………	2枚	固形コンソメ……………	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	ウスターソース……………	大さじ1		

調理
時間

40分

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

ブランド化
推進品目
◆鶏肉



かんたん
Recipe

おがぎき野菜
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

調理
時間

20分

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!

ブランド化
推進品目
◆豚肉



ナスのお血で
血ごと食べられ
洗い物も少なく！

おがざき野菜
❖ 主菜 ❖

豆腐のあっさりホワイトソース なすボート豆腐グラタン

材料(4人分)

なす……………2本	ケチャップ……大さじ6	絹ごし豆腐……100g
トマト…………1個	塩こしょう……少々	じゃがいも……1/2個
豚ひき肉……100g	とろけるチーズ……適量	バター……大さじ1
	パン粉……………適量	塩……………小さじ1/2
	サラダ油…………適量	黒こしょう……少々

ホワイトソース

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 なすのお血に、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。

オーブンは
200℃に
予熱しておく



ブランド化
推進品目
◆ なす
◆ 豚肉



かんたん
Recipe

おがざき野菜
❖ 副菜 ❖

八丁味噌の甘みそがごはん合う 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	大葉……………4枚
ごま油……大さじ1	砂糖……………大さじ2弱	白ごま……適量
	醤油……………大さじ1強	
	八丁味噌……大さじ2弱	

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。

調味料を合わせて
おくことが大事

ブランド化
推進品目
◆ なす
◆ 八丁味噌



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	200g	とろけるチーズ	100g
玉ねぎ	100g	サラダ油	適量
パン粉	60g	デミグラスソース(市販)	適量

作り方

調理
時間 40分



焼く&デミグラスソースで
いつもと違うロールキャベツ

ブランド化
推進品目
◆豚肉

- 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。



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	具
じゃがいも 200g	なす 50g
薄力粉 70g	玉ねぎ 100g
強力粉 50g	レンコン 70g
牛乳 小じ5	ミニトマト 40g
塩 小じ1/2	豚ひき肉 60g
	とろけるチーズ 15g
	八丁味噌 小じ1+1/2
	酒 小じ2
	マヨネーズ 小じ2
	砂糖 小じ1
	醤油 小じ2
	ゴマ油 適量
	酢 適量
	片栗粉 適量
	タレ
	みりん 小じ1
	八丁味噌 小じ1
	砂糖 小じ1

作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき6等分にしてレンジで5分加熱し、柔らかくなったらずぶして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、しんなりしたられんこん、なす、トマトの順に加えて炒める。
- 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 お好みでタレをつける。

ブランド化
推進品目
◆なす
◆豚肉
◆八丁味噌
◆おかざき特産品



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)

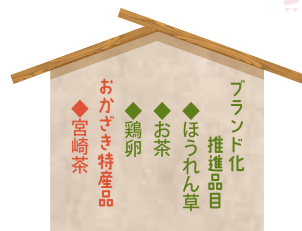
薄力粉.....100g	ほうれん草.....60g
砂糖.....50g	ほうじ茶.....2g
卵.....1個	サラダ油.....大さじ1
牛乳.....50ml	ベーキングパウダー.....小さじ1

蒸しパンの甘みで
ほうれん草の
苦味をカバー

調理
時間 30分

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を振るい入れ混ぜる。
- 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.....小さじ1

作り方

- 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。
- 1 茶葉はミキサーで細かくする。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 オーブンからとり出し、型から出して粗熱を取る。

オーブンは
180°Cに
予熱しておく

トマトの赤味を出すため
ジャムはつぶさない様に
生地に入れる

