

「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
マスコットキャラクター
みのりくん

JA あいち三河



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)23-6195 FAX(0564)23-8970
制作・撮影	株式会社 シンプル



岡崎市農林業振興推進実行委員会 / JA 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



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、様々な農林産物をブランド化推進品目（産地ブランド推進品目33品目、地域ブランド推進品目6品目）として指定し、市内外に向けてPRを行っています。

岡崎市 農林産物ブランド化推進品目

産地ブランド推進品目<33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	

地域ブランド推進品目<6品目>

藤川宿むらさき麦



茎から穂先までが淡い紫色に染まる麦です。江戸時代にあったといわれ、藤川町の産物だった幻の麦で、いったん姿を消しましたが、平成6年からまちおこしの一環として復活しました。

大門のしめ縄



明治中期から生産が始まり、長い歴史があるしめ縄です。青田刈りした稲わらを使い、鮮やかな青味が特徴です。

法性寺ねぎ



岡崎市南部にある法性寺の周辺で栽培されてきた伝統野菜です。甘くて味が濃く、柔らかいのが特徴です。平成15年に「あいちの伝統野菜」に認定されました。

岡崎おうはん



岡崎おうはん
ブランド推進委員会

卵だけでなく肉も美味しいところが特長の純国産鶏です。卵は黄身の割合が高く、肉は弾力があります。しっかりとした歯ごたえで、噛めば噛むほど旨味が感じられます。

ぬかたのミネアサヒ



ぬかたのミネアサヒ

豊かな自然と清流、そして中山間地域特有の気候で育ったお米です。小粒で食味がよく、旨味が凝縮されています。地元の中山間地域等での極少量生産のため、希少価値も高く「幻のお米」と呼ばれています。

岡崎竹千代ポーク



優秀な親豚を持つ、岡崎生まれ、岡崎育ちの三元豚です。荒廃が進んでいる竹林で整備・伐採した竹を竹炭に加工し、えさに添加しており、環境対策等地域への貢献をしています。



おかざき野菜
❖ 主菜 ❖

じねんじょでもちもち
じねんじょ
自然薯と煎茶のチヂミ

調理
時間 45分

材料(4人分)

自然薯 ……150g 卵(岡崎おうはん)… 1個
煎茶(宮崎茶)… 5g 塩 …… 少々
にんじん ……60g 片栗粉 …… 大さじ3
ごま油 …… 適宜

たれ

麵つゆ …… 2個
こしょう …… 少々
いりごま…小さじ1

フライパンで
簡単に
作れます。

作り方

- 1 自然薯は、皮をむかずよく洗ってすりおろす。
- 2 にんじんは千切りしておく。
- 3 ボウルに片栗粉、①の自然薯、②のにんじん、煎茶、卵、塩を入れざっくり混ぜる。
- 4 熱したフライパンにごま油を敷き、生地を流しいれて弱火で焼く。裏返して同様に両面こんがり焼く。
- 5 たれは、麵つゆ、こしょう、いりごまを混ぜ、別皿に入れて添える。



産地ブランド
推進品目
◆自然薯
◆お茶 ◆鶏卵
地域ブランド
推進品目
◆岡崎おうはん



おかざき野菜
❖ 主菜 ❖

コンソメもソースも使わない和風グラタン
なす八丁味噌グラタン

調理
時間 45分

材料(4人分)

なす …… 4本(400g) 味噌(八丁味噌) …… 75g パセリ(粉末)… 適宜
合いびき肉 …… 750g トマト缶(カット)… 1缶 塩 …… 小さじ1
にんにく …… 5g みりん …… 大さじ4 こしょう… 少々
しょうが …… 5g 酒 …… 大さじ5
ピザ用チーズ… 180g 砂糖 …… 大さじ3
オリーブオイル…大さじ1.5

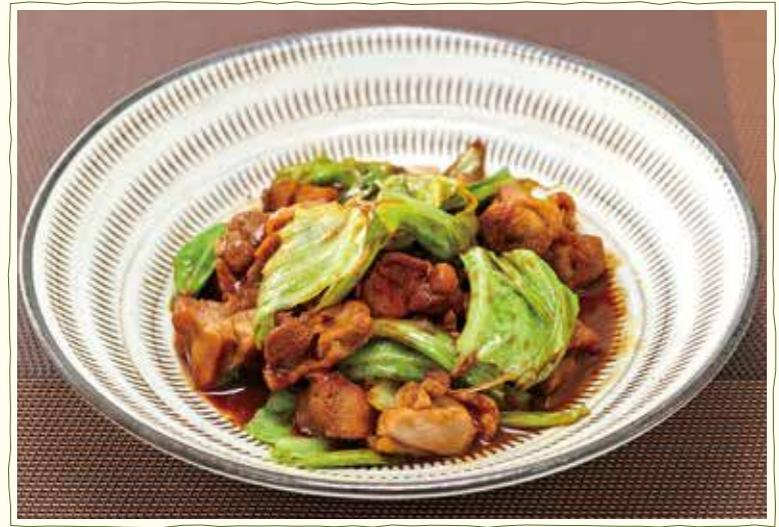
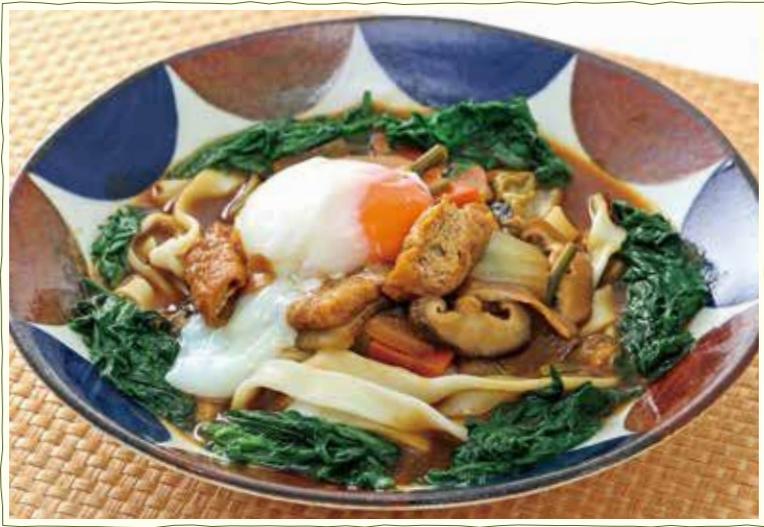
作り方

- 1 なすは輪切りにしてさっと水にさらす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、なすの両面をこんがり焼いて取り出す。
- 3 ②のフライパンにオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったら合いびき肉を加えて中火で炒め、塩、こしょうをふる。
- 4 肉の色が変わったら、味噌、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせ、更にトマト缶も加えて煮る。
- 5 ②のなすを戻し、全体を混ぜ合わせる。
- 6 ⑤を器に入れ、ピザ用チーズをかけて、トースターで5~8分程度、チーズが溶けるまで焼く。
- 7 仕上げにパセリをふりかける。



産地ブランド
推進品目
◆なす
◆牛肉 ◆豚肉
地域ブランド
推進品目
◆岡崎竹千代ポーク





おがざき野菜
❖ 主食 ❖

郷土料理の煮味噌をアレンジ 〈岡崎おうはん卵入り〉
野菜たっぷり煮味噌かけきしめん

材料(4人分)

きしめん(ゆで) …… 2玉	しいたけ …… 5個	味噌(八丁味噌) …… 125g
ねぎ(法性寺ねぎ) …… 1本	大根 …… 200g	砂糖 …… 大さじ8
ほうれん草 …… 150g	春菊 …… 100g	みりん …… 大さじ5
白菜 …… 200g	卵(岡崎おうはん) …… 4個	だし汁 …… 1000ml
にんじん …… 150g	油揚げ …… 4枚	水溶き片栗粉 …… 適量

調理時間
50分

温泉卵と春菊を
トッピングし、
見た目も味も
インパクト!

作り方

- 1 にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは斜め切りとする。白菜、ほうれん草はひとくち大に切る。
- 2 しいたけを薄切りにする。油揚げは、油抜きをして細切りにする
- 3 卵は、温泉卵にする(水から加熱し、沸騰したら火を止めて蓋をして30分放置する)
- 4 春菊は、ゆでておく。
- 5 だし汁に、にんじんと大根、味噌と砂糖、みりんを入れて煮立てる。

- 6 残りの具材を入れてもうひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- 7 器に温めたきしめんをいれ、熱々の6をかける。
- 8 温泉卵を7の上に乗せ、4の春菊を添える。



おがざき野菜
❖ 主菜 ❖

手軽でかんたん
岡崎おうはんとキャベツのごま味噌炒め

材料(4人分)

鶏もも肉(岡崎おうはん) …… 400g	味噌(八丁味噌) …… 大さじ2
キャベツ …… 160g	A ごまドレッシング …… 大さじ8
ごま油 …… 大さじ6	酒 …… 大さじ4
塩こしょう …… 少々	

調理時間
35分

作り方

- 1 キャベツは芯と葉を手でちぎり、ざく切りとする。
- 2 Aのドレッシング、酒、味噌を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉を入れて、全体に焼き色をつけて中まで火を通し、取り出しておく。
- 4 3のフライパンに、1のキャベツを加えて塩こしょうをし火が通るまで炒める。
- 5 3の鶏もも肉をフライパンに戻して、2の調味料を加えて炒め合わせる。





おがき野菜
❖ 主食 ❖

郷土料理の煮味噌をアレンジ
岡山おうはんのほうじ茶漬け

材料(4人分)

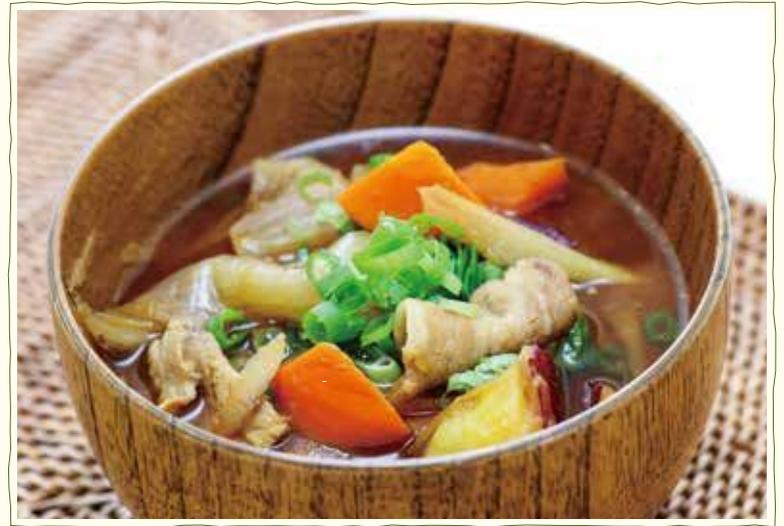
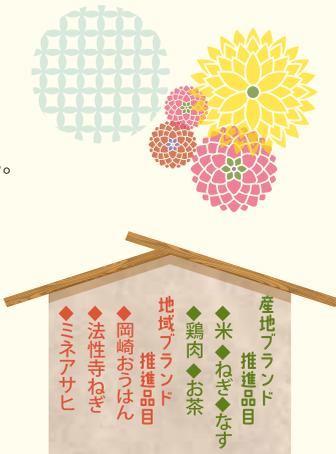
調理
時間 30分

ごはん(ミネアサヒ) …… 600g	なす …… 160g
鶏もも肉(岡山おうはん) …… 240g	サラダ油 …… 小さじ1
ねぎ(法性寺ねぎ) …… 40g	麵つゆ …… 大さじ1
にんじん …… 80g	白いりごま …… 適宜

かけ汁
ほうじ茶(宮崎茶) …… 800ml
和風だし(顆粒) …… 小さじ4

作り方

- 1 ほうじ茶を濃い目に抽出しておく。
- 2 ねぎ、にんじん、なす、鶏もも肉を5mm角くらいの大きさに切る。
- 3 フライパンに油を熱して 2 の材料をよく炒めて麵つゆで味付けする。
- 4 ボウルに 1 のほうじ茶と和風だしを混ぜてかけ汁をつくる。
- 5 ごはんを器に盛り 4 をかけ 3 をのせる。
- 6 仕上げに白いりごまをふりかける。



おがき野菜
❖ 主菜 ❖

5種類の野菜が入って栄養満点!!
秋の具たくさん岡山竹千代ポーク汁

材料(4人分)

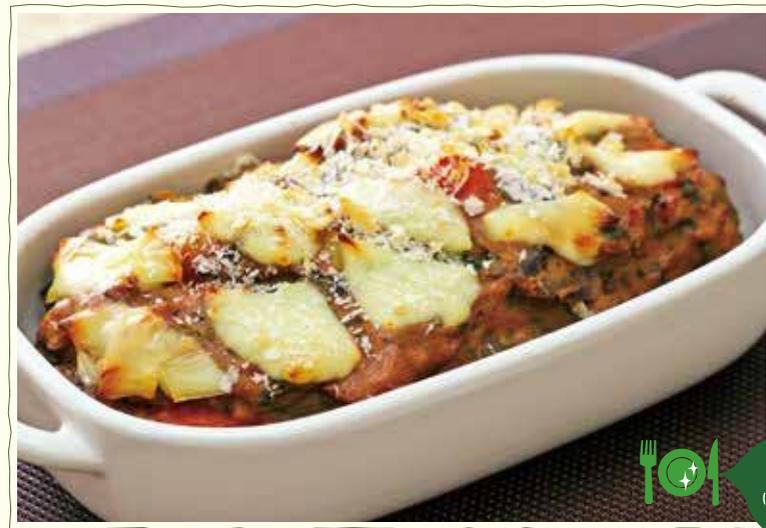
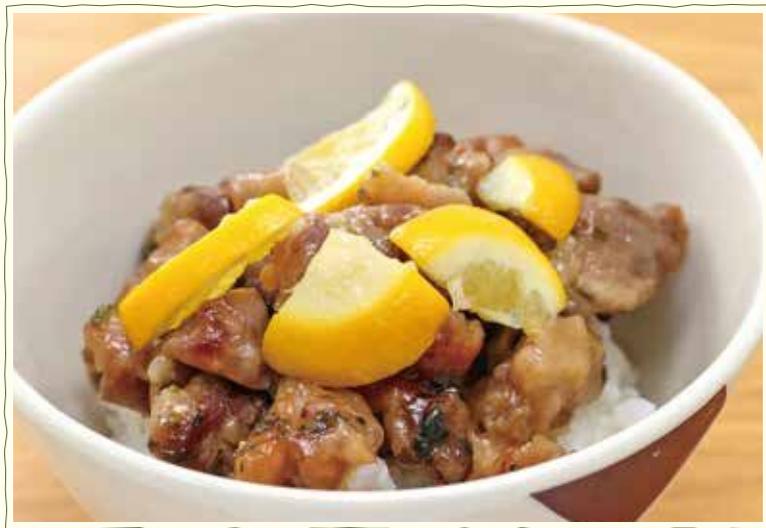
調理
時間 30分

豚肉(岡山竹千代ポーク) …… 100g	にんじん …… 100g	味噌(八丁味噌) …… 60g
大根 …… 100g	白菜 …… 150g	サラダ油 …… 5g
ねぎ(法性寺ねぎ) …… 1/2本	さつまいも …… 200g	だし汁(本だし) …… 800ml

作り方

- 1 豚肉、野菜(大根、にんじん、白菜、さつまいも)を食べやすい大きさに切る。
- 2 ねぎは小口切りにしておく。
- 3 鍋に油を熱し、豚肉、野菜の順に炒め合わせる。
- 4 だし汁を加え、アクを取り、蓋をして10分煮る。
- 5 具材に火が通ったら、味噌を溶かし入れる。
- 6 器に盛り付け、最後に 2 のねぎをちらす。





大根の葉や
さつまいも、
にんじんの皮を
そのまま使用

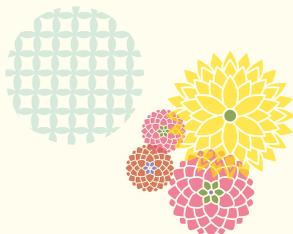
おがさき野菜
❖ 主食 ❖

愛知の特産品たっぷりレシピ
ねぎ塩れもん岡崎おうはん丼

材料(4人分)

ごはん(ミネアサヒ).....	680g	ごま油.....	大さじ1.5
鶏もも肉(岡崎おうはん)...	800g	酒.....	大さじ2
レモン.....	1個	塩.....	小さじ4/5
ねぎ(法性寺ねぎ).....	2本	こしょう.....	少々
鶏がらスープの素.....	20g	片栗粉.....	80g
にんにくチューブ.....	4g	サラダ油.....	大さじ1

調理
時間 35分



作り方

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、酒、塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶしておく。
- レモンは5mm厚さくらいのいちょう切りにしておく。
- ねぎはみじん切りにし、ボウルに入れ、鶏がらスープの素、にんにく、ごま油も入れて混ぜておく。
- フライパンに油をひき①の余分な片栗粉をはたいてからいれ、両面をこんがりするまで焼く。
- ペーパーでフライパンの中の油をふき取り、③を加え炒める。
- 器にごはんを盛り、⑤をのせ、②のレモンをちらす。



おがさき野菜
❖ 主食 ❖

野菜たっぷり味噌味の和風ドリア
岡崎たっぷり八丁味噌ドリア

材料(4人分)

むらさき麦(藤川宿)ごはん...	400g	大根.....	80g	味噌(八丁味噌)....	40g	ピザ用チーズ.....	80g
米360g 麦40g		大根の葉.....	40g	サラダ油.....	大さじ2	パン粉.....	10g
鶏もも肉(岡崎おうはん)...	250g	ほうれん草.....	40g	バター.....	35g	酒.....	少々
ねぎ(法性寺ねぎ).....	40g	にんじん.....	50g	薄力粉.....	50g	塩こしょう.....	少々
さつまいも.....	100g	ブロッコリー.....	40g	牛乳.....	600ml		

調理
時間 40分

作り方

- 鶏もも肉は一口大にそぎ切りし、軽く塩こしょう・酒をして下味をつける。
- 大根・さつまいも・にんじん・ブロッコリーは一口大に切り、ゆでてやわらかくする。
- 大根の葉とほうれん草は熱湯にさっとくぐらせて5cmの長さに切る。ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油をいれ、鶏もも肉に焼き色をつけ、ねぎを加え、バターを入れて②③の野菜を炒める。
- ④の火力を弱くし薄力粉を加えて、焦がさないように炒める。
- ⑤に牛乳を少しづつ加えて混ぜ、中火にしてとろみがついたら味噌を加えて味を整える。
- グラタン皿にバターを塗り、むらさき麦ご飯を盛り⑥を全体にかけて③とチーズとパン粉をのせ、200°Cのオーブンで15分焼く。





野菜は皮ごと使用

おがざき野菜
主菜

彩り鮮やか
岡崎おうはんクリームスープ



さつまいもは皮ごと使用

おがざき野菜
主菜

食欲そそるバター醤油
岡崎おうはんとさつまいもの
バター醤油炒め

材料(4人分)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 鶏もも肉(岡崎おうはん)..... 250g | 牛乳..... 400ml |
| 白菜..... 2枚 | コンソメスープの素..... 10g |
| にんじん..... 1/2本 | バター..... 10g |
| ブロッコリー..... 100g | 水..... 800ml |
| さつまいも..... 1/2個 | |

調理時間 40分



野菜は皮ごと使用し、牛乳と合わせることで、彩りを考えた。

作り方

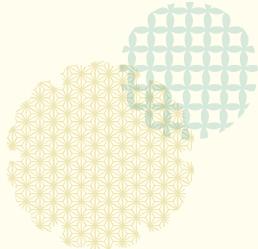
- 1 鶏もも肉、白菜、にんじん、さつまいもを一口大に切る。ブロッコリーはさっとゆでる。
- 2 鍋にバターをひき、鶏もも肉、にんじん、さつまいもを炒める。
- 3 全体にバターがなじんだら水800mlとコンソメを入れ中火で10～15分煮込む。
- 4 牛乳とブロッコリー、白菜を鍋に入れ、沸騰直前で火を止める。



材料(4人分)

- | | |
|------------------------|----------------|
| 鶏もも肉(岡崎おうはん)..... 350g | しょうゆ..... 大さじ3 |
| さつまいも..... 300g | みりん..... 大さじ3 |
| 薄力粉..... 大さじ2 | A 砂糖..... 大さじ2 |
| サラダ油..... 大さじ1 | 酒..... 大さじ2 |
| 黒ゴマ..... 少々 | バター..... 20g |
| 塩こしょう..... 少々 | |

調理時間 30分



作り方

- 1 さつまいもは皮ごと適当に切り、ゆでておく。鶏もも肉は、さつまいもと同じ大きさに切り、塩こしょうして薄力粉をまぶす。Aの調味料を合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1の鶏もも肉の粉をはたいて入れ、焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸す。
- 3 2にさつまいもを加えて、炒め合わせる。
- 4 3にAの調味料を回し入れ、煮からめる。最後に黒ごまをちらす。





おかさき野菜
おやつ

もちもち食感が美味しい
さといももち

調理
時間 40分

材料(4人分)

さといも 550g
ベビーチーズ 4個
バター 20g
片栗粉 大さじ6

牛乳 大さじ2
醤油 大さじ2
砂糖 小さじ2

— お好みで用意 —
法性寺ねぎ 適宜
しそ 適宜
海苔 適宜



作り方

- 1 さといもの皮をむき、耐熱ボウルに入れて、電子レンジ600W3分加熱し、ほくほくの状態になったら、熱いうちにペースト状になるようにヘラでつぶす。
- 2 ①に片栗粉、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- 3 ②を6個分に分け、手のひらで丸く平らにしてチーズを包み、成型する。
- 4 フライパンにバターを敷き、③を並べて両面を焼く。
- 5 醤油、砂糖を混ぜて、フライパンの中に入れ全体にからませて焼き色を付ける。
- 6 お好みで、海苔やしそを巻き、小口切りにしたねぎをちらす。



おかさき野菜
おつまみ
おかさき野菜
おやつ

大根のみずみずしさが美味しい
フライドだいこん

調理
時間 20分

材料(4人分)

大根 400g
パセリ 適宜
コンソメ 小さじ1
サラダ油 適量

薄力粉 大さじ1
片栗粉 大さじ1
塩 適量

子供もおやつから
大人のおつまみとして
幅広く食べて
もらえるメニュー

作り方

- 1 大根は、1cm幅の輪切りにしてから、棒状に切る。
- 2 切った大根を袋に入れ、コンソメを加えてよく揉みこみ、10分ほどおく。
- 3 薄力粉と片栗粉を混ぜておく、フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。
- 4 ②の大根の水気をとり、粉をまぶして余分な粉をはたく。
- 5 ③のフライパンに大根を入れ、きつね色になるまで揚げて取り出し、パセリをふりかける。
- 6 塩は、味を見て適宜追加する。

