

「ベジ7チャレンジ部門」

白ネギと冬野菜達の和風ミルクスープ



宮内省食糧政策課「白ネギ」をテーマに、
「白ネギ」をテーマに。

作：谷村美子さん(竜王町)

里芋、かぶ、白ネギ、生姜など体を温める食材を使いました。カルシウム豊富な牛乳と発酵食品である味噌を加えることでコクとうまみが引き出されます。寒い冬にぴったりのスープです。

【材料】(2人分)

白ネギ	1本	生姜	1/2片
里芋	3個	オリーブ油	小さじ2
かぶ	50g(小1/2個くらい)	粗挽きこしょう	少々
ブロッコリー	50g(3房くらい)	酒	大さじ2
ハーフベーコン	4枚	水	300ml
		みそ	大さじ1
		牛乳	140ml

【作り方】

- 1 里芋は一口大に切り5分ほどゆでしておく。ブロッコリーは一口大に切り耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分半加熱する。
- 2 白ネギは斜め切り、かぶは一口大、生姜は千切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン・白ネギ・生姜をしんなりするまで炒める。
- 4 しんなりしたら里芋とかぶ、Aを加えて、中火で5分ほど煮る。
- 5 かぶがやわらかくなるまで煮たらBとブロッコリーを加える。(Bを牛乳100ml、豆乳40mlにしても美味しい。)
- 6 器に盛り、粗挽きこしょうをふる。

今回の「まるごと竜王産レシピ募集」へは、66点の応募があり、審査の結果6点の入賞作品が誕生しました！ご家庭のメニューにぜひ加えていただき、竜王町産の食材の美味しさを再発見してください。

竜王町の魅力ぎゅっと部門

黒豆・里芋・さつまいも・白ネギなど竜王町で収穫される秋の食材を美味しく食べられるレシピです。



ベジ7チャレンジ部門

「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」

の取り組みとコラボした、竜王町産の食材の美味しさに加えて健康な食生活へのきっかけとなるレシピです。



竜王町まるごと「スキヤキ」プロジェクトって？

竜王町の農産物をはじめとする特産品や古きよき歴史、豊かな文化、美しい自然などの地域資源を、まちの魅力として、町内の生産者・企業・関係組織・行政が連携して発信するプロジェクトです。



竜王町スキヤキプロジェクトホームページ

りゅうおう健康ベジ7チャレンジって？

- ★野菜 350g 摂取の推進 ★塩分 7g 未満の推奨
- ★健康への7つの取り組み(健診受診の促進・栄養・食生活・運動・身体活動・歯と口腔の健康、たばこ、アルコール、こころの健康づくり)

これらの取り組みの総称で、「ベジ=野菜」「7=塩分7g未満」、「7つの取組み」にかけて、全ての町民が健やかで明るく笑顔で過ごせるよう、町全体で行うものです。



ベジ7チャレンジについてはこちらから

まるごと 竜王産レシピ

入賞者レシピ集 Vol.2

竜王の食材を
おいしく食べよう



竜王スキヤキプロジェクト
2019.2

「竜王町の魅力ぎゅっと部門」

レシピ01 野菜たっぷりロカボなキーマカレー+黒豆ごはん



「ロカボ」(low-carbohydrate(低炭水化物))とは糖質を抑えた食事のこと。ご飯に麦と黒豆茶の黒豆を混ぜ、カレー粉を使わず、じゃがいもの代わりに冬瓜を加えることで炭水化物と塩分も減らしました。

【材料】(2人分)

・米	130g	・トマト缶	80g	〈トッピング〉	
・押し麦	20g	・水	100ml	・ピーマン	1個
・黒豆(黒豆茶)	50g	・おろしにんにく	小さじ1	・しめじ	1/8株
・牛ミンチ肉	100g	・おろし生姜	小さじ1	・なす	1/4本
・小麦粉	大さじ1	・サラダ油	大さじ1	・かぼちゃ	20g
・カレー粉	大さじ1	・塩こしょう	少々		
・冬瓜	100g	・コンソメ	1/2個		
・かぼちゃ	100g	・ブラックチョコレート	1片		
・なす	3/4本				

【作り方】

- 黒豆茶を煮出した後の黒豆を取っておく。
- 米は洗い、押し麦と①を入れて30分水につけてから炊く。
- 野菜はトッピング用のかぼちゃとなすを取り置きし、残りの野菜を粗みじん切りにする。(フードプロセッサーに入れて軽く回してもよい。)
- 油を熱してにんにくと生姜を炒め、香りが立ったら野菜と牛ミンチ肉を入れて炒める。肉がぼろぼろになったらカレー粉と小麦粉を入れてさらに炒める。
- トマト缶と水を加え中火で煮込む。チョコレートを加える。
- 塩こしょうとコンソメを加えて焦がさないように混ぜながら煮る。
- トッピング用の野菜を油で炒める。
- ご飯とカレーを盛り付け⑦を飾る。

④ レシピは順不同です



レシピ02 やまねっ娘サラダ

【材料】(4人分)

・さつまいも	中1本(約200~250g)
・柿	1個(約200g)
・りんご	1/4個(約100g)
・フルーツビネガー(梨)	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ1.5~2
・塩こしょう	適量
・レタス	適量
・キャベツ	適量

「やまねっ娘」という竜王町山之上のさつまいもと秋の味覚「柿」を使ったサラダです。竜王製のフルーツビネガーを合わせました。

【作り方】

- 柿・りんごは角切りにする。
- さつまいもは角切りにしてゆでこぼし、熱いうちにフルーツビネガーをまぶす。
- ②に柿・りんごを加え、塩こしょうをしてマヨネーズであえる。
- レタス・千切りキャベツ等を添えて盛り付ける。



レシピ03 鶏肉と根菜の黒酢煮

【材料】(2人分)

・鶏もも肉	100g	・かいわれ大根	適量
・里芋	小4個	・すりおろし生姜	小1/2個
・さつまいも	100g	・サラダ油	大さじ1
・れんこん	80g	・水	200ml
・にんじん	50g	・黒酢	大さじ4
		・しょうゆ	大さじ2
		・砂糖	大さじ2

里芋、さつまいも、れんこんなど根菜がたっぷり食べられる食物繊維たっぷりレシピです。

【作り方】

- 里芋は皮をむく。さつまいもは皮付きのまま乱切りにしておく。れんこんは乱切りにして酢水に浸けておく。にんじんは5mmくらいの輪切りにする。
- 鶏もも肉は一口大に切る。
- 中火で熱した鍋にサラダ油をひき、すりおろし生姜を炒め、香りが立ったら②を入れて中火で炒め、色が変わったら取り出しておく。
- 鍋にAと①を入れて中火にかけ、沸騰したら蓋をして中火のまま10分煮る。鶏もも肉を加え5分程度煮る。
- 全体に味が染み込んだら火から下ろし、器に盛り付けて、かいわれ大根を乗せる。



レシピ04 里芋と枝豆のチーズコロッケ

【材料】(約10個分)

・里芋	600g(中8個くらい)
・とろけるチーズ	60g
・枝豆	100g(さやつきで)
・塩こしょう	少々
・コンソメ	お好みで少々
・小麦粉	適量
・卵	1個
・パン粉	適量

お子さまから年配の方までみんなで食べられるやさしい食感のコロッケです。じゃがいもとはまた違った食感を楽しんでください。

【作り方】

- 枝豆は塩ゆでしてさやから取り出す。
- 里芋をゆでてつぶし、①を混ぜ、塩こしょう・コンソメで味をみながらお好みで味を整える。ソースをかけて食べるなら薄味で可。
- ②を適当な大きさに丸める。丸めた中にとろけるチーズを入れる。
- 小麦粉、卵、パン粉をつけて軽く色づくまで油で揚げる。



レシピ05 B級フルーツと野菜のフレンチサラダ

【材料】(2~3人分)

・ブロッコリー	1株
・トマト	小2個
・梨(B級・品種はお好みで)	1/2個
・ミックスナッツ	適量
〈ドレッシング〉	
・マスタード	大さじ1/2
・白ワインビネガー又は酢	大さじ2
・粗挽きこしょう、塩	適量
・サラダ油又はオリーブ油	70ml
※市販の和風ドレッシングかイタリアンドレッシングでも可。	

台風で落果して傷のついてしまった梨をいかにそうと考えられたレシピだそう。梨の甘みがドレッシングの酸味を和らげてくれます。梨は柿やりんごに代えてもOKです。

【作り方】

- ブロッコリーは、一口大に切り耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分半加熱する。トマト・梨を一口大に切る。
- ドレッシングの調味料を合わせる。
- 野菜とドレッシングを合わせる。(大きな厚めのナイロン袋で合わせても混ぜやすいです。)
- 皿に盛り、ミックスナッツを散らす。