

《 キヤトルセゾン 》

使用した清水町産野菜 品名( なす・にんじん・たまねぎ )

	材料名	分量(4人分)
A	なす	2本(180g)
	ズッキーニ	1本(200g)
	にんじん	2本(260g)
B	かぶ	3個(240g)
	ベビーコーン水煮	5本(50g)
	グリーンアスパラガス	5本(100g)
	たまねぎ	2個(400g)
	トマト	2個(300g)
	豚肉薄切り肉	400g
	カレールー	200g
	水	800cc
	油	大さじ3
	ごはん	適宜



野菜使用量 1人当たり 約432g

作り方

- ① Aを拍子切りにする。Bは3等分の長さに切る。
- ② トマトは種と実を別々にして角切り、たまねぎは、1cm幅のスライスにする。
- ③ 油大さじ3を鍋に入れて、一口大に切った豚肉を炒める。
- ④ ③に、Aとグリーンアスパラガスを加えて、炒める。
- ⑤ 水とたまねぎを入れて、野菜が透明になるまで煮込んでから、カレールーを入れる。
- ⑥ カレールーが溶けたら、トマトの種と実、ベビーコーンを加える。
- ⑦ 1～2分間煮こみ、ごはんと共に盛り付ける。

清水町産野菜の購入日(8月25日)・野菜の生産者名又は購入場所(清水町商工会 ホリデー市場)

創意工夫 した点・ア ピールポ イント	かぶとベビーコーンが意外にマッチすることを知って入れてみました。ベビーコーンの歯ごたえが
	最高です！かぶの茎や葉をゆでて、さっと炒めて塩をふって、ベビーコーンやトマトと一緒に
	飾ってもきれいです。「キヤトルセゾン」はフランス語で「4つの季節」。いろいろな種類の野菜を
	ふんだんに使ったカレーです。

《 ヘルシー根菜ハンバーグのきのこソースかけ 》

使用した清水町産野菜 品名( たまねぎ・ピーマン・ねぎ )

	材料名	分量(4人分)
A	鶏ひき肉	200g
	絹ごし豆腐	50g
	れんこん	100g
	にんじん	50g
	たまねぎ	100g
	ごぼう	50g
B	ピーマン	30g
	えのきたけ	50g
	しめじ	50g
C	エリンギ	50g
	葉ねぎ	20g
	れんこん絞り汁+水	180cc
	めんつゆ	40cc
	塩・こしょう	各小1さじ1/3
	にんにく・しょうが	各1かけ
	油	少々



\*めんつゆ(3倍希釈タイプ)

野菜使用量 1人当たり 125g

- 作り方
- ① にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切り、ごぼうはさがき、れんこんはすりおろす。(れんこんは、軽くしぼり、しぼり汁は別にとっておく。)
  - ② えのきたけ・しめじ・エリンギは、5～6cmの長さに切る。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
  - ③ Aの野菜を油少々をひいたフライパンで炒め、塩・こしょう・しょうが・にんにくを入れて、たまねぎが透き通るくらいまで炒め、粗熱をとっておく。
  - ④ 鶏ひき肉と豆腐、③を全てポリ袋に入れてこねる。
  - ⑤ ④を8等分し、小判型にまとめ、うすく油をひいたフライパンで、焼き色がつくまで焼く。
  - ⑥ ⑤を皿に盛り、同じフライパンにBを入れ、軽く炒めCを入れ煮立たせる。
  - ⑦ ハンバーグに⑥のソースをかけ、小口切りにした葉ねぎを散らす。

清水町産野菜の購入日(9月17日)・野菜の生産者名又は購入場所(下徳倉の無人販売所・ご近所の自家栽培)

創意工夫した点・アピールポイント  
 根菜と鶏肉・豆腐のハンバーグでヘルシーだけど、ボリューム満点。きんぴらごぼうの残りや、冷蔵庫の残り野菜を刻んで入れてもOK！れんこんのしぼり汁等も使って無駄なくエコに作れます。

《 色<sup>いろ</sup>彩<sup>ど</sup>り野菜パラダイス 》

使用した清水町産野菜 品名( かぼちゃ )

材料名	分量(4人分)
レタス	1/4個(200g)
枝豆	30粒(40g)
とうもろこし	80粒(40g)
かぼちゃ	1/4個(480g)
トマト	2個(200g)
ミニトマト	4個(40g)
中華そば	2玉(260g)
うどん	2玉(260g)
豚肉	12枚(200g)
白ゴマ	12g
ゴマだれ(市販)	400g



野菜使用量 1人当たり 250g

- 作り方
- ① とうもろこしをゆで、芯からはずしておく。枝豆をゆで、さやから出しておく。かぼちゃはゆでて、厚めの半月型に切る。
  - ② レタスは手でちぎり、トマトはくし型に切る。
  - ③ めんをそれぞれゆで、レタスを敷いた皿に盛り付ける。
  - ④ 豚肉を食べやすい大きさに切ってゆでる。
  - ⑤ ③に、とうもろこし・枝豆を散らし、まわりにかぼちゃ・トマト・ミニトマトを飾り付ける。
  - ⑥ すった白ゴマを加えた、ゴマだれをかける。

清水町産野菜の購入日(9月8日)・野菜の生産者名又は購入場所(JAなんすん清水支店)

創意工夫した点・アピールポイント	いずれも町内で生産している色鮮やかな野菜を6種類も入れて、色合いとバランスを考えた。カロテン豊富なかぼちゃを加え、見た目を楽しめ、おいしく食べられる。
------------------	---

《 トマトのファルシー ～オニオンスープを添えて～ 》

使用した清水町産野菜 品名( たまねぎ・オクラ )

材料名	分量(4人分)
トマト	4個(600g)
オリーブ油	大さじ1
にんにく	1かけ
たまねぎ	1/2個(100g)
豚ひき肉	250g
パプリカ	1/2個(40g)
しめじ	1/2袋(50g)
パルメサンチーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
ピザ用ソース	50g
とろけるチーズ	4枚
おくら	40g



《オニオンスープ》

バター	10g
たまねぎ	1/2個(100g)
コンソメ(水)	小さじ1(400cc)
しめじ	1/2袋(50g)
塩・こしょう	少々
パセリ(葉ねぎ)	少々

野菜使用量 1人当たり 245 g

- 作り方
- ① トマトはへたから1cmほど下を切る。残りのトマトは、縁を5mmほど残してスプーンでくり抜く。果肉は細かく刻む。
  - ② にんにくはみじん切り、たまねぎ・パプリカ・しめじは粗みじん切りにする。
  - ③ くり抜いたトマトの中に塩少々をふり、バットの上において水分をとる。
  - ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ熱して、香りが出たらたまねぎを加え、しんなりしたら、豚ひき肉・パプリカ・しめじを加えて炒める。
  - ⑤ ④に刻んだトマトを加え、パルメザンチーズ・塩・こしょう・ピザ用ソースを入れ、味を調える。
  - ⑥ くり抜いたトマトの中に⑤を入れ、180℃のオーブンで10分間焼く。
  - ⑦ おくらをゆでて小口切りにし、トマトのまわりに盛り付ける。

《オニオンスープ》

- ⑧ 鍋にバターを溶かし、スライスしたたまねぎを入れ、茶色に色づくまで中火で炒める。
- ⑨ 水とコンソメを加えて煮立て、しめじを加え、弱火にして蓋をして煮る。
- ⑩ 塩・こしょうで味を調え、器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

清水町産野菜の購入日( 9月12 日 ) ・ 野菜の生産者名又は購入場所( しみず朝市 )

創意工夫した点・アピールポイント  
 トマトをくり抜いて器にしたこと。味はもちろん見た目にもこだわって盛りつけました。「ファルシー」とは、フランス語で「詰め物をする」ことです。さらに型抜きしたごはんを添えると、1食分の出来上がり！



《 根菜水ぎょうざ☆みぞれ風 》

使用した清水町産野菜 品名(とうもろこし・ズッキーニ・大根)

材料名	分量(4人分)
ぎょうざの皮	16枚
れんこん	50g
にんじん	100g
とうもろこし	50g
ズッキーニ	100g
鶏ひき肉	150g
塩・こしょう	適宜
しょうゆ	大さじ2
ゴマ油	大さじ2
鶏がらスープ	大さじ2
水	800cc
大根	200g
白ゴマ	適量
葉ねぎ	適量
鷹の爪	適量
ゴマ油	少々



野菜使用量 1人当たり 125g

作り方

- ① 鶏がらスープを作り、粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ② 野菜(れんこん・にんじん・ズッキーニ)を粗みじん切りにし、とうもろこし鶏ひき肉・塩・こしょう・しょうゆ・ゴマ油を加え、種を作る。
- ③ 種を16等分にして、ぎょうざの皮で包み、ゆでる。
- ④ 大根をおろしておく。葉ねぎ・鷹の爪は小口切りにしておく。
- ⑤ 冷やしたスープの中に③と大根おろしを入れ、なじませる。
- ⑥ 仕上げに青ねぎ、鷹の爪、白ゴマを散らし、ゴマ油を少々を落とす。

清水町産野菜の購入日(9月11日)・野菜の生産者名又は購入場所(マックスバリュ清水町店)

創意工夫した点・アピールポイント	水ぎょうざの中から、彩り豊かな野菜がきれいな冷製スープぎょうざです。具材には、根菜が入って
	いるので、食感が楽しいです。小さな子どももいっぱい食べれます！！夏は冷たいスープに大根おろしで
	さっぱり、冬は温かいスープにしょうがを入れて体の中から温められます。

《 野菜たっぷり！冷たいパスタ 》

使用した清水町産野菜 品名(たまねぎ)

材料名	分量(4人分)
パスタ	320g
トマト	400g
キャベツ	700g
パプリカ(黄色)	160g
ベーコン	60g
枝豆	120g
*あさりのソース	1缶(290g)
たまねぎ	200g



\*あさりと野菜ソースコンソメ風味(Hagoromo)を使用

野菜使用量 1人当たり 395g

作り方

- ① パスタをゆで、湯切りをする。
- ② キャベツ、パプリカを一口サイズに切り、ベーコンと一緒に炒める。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。トマトはすりおろしておく。
- ③ パスタをフライパンに移し、トマト・たまねぎ・あさりのソースとあわせる。
- ④ ③に②を加え、軽く炒める。
- ⑤ 枝豆をゆでて、さやからはずして粗く刻んでおく。
- ⑥ ④を皿に盛り付け、⑤を散らす。

清水町産野菜の購入日(9月12日)・野菜の生産者名又は購入場所(しみず朝市)

創意工夫  
した点・ア  
ピールポ  
イント

トマトをスープとして使用しているので、あっさり仕上がっています。

野菜をたっぷり、おいしく食べられます。