

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ集

平成26年9月

関西広域連合 広域産業振興局 農林水産部 農政課

和歌山県 農林水産部 農業生産局 果樹園芸課内
〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通1-1
TEL 073-441-2900
FAX 073-441-2909

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ 一覧

滋賀県	あめのいおごはん	1
京都府	九条ネギのてっぱい（ぬた）	2
	サワラの味噌漬け焼き	3
	みず菜のベーコンサラダ	4
大阪府	泉州水なすの浅漬け	5
	大阪なすの麻婆丼	6
	泉州キャベツのミニロール	7
	泉州タマネギのサラダ	8
	大阪きゅうりとえだまめのからし酢和え	9
	泉州さといもご飯	10
	泉だこのたこ飯	11
	かまあげシラスのお吸い物	12
堺市	ほうれん草と色々野菜のパイ包みスペイン風	13
	ジャガ芋饅頭と春菊茶	14
	豚肉のしゃぶしゃぶ、小松菜と豆乳あん	15
	利休風豆乳そば	16
	じやがいもまんじゅう けしの実揚げ	17
	堺のめぐみのサラダ ポーチドエッグ添え	18
兵庫県	オニオングラタンスープ	19
	野菜の牛肉巻きしゃぶしゃぶ鍋	20
	ちりめんご飯	21
	丹波の黒豆ごはん	22
	明石だこの酢の物	23
神戸市	こまつなと厚あげのみそに	24
	みずなのじやこに	25
	みずなのはりはりじる	26
	なすの田楽	27
	きゅうりのピリからいため	28
	チンゲンサイのスープ	29
和歌山县	しょうがご飯	30
	なばな入り冬野菜のカレーミルク煮	31
	柿入りフルーツヨーグルト	32
	みかんライス	33
	豆ご飯	34
	梅じやこずし	35
	さつま芋と人参のサクサク揚げ	36
鳥取県	ミニ麦ごはん・牛乳・みぞれうどん・かき揚げ・しらす和え	37
	米飯・牛乳・きのこたっぷり味噌汁・いわしの磯揚げ・滝山なます	38
	どんどんろけめし・豆腐竹輪の磯辺揚げ・らっきょうの和え物・かに汁	39
	さつま芋ごはん・牛乳・魚の和風ピザ・ 切り干し大根と小松菜のナムル・なめこ汁・梨	40
	まいちよこ丼・牛乳・焼きはた・だいこんサラダ	41
	菜の花寿司・牛乳・はたはたのから揚げ・ もずくのすまし汁・小松菜のアーモンド和え・いちご	42
徳島県	さつまいもご飯	43

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

あめのいおごはん

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(4人分)

ビワマス 200g
 米 2.5カップ(400g)
 水(しいたけ戻し汁) 2.5カップ(500ml)
 ショウゆ 大さじ2・2/3(40ml)
 酒 大さじ1・1/3(20ml)
 みりん 大さじ1・1/3(20ml)
 干しシイタケ 1枚
 ニンジン 20g
 ゴボウ 15g
 ショウガ 少々



◆1人分参考単価

◆作り方

- ① 干しシイタケを水にもどす。もどし汁はご飯を炊くときに使うためとておく。
- ② 米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- ③ ①で戻した干しシイタケ、ニンジンを千切りにする。ゴボウはささがきにし、水につけあく抜きをする。ミツバは3cmくらいに切っておく。
- ④ ビワマスは3枚におろし、卵は別に残しておく。
- ⑤ シイタケ戻し汁・ショウゆ・酒・みりんを沸騰させ、この中にビワマスを入れて煮る。煮えたらざるに上げて身と煮汁を分け、皮と骨を取り除き、身をほぐす。煮汁はご飯を炊くときに使うためとておく。
- ⑥ 卵はバラバラになれば、そのままほぐす。皮にくつついていれば、魚をゆでた汁の中で煮、皮を取り除く。
- ⑦ 煮汁の量をはかり、水を加えて600mL(3カップ)にする。
- ⑧ 炊飯器の中に米と⑦を入れる。その上にほぐしたビワマスの身、シイタケ、ニンジン、ゴボウ、卵、針ショウガを入れ、平らにならす。火を付け、普通に炊きあげる。
- ⑨ 十分に蒸らした後、全体に混ぜ合わせる。

◆栄養価

◆料理について

滋賀県各地で昔から伝わるビワマスの炊き込みご飯。雨が降って増水した川を遡上する産卵期のビワマスを「雨の魚」と呼ぶことから、この名がつきました。ビワマスを丸ごと、あるいは切り身にして米と一緒に炊き込みます。平成10(1998)年滋賀の食文化財に選定。

—特産農林水産物のアピールポイント—

日本最大の湖である琵琶湖には現在100種を超える魚介類が生息し、うち44種類が琵琶湖だけに生息している固有種です。ビワマスも琵琶湖の固有種で、サケ科に属し、琵琶湖での回遊生活を2年半～3年半ほど経た後、10～11月になると産卵のために生まれ故郷の河川を遡上するという、サケとよく似た生活史をたどります。

大きいものでは60cmほどに成長するビワマスは、刺身にすると鮮やかなサーモンピンクの身にマグロにも負けない上質な脂がのって口の中でとろける味わいが楽しめ、漁師さんも太鼓判を押す絶品のおいしさ。淡水魚特有の臭みがなく、塩焼きやムニエル、煮付けや揚げ物など、どんな料理にてもおいしくいた

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

九条ねぎのてっぱい(ぬた)

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

九条ねぎ	75g
イカ	25g
油揚げ	10g
白みそ	18g
砂糖	9g
酢	4g
からし	少々



◆1人分参考単価

120円

◆作り方

- ① イカはゆでて細切り、油揚げもサッと焼いて細切りしておく。
- ② ねぎを適当な大きさに切りゆでて、水気を切っておく。
- ③ からし少々に、白みそ、砂糖、酢を加えて、からし酢みそを作り、①②と和える。

◆栄養価

エネルギー 115kcal 脂質 2.1g 塩分 1.3g

◆料理について

九条ねぎ本来の甘みと柔らかさを生かした料理です。

—特産農林水産物のアピールポイント—

【九条ねぎ】

葉の内部のぬめりが、ネギ本来の甘味と軟らかさの秘密である九条ねぎ。京都でのネギ栽培の歴史はきわめて古く、約1300年前の和銅年間に導入されたとの記録があります。九条ねぎは日本の葉ねぎ(青葱)の代表品種であり、古くから、京都市南区の九条辺りで栽培されていたのでこの名前がつきました。白葱と違って、緑の葉にはカルチウムやビタミンBを多く含みます。九条ねぎをふんだんに使った温かい味噌汁は、風邪の妙薬ともいわれてきました。鍋物、すきやき、てっぱい(ぬた)や和え物や漬物など様々な料理で味わっていただけます。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

サワラの味噌漬け焼き

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

サワラ(切り身)	60g
塩	少々
 (a)	
西京味噌	25g
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2



◆1人分参考単価

120円

◆作り方

- ①サワラは、塩を振りしばらく置いておきます。
- ②①の水気を取り、合わせた(a)に一時間漬けます。
- ③②の余分な水分を取り、魚焼き器でこんがり焼きます。

◆栄養価

エネルギー 142kcal 脂質 7.8g 塩分 0.9g

◆料理について

あっさりしたさわらに京都ではおなじみの西京味噌(白味噌)でつけ込み旨みを加えました。

—特産農林水産物のアピールポイント—

【サワラ】

サワラは、口が大きくスマートな体形をしたサバ科の魚です。サワラは春に瀬戸内で産卵に訪れるため、一般的には春の魚としてのイメージが定着していますが、10年ほど前から京都府丹後地域において、秋から冬にかけて漁獲されるようになり、ほぼ一年を通して天然のサワラを食べることができます。京都府のサワラの漁獲量は、ここ数年間で千トンを超えるまで急増しています。

サワラは骨が軟らかいため捌きやすく、刺身はもちろん、味噌漬け、汁物、塩焼き、唐揚げなど工夫次第で色々な味を楽しめる魚です。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

みず菜のベーコンサラダ

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

みず菜	50g
玉ねぎ	15g
にんじん	5g
ベーコン	5g
酢	4g
醤油	4. 5g
砂糖	1g
サラダ油	9g
すりごま	7g
塩・こしょう	少々



◆1人分参考単価

70円

◆作り方

- ① みず菜は洗って根元を切り落とし、3~4cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水によくさらし、オニオンスライスにする。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにする。ベーコンはフライパンに入れて火をつけ、弱火にして両面をこんがりと焼き、カリカリの状態にして油分を取り、小口から1cm幅に切る。
- ④ ベーコンはフライパンに入れて火をつけ、弱火にして両面をこんがりと焼き、カリカリの状態にして油分を取り、小口から1cm幅に切る。
- ⑤ ごまだれッシングを作る。白ごまはいりごまにしてすり鉢で半ずりにし、ボウルに入れて、酢、醤油、砂糖を入れて混ぜたのち、サラダ油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 別のボウルに①②③を合わせ、うすく塩・こしょうしてなじませたのち、⑤を入れて和え、器に盛り、④を上に乗せて

◆栄養価

エネルギー 179kcal 脂質 15. 8g 塩分 1. 0g

◆料理について

あっさりシャキシャキとしたみず菜にコクのあるベーコンを合わせました。

—特産農林水産物のアピールポイント—

【みず菜】

葉に深い切れ込みがあるのが特徴のみず菜は、江戸時代の書物「雍州府誌」に東寺や九条辺りで栽培されていた記録があり、江戸時代以前から京都を中心に栽培されてきたものと考えられています。

京都のみず菜は千筋京みず菜ともいわれ、葉柄が纖細で細く白く、葉の緑とのコントラストが実に美しい野菜です。

軟らかく、かつシャキシャキとした歯ざわりのみず菜は、鍋ものはもちろん、サラダ感覚で周年味わえる

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

泉州水なすの浅漬け

春

夏

秋

冬

通年

◆材料(4人分)

泉州水なす………3個
塩……………少々
〔ぬか床〕
ぬか……………1kg
湯冷まし……………1L
塩……………250g
さびた鉄釘……………10~18本
昆布……………少々
とうがらし……………3個



◆1人分参考単価

- ①ぬかを湯冷まで柔らかく練って塩と混ぜ、さびた鉄釘5~6本を布で包んで糸をかけたものを2~3個入れる。風味を増すために、昆布、とうがらしを刻んで入れる。
②水なすに塩少々をすりつける。
③よく混ぜたぬか床に②を入れる。ぬかから出ないように気をつける。
④夕方に漬けると、翌朝には良い具合に仕上がる。(約12時間)

◆栄養価

エネルギー 13kcal

◆料理について

—特産農林水産物のアピールポイント—

皮が柔らかく水分をたっぷり含み、とてもジューシーです。江戸時代初期から大阪の泉州地域のみで栽培されていました。アクが少ないので、生食に適し、ほんのりと甘みを感じる果肉は、浅漬けにぴったりのおいしさです。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

大阪なすの麻婆丼

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(4人分)

大阪なす	2個
鶏ひき肉	100g
しょうが	15g
ご飯	4杯分
みりん・油	各大さじ1
豆板醤	大さじ1
赤みそ	40g
砂糖・酒	各大さじ2
水	大さじ5
片栗粉	小さじ2



◆1人分参考単価

◆作り方

- ①なすは輪切りにして適量の油で両面を軽く焼きつけ、水を適量加えて蒸し焼きにし、取り出す。
- ②油でしょうがのみじん切りと鶏ひき肉を炒め、豆板醤、赤みそ、砂糖、酒、みりんと水を加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、①を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③②をご飯の上にかける。

◆栄養価

エネルギー 419kcal

◆料理について

—特産農林水産物のアピールポイント—

南河内地域が主産地で、色鮮やかな中長のなすです。別名「千両なす」と呼ばれています。春から夏にかけて、新鮮で色つやの良い大阪なすは、焼きなす等、府民の食卓をにぎわしています。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

泉州キャベツのミニロール

春

夏

秋

冬

通年

◆材料(4人分)

泉州キャベツの葉	…4枚
ツナ缶(水煮)	…200g
たまねぎ	…120g
セロリ	…30g
溶き卵・パン粉	…各大さじ3
うずら卵(固茹で)	…8個
水	…1.5カップ
トマトケチャップ	…1/3カップ
固体スープの素	…1/2個



◆1人分参考単価

◆作り方

- ①キャベツの葉はたっぷりの水を入れた鍋に並べてふたをし、中火でやわらかくゆで、ザルにあげて塩をふりかける。
- ②ツナ缶は水分を切ってからほぐし、たまねぎとセロリのみじん切りを入れて、よく手で練って、溶き卵とパン粉を混ぜ、8等分する。
- ③キャベツは軸のところで半分に切り、軸は刻んで②に混ぜる。キャベツの切り口を手前にして②をのせて、うずら卵を入れて包む。
- ④鍋に③を並べ、水、トマトケチャップ、固体スープの素を入れ落としぶたをして、弱めの中火で30分煮る。

◆栄養価

エネルギー 125kcal

◆料理について

－特産農林水産物のアピールポイント－

本州におけるたまねぎ栽培の発祥地は泉州です。今でも広く、泉州地域で栽培されています。特に泉州のたまねぎは、水分が多く甘みがあり、柔らかいためオニオンスライスなどの料理に最適です。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

泉州たまねぎのサラダ

春

夏

秋

冬

通年

◆材料(4人分)

泉州たまねぎ……………2個
かつおぶし……………大さじ4
しょうゆ……………適量



◆1人分参考単価

◆作り方

- ①たまねぎは縦半分に切り、さらに切り口を下にし、繊維に沿ってなるべく薄切りにして、冷水にさらす。辛みの強いたまねぎなら、好みに応じてザルに入れ、流水で何度も洗うようにして辛みを抜く。
- ②たまねぎの水気を切って器に盛る。
- ③食べる直前にかつおぶしをふりかける。
- ④好みに応じてしうゆをかける。

辛みもおいしさにひとつなので、さらしそぎには注意しましょう。しょうゆの代わりに和風ドレッシングをかけておいしく食べられます

◆栄養価

エネルギー 44kcal

◆料理について

－特産農林水産物のアピールポイント－

本州におけるたまねぎ栽培の発祥地は泉州です。今でも広く、泉州地域で栽培されています。特に泉州のたまねぎは、水分が多く甘みがあり、柔らかいためオニオンスライスなどの料理に最適です。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

大阪きゅうりとえだまめのからし酢和え

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(4人分)

大阪きゅうり	3本
えだまめ(正味)	1/2カップ
青じそ	3枚
白ごま	大さじ3
酢	大さじ6
砂糖	大さじ1
ごま油、塩	適量
練りがらし	適量



◆1人分参考単価

[参考単価] ￥1,000

◆作り方

- ①きゅうりは小口切りにし、塩少々をふり、絞って水気を切る。
- ②えだまめはゆでて、さやから取り出し、冷ます。
- ③青じそはせん切りにする。
- ④白ごま、調味料を全てあわせて、①～③を食べる直前に和える。

きゅうりの板づくり

きゅうりに塩を振って、まな板の上で手のひらでころがし、水で洗うと色が鮮やかになります。

◆栄養価

エネルギー 102kcal

◆料理について

－特産農林水産物のアピールポイント－

大阪ではビニールハウスでなすを冬から初夏にかけて栽培した後、夏から秋にきゅうりを栽培します。そのため一般にきゅうりの旬は夏ですが、涼しい秋でも暖かいハウスで育てる能够ため、大阪のきゅうりは秋が旬です。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

泉州さといもご飯

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(4人分)

泉州さといも	300g
米	3カップ
だし汁	3.5カップ
塩わかめ	15g
ちりめんじやこ	40g
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
いりごま(白)	大さじ2



◆1人分参考単価

- ①米は炊く1時間前に洗い、水気を切ってだし汁につけておく。
- ②さといもは皮をむいて塩でもみ、ぬめりを取り、大きいものは2~3つに切る。
- ③塩わかめはよく洗い、2cm幅に切る。ちりめんじやこはザルに入れてさっと洗う。
- ④①に調味料、②③を加えて炊く。
- ⑤器に盛り、白ごまをふる。

◆栄養価

エネルギー 443kcal

◆料理について

－特産農林水産物のアピールポイント－

丸い泉州さといもは、「月見芋(小芋)」と呼ばれて親しまれています。食物繊維が豊富で、煮物、汁物など和風料理の他、中華料理にも利用されています。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

泉だこのたこ飯

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

生マダコ	300g
米	3合
濃口醤油	小さじ2
薄口醤油	小さじ3
みりん	小さじ2
和風だしの素	小さじ2
だしコンブ	少々



◆1人分参考単価

◆作り方

- ①米を洗い、ざるにとって水気を切ります。
- ②生ダコを食べやすい大きさに切れます。(生ダコがないときには、ゆでダコを使ってもOK !)
- ③米に水と調味料をいれ、上からタコを散らして、さらにコンブをちぎって入れます。
- ④あとは普通に炊くだけ。

◆栄養価

◆料理について

泉だこは身がやわらかいので、たこ飯にするとご飯と良く合っておいしいです。

－特産農林水産物のアピールポイント－

たこ焼きが人気の大阪では、タコは庶民に、なじみの深い魚介類ですが、大阪府内の弥生時代の遺跡かあ、現在使われているたこ壺とよく似たものが出土し、既にそのころには、タコが人々の食卓に上っていたことが知られています。

現在も大阪湾ではマダコは、たこ壺のほか、底びき網やたこかごなどで漁獲され、大阪府漁連では品質や調理方法を厳選したゆでだこを「泉(いずみ)だこ」の名称でブランド化しています。

かまあげシラスのお吸い物

春

夏

秋

冬

通年

◆材料(1人分)

かまあげシラス	1つかみ
薄口醤油	少々
塩	少々
だし汁	2カップ
卵	1個



◆1人分参考単価

◆作り方

- ①だし汁2カップを鍋に入れて沸騰したら、薄口醤油、塩で味をつけます。
- ②かまあげシラスを入れ、ふたたび沸騰したら火を止め、とき卵を鍋全体に回しながら滑るように流し入れて完成。
- ③葉味を入れて召し上がり！

◆栄養価

◆料理について

かまあげシラスはそのまま食べてもおいしいですが、ちょっと一工夫するとさらにおいしくなります。

—特産農林水産物のアピールポイント—

シラスというのは、体が細長く、透明で、黒い色素がまだ発達していない仔魚（ふ化した直後の魚の子供）の総称です。一般にシラスと呼ばれる仔魚の中にはウナギやアユなども含まれるため、それらと区別するため特にイワシシラスと呼んでいます。イワシシラスの中でもイワシの種類によってマシラス（マイワシの仔魚）、ウルメシラス（ウルメイワシの仔魚）などがありますが、近年、大阪で漁獲されるのはほとんどがカタクチシラス（カタクチイワシの仔魚）です。

大阪湾のイワシシラス漁はイカナゴ漁が終わる4月下旬ごろから始まります。大阪湾では、2隻の漁船で目の細かい網をゆっくり曳く（船びき網）で漁獲されますが、網の形がズボンの下にはくばつち（ももひき）に似ていることから通称「パツチ網」と呼ばれています。

カタクチイワシの産卵期は長く、漁は12月ごろまで続きます。漁期始めにあたる春のシラス（春シラス）は、紀伊水道から外海域で生まれ、潮の流れに乗って大阪湾内に入ってきたものです。その後、夏から秋にかけて獲れるシラス（夏シラス・秋シラス）は、大阪湾内で産卵されたものです。

イワシシラスの食べ方としては、水揚げされたシラスを釜揚げでさっとゆで上げた「釜揚げシラス」、それを乾燥させた「ちりめんじゃこ（シラス干し）」がもっともポピュラーですが、新鮮なものは生のままさっと洗って酢醤油などで食べるととてもおいしいです。ただし、鮮度が落ちやすいので産地以外ではあまり流通していないようです。

堺市



『ほうれん草と色々野菜のパイ包みスペイン風』

材料 (4人分)

ほうれん草 1 束 / トマト 2 個 / 玉ねぎ 1/4 個 / ニンジン 1/4 本 / ニンニク 1 片 / ツナ缶 (80g) 1 缶 / オリーブオイル 大さじ 1 / 冷凍パイシート 2 枚 (150 g) / 茄で卵 1 個 / 卵白 1 個分 / カレー粉 小さじ 1 / 塩 適量 / こしょう 適量

作り方

- 1 ほうれん草は 1 cm長さ、トマトは 1 cm角、玉ねぎ、ニンジン、ニンニク、茹で卵はみじん切りにしておく。冷凍パイシートは 1 時間前に冷凍庫から出しておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、香りが出てきたら、玉ねぎ、ニンジンを入れて、中火でじっくり炒める。しなりしてきたら、トマトを入れ、火を強め、水分をとばしながら炒める。
- 3 水分が飛んできたら、ほうれん草、油を切ったツナ缶、茹で卵を入れて、全体にカレー粉、塩、こしょうをふりかけて混ぜ、しなりしたら、火からおろし、バット等に移し、粗熱をとっておく。
- 4 パイシートをそれぞれ半分にカットし、15×10 cm位に伸ばしたものを 4 枚作る。
- 5 ④のパイシートの真ん中に、③の具を乗せ、半分に折りふちをつまみ、半月状になるように余分なパイシートをはさみでカットし、閉じ目の部分をフォークの先で押して閉じる。他の 3 個も同様に包む。表面にハケで卵白を塗り、オープンシートの上に置く。
- 6 ⑤を 170°C に予熱したオーブンで 25~30 分、表面がこんがりとなるまで焼いたら出来上がり。

堺市



『ジャガ芋饅頭と春菊茶』

材料（4人分）

ジャガイモ 2 個 / 片栗粉 大さじ 2 / 塩 少々 / ミモレットチーズ 5g × 4 個 / 春菊 1/2 把 / 薄いコンソメスープ 120cc / にんにくみじん切り 少々 / オリーブオイル 大さじ 2 / 塩こしょう 適宜

作り方

- 1 ジャガイモは茹でて皮をむき、塩を加えてよくつぶし、片栗粉大さじ 2 も加えて更に混ぜ、手でこねる。
- 2 ①を四等分し、チーズをくるむようにして包む。
- 3 ソースを作る。春菊はやわらかく茹でて、冷水にとり、軽く水気を絞って細かく切り、にんにくのみじん切り、薄いコンソメスープ少量を加えてミキサーにかけてピュレ状にし、オリーブオイルも加えて良く混ぜる。
- 4 ③を鍋に入れ、残りのコンソメスープを加えながら温め、塩こしょうで味を調える。
- 5 ②を皿に並べてラップをかけ、電子レンジで 30 秒ほど加熱する。
- 6 ジャガイモ饅頭は小皿に、春菊ソースは湯呑茶碗に盛り付ける。（スープ皿と一緒に盛り付けても良い）

堺市



『豚肉のしゃぶしゃぶ、小松菜と豆乳あん』

材料（4人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用） 300g/出汁 600 cc/小松菜 1袋/豆乳 200 cc/酒 大さじ1/めんつゆ（市販品）濃縮なし 大さじ1/薄口しょう油 小さじ1/塩 少々/葛 適量/ 赤パプリカ（小） 1個/白ねぎ 適量

作り方

- 1 5センチほどに切り芯を取った白ねぎを千切り、種などを取り除いたパプリカ（皮付きのまま）も5センチほどの千切りにし、油で素揚げしておく。
- 2 軽く下茹でした小松菜を適当な長さに切り、ブレンダーなどでペースト状にし、漉す。ブレンダーなどの廻りがよくなければ豆乳で延ばしながらにすること。鍋に小松菜のペースト、豆乳を入れ温め、酒、めんつゆ、しょう油を入れ、塩で味を整え、鍋が温かいうちに水で溶いた葛で好みのとろみをつける。
- 3 鍋に出汁を温め、酒少々（分量外）塩少々（分量外）を加え、豚肉をしゃぶしゃぶする。
- 4 器に小松菜のあんをしき、豚肉を盛り付け、赤パプリカ、白ねぎも飾る。

堺市



『利休風豆乳そば』

材料（1人分）

茶蕎麦 80g/豆乳 200cc/ほうれん草 30g/春菊 30g/めんつゆ（2倍濃縮タイプ） 大さじ
1・1/2 /万能ねぎ 1本/すりごま 適宜/すだち（柚子）適宜/黄菊の花 適宜

作り方

- 1 下準備をする。万能ねぎは小口切り。すだちを薄くスライス。黄菊の花は花びらを外してておく。
- 2 よく洗ったほうれん草と春菊を柔らかめにゆでて水にさらし、ぎゅっと水気をしぼり纖維を切るように細かくきざむ。
- 3 ミキサーに豆乳を入れ2を加えてかくはんし、なめらかになったらつゆの素を加えてさらにかくはんする。
- 4 茶そばをゆで、冷水で洗い水気をよく切って器に盛る。
- 5 4に3を注ぎ入れて、すりごまをふりかけ、万能ねぎをちらし、すだちをのせてお好みで黄菊をあしらう。

堺市



『じゃがいもまんじゅう けしの実揚げ』

材料（4人分）

じゃがいも（男爵） 約 500 g / とりそぼろ（とりひき肉 60g・酒 20cc・みりん 15cc・濃口しょうゆ 15cc・水溶葛粉 適量） / あん（だし汁 200cc・みりん 60cc・薄口しょうゆ 30cc・濃口しょうゆ 10cc・塩 少々・水溶葛湯 適量）/ 塩 適量/ 土生姜 30g/ 青ねぎ 2 本/ 揚げ油 適量/ 小麦粉 適量/ 卵白 適量/ けしの実 適量

作り方

- 1 とりそぼろを作る。鍋にとりひき肉、酒、みりん、濃口しょうゆをいれて箸でかきませ火にかける。かきませながら火を通し、水溶葛湯でとろみをつけてバットに広げておく。
- 2 じゃがいもはおろし金ですりおろし、まとめられる程度に水分を絞る（250g ぐらいになるまで）。かるく塩をする。
- 3 ラップフィルムに4等分した2を広げ、中心に1を入れて茶巾ラップにして形を整えて輪ゴムで止める（1個60g程度）。蒸し器で8~10分程度蒸す。
- 4 土生姜はおろし生姜にする。青ねぎは、洗いねぎにする。
- 5 ③が蒸しあがったらラップフィルムをはずし、小麦粉・卵白・けしの実を順につけ、揚げ湯で揚げる。
- 6 鍋にあんの材料を入れて塩で味をととのえ、水溶葛粉でとろみをつける。
- 7 器に、じゃがいもの揚げたものを盛り付け、あんをかけ、おろし生姜、洗いねぎを天盛りにする。

堺市



『堺のめぐみのサラダ ポーチドエッグ添え』

材料（4人分）

温州みかん 2 個 / A (温州みかん汁 100cc / レモン汁 50cc / オリーブオイル 50cc / はちみつ 大さじ 1 / 粉マスタード 小さじ 1 / 塩こしょう 少々 / 小松菜 1/2 束 / 水菜 1/2 束 / レタス 3 枚 / きゅうり 1 本 / じゃがいも 2 個 / ベーコン 4 枚 / 卵 4 個 / 酢 大さじ 1 / ドライハーブ ミックス 適量 / オリーブオイル 大さじ 1

作り方

- 1 温州みかんドレッシングを作る。ボウルにAの材料をすべて入れて、泡立て器で少し白っぽくなるまで混ぜる。
- 2 温州みかんは皮をむく。小松菜、水菜、レタスはよく洗って、手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは皮むき器で皮をしま状にむいてから、乱切りにして、氷水につける。野菜がシャキッしたら、ザルにあげておく。
- 3 じゃがいもはラップをして、電子レンジに4分かけてから、皮をむいて、1cm角に切る。フライパンにオリーブオイルを入れて加熱して、細きりにしたベーコンをカリカリになるまで炒めたら、じゃがいもを加えて少し炒める。
- 4 ポーチドエッグを作る。シチュー鍋に水を8分目まで入れて、沸騰させて、酢を加える。中火にして、箸で鍋の中をかき回して渦を作り、そこへ皿に割り入れた卵をそつと加え優しくかき回して形を整える。白身が固まってきたら、お玉ですくって氷水に入れる。
- 5 お皿に②の野菜をおき、そこに③と温州みかんをおいて、さらにその上に④のポーチドエッグをおき、ドライハーブを散らして、①のドレッシングを食べる直前にかける。

兵庫県

オニオングラタンスープ



材 料 (2人分)

たまねぎ…1個
フランスパン薄切り…2枚
グリエールチーズ（ピザ用チーズ）…大さじ2
パセリ（みじん切り）…適量
チキンブイヨンスープ…300cc
無塩バター…20g
砂糖…小さじ1/2

調理法

- 1.たまねぎは繊維に対して垂直に、できるだけ薄くスライスする。
- 2.鍋にバターを溶かし、1を入れて弱火であめ色になるまで炒める。
- 3.チキンブイヨンスープを入れ、蓋をして弱火で10分煮込む。
- 4.3を入れてパン、グリエールチーズをのせ、250℃のオーブンで5分焼く。
チーズに焼き色がついたらパセリを散らす。

兵庫県

野菜の牛肉巻きしゃぶしゃぶ鍋



材 料 (4人分)

牛肉スライス（ロースまたはモモ）…70g×4

水菜…60g

ゆでアスパラ…大2本

えのき…60g

スライスチーズ…2枚

A みりん…大さじ1

醤油…大さじ1

昆布だし…大さじ8

B あたりごま…大さじ2

みりん…大さじ1

醤油…大さじ1

煮出し汁…大さじ2~3

粉唐辛子…少々

調理法

1. 牛肉は広げて半分の長さに切り、水菜、ゆでアスパラ、えのき、スライスチーズを芯にして巻き、2つに切り分ける。
2. Aを煮立てて、八方だしを作る。
3. Bを混ぜ合わせ、ごまだれを作る。
4. 2に1を入れ、しゃぶしゃぶ風にさっと火を通す。好みで粉唐辛子を加えた3をつけていただく。

兵庫県

ちらりめんご飯



材 料 (4合分)

ちらりめん…大さじ8

大葉…8枚

ごま…大さじ2

米…4合

昆布茶…少々

調 理 法

炊いたご飯に材料の具材をよく混ぜれば、出来上がり。

兵庫県

丹波の黒豆ごはん



材 料 (2人分)

米 220g (1 カップ=160g)
もち米 20g (1 カップ=160g)
丹波黒豆 1/4 カップ (1 カップ=270g)
水 1-1/2 カップ
塩 小さじ 1/2

調 理 法

- 1 米ともち米は炊く 30 分前に洗い、ザルにおく。
- 2 黒豆はさっと洗って水気をよく拭いておく。フライパンに入れ、弱-中火で 10 から 15 分くらいかけて転がしながらよく炒る。豆がふくれて皮が破れてきてもそのまま焦がさないようよく炒る。
- 3 炊飯器に、米ともち米・水・塩・黒豆を加えて白米と同じように炊けば、できあがり。

兵庫県

明石だこの酢の物



材 料 (2~3人分)

茹でタコ 100~120 グラム きゅうり 1本 塩少々
三杯酢(米酢大さじ2、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ1/2)

調理法

1. きゅうりは薄い輪切りにしてボウルに入れ、塩もみする。水気が出でしんなりしたら、軽く水洗いして水気を絞る。
2. たこは軽く洗って水気を拭き取り、足の先を少し切り落とす。好みに合わせて薄いそぎ切りにする。
3. 三杯酢の材料を混ぜ合わせて、きゅうりとタコを和えてできあがり。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

「こまつなと厚あげのみそに」

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

こまつな	20g
厚揚げ	50g
合わせみそ	4g
砂糖	2g
こいくちしょうゆ	1g
料理酒	0.5g
出し汁	15ml



◆1人分参考単価

50円

◆1人分参考単価

- ① こまつなはきれいに洗い、2~3cmに切り、塩ゆでをする。
- ② 厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ なべにだし汁と調味料を煮立て、厚揚げを入れて煮含める。こまつなを加え、さっと煮る。

◆栄養価

エネルギー	96kcal	たんぱく質	6.3g	脂質	5.9g
カルシウム	158mg	鉄	2.1mg	ビタミンA	42μg
ビタミンB1	0.04mg	ビタミンB2	0.03mg	ビタミンC	4mg

◆料理について

こまつなと厚あげをみそ味で仕上げた煮物です。ごはんに合うおかずです。

— 特産農林水産物のアピールポイント —

コマツナはもともとは東京の小松川周辺で栽培されていた野菜で、10年ほど前から神戸でも盛んに栽培されるようになりました。現在では兵庫県内でも有数の生産量を誇り、ハウス、露地で周年栽培されています。神戸市内産野菜であるこうべ旬菜の代表的な野菜です。

※コマツナに含まれる主な栄養成分
カロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウム、鉄、食物繊維

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

「みずなのじゃこに」

(春) 夏 秋 冬 通年

◆材料 (1人分)

みずな	20g
ほうれんそう	20g
にんじん	5g
しらす干し	5g
油揚げ	5g
うすくちしょうゆ	2g
みりん	1g
出し汁	15ml

**◆1人分参考単価**

40円

◆1人分参考単価

- ①みずな・ほうれんそうはきれいに洗い、3~4cmに切り、塩ゆでをする。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③しらす干しはさっとゆでる。油揚げは熱湯をかけ、油抜きしてせん切りにする。
- ④だし汁を煮立て、にんじん・しらす干し・油揚げ・しょうゆ・みりんを入れて煮る。
- ⑤最後にみずな・ほうれんそうを入れ、煮る。

◆栄養価

エネルギー	44kcal	たんぱく質	3.8g	脂質	2.0g
カルシウム	95mg	鉄	1.0mg	ビタミンA	142μg
ビタミンB1	0.05mg	ビタミンB2	0.07mg	ビタミンC	19mg

◆料理について

みずな、ほうれんそう、にんじんとしらす干しの色どりのきれいなにびたしです。

— 特産農林水産物のアピールポイント —

神戸では、主に春と秋にシラスが漁獲されます。明石海峡の強い潮流で育つ神戸産のシラスはカルシウムやビタミンDなどの栄養分が豊富に含まれています。さらに、漁獲されたシラスは、漁港のそばにある加工場ですぐに加工されるため、鮮度が抜群です。

※シラスに含まれる主な栄養成分
カルシウム、ビタミンD、チロシン、リジン

「みずなのはりはりじる」

春 夏 秋 冬 通年

◆材料（1人分）

みずな	20g
豚肉	15g
豆腐	30g
油揚げ	3g
にんじん	10g
しょうが	0.3g
うすくちしょうゆ	4g
料理酒	1g
食塩	0.1g
出し汁	120ml

**◆1人分参考単価**

50円

◆1人分参考単価

- ① みずなはきれいに洗い、2~3cmに切る。にんじんはせん切りにする。油揚げは油抜きしてせん切りにする。しょうがはすりおろす。豆腐はさいの目切りにする。
- ② だし汁に豚肉・しょうが・にんじん・油揚げを入れ、あくをとる。
- ③ 豆腐を入れ、調味料で味をととのえ、最後にみずなを入れ、煮る。

◆栄養価

エネルギー	80kcal	たんぱく質	6.0g	脂質	4.7g
カルシウム	92mg	鉄	1.0mg	ビタミンA	99μg
ビタミンB1	0.15mg	ビタミンB2	0.09mg	ビタミンC	13mg

◆料理について

みずなのしゃきしゃきとした食感を味わえる、体があたたまる汁物です。

— 特産農林水産物のアピールポイント —

みずなは、神戸で作られる葉物野菜の代表的なもののひとつです。露地栽培とビニールハウス栽培が行われ、周年生産されています。みずみずしくてクセが無く、いろいろな料理に合わせることができます。

※みずなに含まれる主な栄養成分

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

「なすの田楽」

春 夏 秋 冬 通年

◆材料（1人分）

なす	30g
揚げ油	9g
鶏ミンチ	10g
料理酒	0.5g
みそ	5g
サラダ油	0.2g
かたくり粉	0.2g
水	10ml
砂糖	1.5g

**◆1人分参考単価**

30円

◆1人分参考単価

- ①なすは適当な大きさに切り、水につける。
- ②みそは少量の湯で溶いておく。
- ③なすの水気を切り、素揚げにする。
- ④フライパンにサラダ油をひき、鶏ミンチを炒め、料理酒をふり入れる。砂糖、みそを入れ、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ⑤なすにあんをかける。

◆栄養価

エネルギー	63kcal	たんぱく質	3.2g	脂質	2.5g
カルシウム	13mg	鉄	0.5mg	ビタミンA	5μg
ビタミンB1	0.03mg	ビタミンB2	0.06mg	ビタミンC	3mg

◆料理について

色鮮やかななすに肉味噌あんをかけました。なすが苦手な子どもも、少し甘い肉味噌あんと一緒に食べると残さずに食べています。

— 特産農林水産物のアピールポイント —

水管理が非常に重要な作物であるなすは、主に露地で夏～秋の間出荷されています。神戸では生産者が技術を高めるために関係機関と一緒に品評会を行い、お互いの栽培方法の工夫を学んだり、交流を深めています。こうした生産者の努力によって栽培されたなすは、淡白でクセが無く、色艶も抜群です。

※なすに含まれる主な栄養成分
カリウム、ナスニン

「きゅうりのピリからいため」

春 夏 秋 冬 通年

◆材料（1人分）

きゅうり	30g
豚薄切り肉	20g
おろしにんにく	0.1g
料理酒	1.5g
豆腐	25g
サラダ油	0.2g
トウバンジャン	0.1g
こいくちしょうゆ	2.5g
砂糖	1.5g
食酢	3.5g

**◆1人分参考単価**

35円

◆1人分参考単価

- ① きゅうりは乱切りにし、さっとゆでる。豚肉は2~3cmに切る。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんにく・豚肉・トウバンジャンをいため、料理酒をふり入れる。
- ④ 火が通ったら、きゅうり・調味料を入れて味をととのえる。

◆栄養価

エネルギー	63kcal	たんぱく質	4.2g	脂質	3.4g
カルシウム	10mg	鉄	0.3mg	ビタミンA	9μg
ビタミンB1	0.14mg	ビタミンB2	0.07mg	ビタミンC	6mg

◆料理について

トウバンジャンとにんにくが味の決め手！夏野菜のキュウリをピリから味に仕上げています。ごはんがすすむ一品です。

— 特産農林水産物のアピールポイント —

神戸では主にビニールハウスでの栽培が行われています。品種もとげがあるものや無いもの、ブルームと呼ばれる白い粉（表面の水分の蒸発を防ぐ）付きのものなど様々です。心地よい食感とみずみずしさから食欲増進効果があるとされ、夏場の暑い時期にぴったりの野菜といえます。

※キュウリに含まれる主な栄養成分
カリウム、カロテン

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

「チンゲンサイのスープ」

春 夏 秋 冬 通年

◆材料（1人分）

チンゲンサイ	20g
たまねぎ	10g
豚薄切り肉	20g
料理酒	1g
豆腐	25g
サラダ油	0.4g
ポークブイヨン	6g
こいくちしょうゆ	2.5g
食塩	0.3g
こしょう	0.003g
水	10ml



◆1人分参考単価

52円

◆1人分参考単価

- ① チンゲンサイはきれいに洗い、2~3cmに切る。たまねぎはくし形に切る。豚肉は2cmに切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ② なべにサラダ油をひき、豚肉を炒め、料理酒をふり入れる。たまねぎ・チンゲンサイを加え、さっと炒める。
- ③ 水1人約10mlとポークブイヨンを入れ、煮えたら豆腐を入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。

◆栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	5.9g	脂質	4.7g
カルシウム	54mg	鉄	0.6mg	ビタミンA	35μg
ビタミンB1	0.17mg	ビタミンB2	0.08mg	ビタミンC	7mg

◆料理について

やわらかく、歯切れのよいチンゲンサイをたまねぎ・豚肉と一緒にスープにしました。
疲れた体に最適のメニューです。

— 特産農林水産物のアピールポイント —

チンゲンサイは代表的な中国野菜で、1970年代から神戸でも普及してきました。神戸産の肉厚で歯切れのよいチンゲンサイはスープや炒め物、煮物など、様々な料理に使用されています。また、栄養も豊富に含まれており、風邪や高血圧の予防に効果があるとされています。

※チンゲンサイに含まれる主な栄養成分

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

しょうがご飯

春 夏 秋 冬 (通年)

◆材料(4人分)

米	3合	調味料	酒	大さじ2
新生姜	100g		薄口しょうゆ	大さじ1
ちくわ	小2本		塩	小さじ1/2
2				
油揚げ	2枚		だしの素	少々
人参	50g			



◆1人分参考単価

[Redacted]

◆作り方

- ①米は洗って、30分おいておく。
- ②ちくわは縦半分に切り、小口切りにする。
- ③油揚げ、人参、新生姜は千切りにする。
- ④①に調味料を入れ、普通のご飯を炊く水加減で②、③を加えて炊く。

◆栄養価

[Redacted]

◆料理について

[Redacted]

ー特産農林水産物のアピールポイントー

[Redacted]

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

なばな入り冬野菜のカレーミルク煮

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

大根	40g
人参	20g
里芋	50g
生椎茸	10g
鶏もも肉	30g
なばな	20g
牛乳	50cc
サラダ油	2g
固体スープの素	1. 5g
カレー粉	0. 5g
有塩バター	0. 7g
コショウ	0. 03g
塩(下処理用)	



◆1人分参考単価

115円

◆作り方

- ①大根、人参、里芋は皮をむいて一口大に切る。生椎茸も同様に切る。
- ②里芋は塩をふってよくもみ、水洗いする。
- ③なばなはさつと茹で、水に取ってさし、水気をしぼって2cm長さに切っておく。
- ④鶏肉は一口大に切る。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、人参、大根、里芋、生椎茸の順に入れ、炒める。
- ⑥油がまわったら水75ccとスープの素を加え、アツを取りながら煮て、野菜が軟らかくなったらカレー粉、コショウ、牛乳、バターを加え、③のなばなを入れてさっと煮て、火を止める。

◆栄養価

エネルギー 175kcal 脂質 8. 9g 食塩相当量 0. 8g

◆料理について

冬の根菜を若い人が好きな料理に工夫した一品。
彩りも良く、中学校の調理実習指導で好評です。

—特産農林水産物のアピールポイント—

なばなはアブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。なばなは地中海沿岸が原産地とされ、日本には、奈良時代以前には伝来して食用にされていたと考えられています。明治時代になると西洋種のなばなが導入され、昭和になると品種改良が進み、現在では広く食べられています。那賀地方のなばなは、在来種として「まな」が農家の自家用を主として栽培されていました。その後、平成5年にJAが岩出市の水田転作や裏作に適し、軽作業で主な担い手である女性に向きの作物として、三重県より導入した苗をベースに系統選抜を繰り返し、地域に適応した系統を育成しました。これは、新芽や若い茎葉を食用とする西洋種。収穫は11月下旬～4月中旬で、平成24年度の出荷量は25t、出荷先は大阪市場、和歌山市場、地元直売所。岩出市の学校給食にも使われています。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

『柿入りフルーツヨーグルト』

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

柿	10g
温州みかん(缶詰、果肉)	14g
パインアップル(缶詰、果肉)	10g
桃(缶詰、果肉)	13g
バナナ	20g
ヨーグルト(全脂無糖)	12g



◆1人分参考単価

40円

◆作り方

- ①缶詰(レトルトパック)の汁を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②柿、バナナは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ③ヨーグルトと果物を和える。

◆栄養価

エネルギー 61kcal 脂質 0.4g 塩分相当量 0.0g

◆料理について

橋本市立橋本学校給食センター、橋本市立高野口学校給食センターのレシピです。
柿は富有柿、脱渋した平核無柿を利用出来る。

－特産農林水産物のアピールポイント－

我が国の古文献を見ると「古事記」(711年)、「日本書紀」(720年)など最も古い記録では柿は地名、人名として現れ、既に奈良時代には柿のあったことが裏付けされています。

和歌山県における柿の栽培は、県政誌によると伊都郡四郷村などで1590年安土桃山時代に栽培され、販売したと記録されています。現在多く栽培されている平核無は大正10年に橋本市へ、富有柿は明治40年にかつらぎ町に導入がされています。

和歌山県は、日本一の柿の産地です。

栽培面積 全国 23,000haのうち和歌山県 2,820ha(2位:福岡県 2,030ha)

生産量 全国 207,500tのうち和歌山県 47,200t(2位:奈良県 28,600t)

柿は昔から柿が色づけば医者は青くあると言われるくらい栄養効果が非常に高い果物です。

※柿に含まれる栄養成分

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

みかんライス

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(6人分)

米 3合
塩鮭(甘塩) 3切れ
米油 大さじ1
粉末だし 1／4袋(2g)
塩 2g
醤油 少々
こしょう 小さじ1(少し多くてもよい)
グリーンピース 少々(1人5～6粒)
みかんジュース(果汁100%) 400cc



◆1人分参考単価

95円

◆作り方

- ①炊飯器に研いだお米を入れ、みかんジュース400ccに対し、水180ccを入れる。
(みかんジュース:水=7:3)
- ②隠し味として、塩、こしょう、粉末だし、醤油を入れ、味をととのえる。
(※こしうは加熱するとこしう独特の味は薄くなる。)
- ③最後に塩鮭を入れて炊く。
- ④炊き上がったたら塩鮭を取り出し、小骨、皮を取り除く。身はほぐして再び炊飯釜に戻し、よく混ぜて蒸し上げる。

◆栄養価(1人分)

エネルギー 387kcal たんぱく質 13.1g 脂質 6.7g 炭水化物 65.6g 塩分 1.2g

◆料理について

ほのかな酸味とみかんの香りが特徴のさっぱりライスです。
地元特産のみかんを使った料理として有田川町の食育メニュー冊子でも紹介されています。

－特産農林水産物のアピールポイント－

和歌山のみかん(小みかん)栽培は、1574年(天正2年)に有田市で始まったといわれています。江戸時代には紀伊国屋文左衛門が嵐の中、紀州から江戸にみかんを運んだ話でも有名です。

現在、和歌山県のみかん収穫量は、16万2,600トン(平成24年産)で、全国シェアの19%を占め、全国第1位となっています。

特に有田地方は、430年以上の歴史と伝統を誇るみかん産地で、「有田みかん」は地域団体商標にも登録されています。

※温州みかんに含まれる栄養成分
 β -クリプトキサンチン、ビタミンC、クエン酸、食物繊維など

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

豆ご飯



◆材料(1人分)

米	80g
水	120g
うすいえんどう豆	12g
塩	0. 8g
酒	0. 8g



◆1人分参考単価

45円

◆作り方

- ①米は洗ってザルにあげて、水気をきる。
- ②むいたうすいえんどう豆をきれいに洗って、ザルにあげておく。
- ③米と分量の水、塩、酒を加え、うすいえんどう豆を入れてご飯を炊く。
- ④炊き上がったら、10分程蒸らし、全体をかき混ぜる。

※豆の鮮やかな緑色を残したい場合は、ご飯が炊き上がったところにさっとゆがいた豆を入れ、蒸らすとよ

◆栄養価

エネルギー 287Kcal たんぱく質 5g 脂質 0. 7g 塩分量 0. 8g

◆料理について

日高地方の代表的な家庭料理のひとつで、給食のメニューにも取り入れられています。うすいえんどう豆のホクホクとした食感が楽しめます。

たっぷりの熱湯に少量の塩を入れ、豆をさっとゆで、うちわであおぐなどすぐに冷ませば水っぽくならず、豆の鮮やかな緑色を保つことができます。また、塩ゆですることで、ビタミンCの流出を防ぐことができます。

－特産農林水産物のアピールポイント－

うすいえんどうは、日高地方で盛んに栽培されています。昭和40年代から県農業試験場で系統選抜が行われ、昭和52年に「きしゅううすい」と命名されました。約8cmのさやの中に7粒程度の緑色の豆が入っています。

露地栽培とハウス栽培を組み合わせ、10~6月の長期にわたり出荷されます。和歌山県の代表的な野菜のひとつであり、「紀州うすい」で地域団体商標に登録されています。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

梅じやこすし

春 夏 秋 冬 通年

◆材料(1人分)

米	80g
酢	11g
砂糖	9g
塩	0.7g
じやこ	5g
梅干し	8g
たまご	20g
砂糖	0.3g
塩	0.2g
サラダ油	1g
青じそ	適量
白ごま	適量



◆1人分参考単価

◆作り方

- ①合わせ酢を作り、炊きあがったご飯に合わせる。
 ②じやこ:から炒り
 梅干し:種をとってたたいておく
 卵:調味料を混ぜ、炒り卵にしておく
 青じそ:千切りにする
 白ごま:炒っておく
 ③①に②を混ぜ合わせ、仕上げに青じそと白ごまをちらす。

◆栄養価

エネルギー:351kcal タンパク質:7.1g 脂質:2.4g 塩分相当量:2.3g

◆料理について

田辺市の学校給食レシピになります。
 地場産物である梅とじやこを使い、あっさりでさっぱりとしたお寿しに仕上げます。
 夏バテ等で食欲が落ちた頃に最適なレシピです。

—特産農林水産物のアピールポイント—

梅といえば梅干しだけですが、もとは1500年ほど前に中国から薬として伝わりました。日本では平安時代の中頃にはよく作られるようになりました。

梅干しの産地といえば「和歌山県」ですが、和歌山県の梅干しが有名になったのは、1836年の大飢饉からです。この飢饉で、日本全国で数十万人が亡くなりましたが、和歌山県では殿様が梅干し作りを勧めていたおかげで、死者が一人も出なかったそうです。

「梅は三毒を断つ」と言われるように、からだに悪い菌を殺したり、腸の働きをよくします。食べものを腐りにくくしたり、「クエン酸」というからだの疲れをとる働きもあります。また、ビタミン類やカルシウムも豊富です。

このようなことから、梅干しには、健康な生活に必要な栄養や働きがギッシリとつまっています。

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

さつま芋と人参のサクサク揚げ

春 夏 秋 冬 (通年)

◆材料(8人分)

さつま芋	150g
人参	150g
揚げ衣	
小麦粉	大さじ3(24g)
片栗粉	大さじ3(27g)
すりごま	大さじ1(10g)
塩	少々 (1g)
揚げ油	適量



◆1人分参考単価

◆作り方

- ①さつま芋は5cmの千切りにし、水にさらす。
- ②人参も同様の千切り。
- ③揚げ衣を水大さじ4でまとめて、水分をふきとった野菜を混ぜて、一口大にまとめて揚げる。

◆栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
89	3.5	3.5	8.8	0.2

学校栄養士研究会 提供

◆料理について

和歌山県東牟婁地方では古くから海沿いの平見と呼ばれる台地においてサツマイモが栽培されてきました。燐々と降り注ぐ太陽と海のミネラルたっぷりの潮風を受けて育ったサツマイモは甘みが強くとても美味しいと評判です。

—特産農林水産物のアピールポイント—

鳥取県

献立名 「ミニ麦ごはん・牛乳・みぞれうどん・かき揚げ・しらす和え」

【 献立のねらい 】

大山町では、冬になると大山から吹く冷たい風により、甘くておいしい大根が育ちます。大山に初雪が降る時期に、給食では必ず大根を使った「みぞれうどん」が登場します。旬の味と、季節感のある料理を、毎日の給食に取り入れることで、地域の農業や産物、風土への理解を深めていきたいです。

小学生・中学校

献立名	材料名	分量(g)	作り方	1人当たりの栄養量
ミニ麦 ごはん	精白米 強化米 麦	60 0.2 5		
牛乳	普通牛乳	206		
みぞれ うどん	鶏もも肉 だいこん たまねぎ にんじん 乾しいたけ かまぼこ しろねぎ 油揚げ うどん 昆布(だし用) かつお節(だし用) うすくちしょうゆ みりん 水	15 30 20 5 0.8 10 10 5 55 0.5 2 4.5 1 70	<p>《ミニ麦ごはん》</p> <p>① 精白米を洗って、麦と一緒に炊く。</p> <p>《かき揚げ》</p> <p>① 玉ねぎはスライス、にんじん・ごぼうはせん切りにする。</p> <p>② ①に小麦粉・でんぶん・食塩をまぶし、水を加えて円形に形をつくる。</p> <p>③ 油で揚げる。</p> <p>《しらす和え》</p> <p>① こまつなとキャベツを1cm幅に切る。</p> <p>② ①をゆで、水を切り、しらす干しとしようゆを加え、味をつける。</p> <p>《みぞれうどん》</p> <p>① だいこんはすりおろす。たまねぎは5mmにスライス、にんじんはせん切り、しいたけはもどしてスライス、かまぼこは短冊切り、白ねぎは2mmにスライス、鶏肉は1cmの角切り、油揚げは3mmにスライスする。</p> <p>② 昆布とかつお節でだし汁を作り、そこに、鶏肉、煮えにくい具材から加えていく。</p> <p>③ 食材に火が通ったら、だいこんおろし・調味料・白ねぎを入れ、最後にうどんを加える。</p>	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質比 28.0 % カルシウム 391 mg 鉄 2.6 mg ビタミンA 389 μgRE ビタミンB1 0.51 mg ビタミンB2 0.46 mg ビタミンC 35 mg 食物繊維 4.9 g 食塩 2.3 g マグネシウム 82 mg 亜鉛 2.7 mg
かき揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう 小麦粉 でんぶん 食塩 水 米ぬか油	20 10 5 8 3 0.2 5 5		放送資料等などの概要
しらす 和え	こまつな キャベツ しらす干し こいくちしょうゆ	35 25 3 2		大山町では、大山の恵みをうけて、多くの農産物が栽培されています。冬になると、大山から冷たい風がふきます。それにより、甘い大根や白ねぎ、白菜、ブロッコリーなどの野菜が育ちます。「みぞれうどん」には、大山町産の大根をたっぷりすりおろして入れています。大根のつぶつぶした繊維が、みぞれのように見えます。大根の甘みを楽しめるうどんです。

鳥取県

献立名 「米飯・牛乳・きのこたっぷり味噌汁・いわしの磯揚げ・滝山なます」

【 献立のねらい 】

地域の特色に関心をもつことができるよう、日野町の観光名所の一つである滝山公園の初冬の紅葉をイメージした献立、また、地域や鳥取県内でとれる産物を積極的に取り入れ地域の食文化に关心を寄せる心が育まれる機会としたい。

（小学校）・中学校

献立名	材料名	分量(g)	
米飯	精白米	80	
	強化米	0.24	
牛乳	普通牛乳	206	
きのこ たっぷり 味噌汁	あじ煮干し	2	
	えのきたけ	7	
	なめこたけ	15	
	乾しいたけ	0.8	
	木綿豆腐	30	
	油揚げ	3	
	にんじん	6	
	こまつな	10	
	みそ	8	
	まいわし(開き)	45	
いわしの 磯揚げ	小麦粉	2.5	<p style="text-align: center;">作　り　方</p> <p>《きのこたっぷり味噌汁》</p> <p>① あじ煮干しは水につけておく。 ② 干しいたけは戻しておく。 ③ えのき茸、なめこ茸は石づきをとりほぐしておく。 ④ 豆腐はさいの目切り、にんじんは千切り、小松菜は2cmに切っておく。 ⑤ 油揚げは油抜きをし、千切りにする。 ⑥ だし汁に煮えにくいものから加えていき、火が通ったら調味をする。</p> <p>《いわしの磯揚げ》</p> <p>① いわしの開きに小麦粉・でん粉・塩・青海苔を混ぜ合わせたものをまぶし、油で揚げる。</p> <p>《滝山なます》</p> <p>① 大根、きゅうり、にんじん、赤ピーマンは千切りにする。 ② もずくは塩抜きした後、錦糸卵も加熱し冷却する。 ③ 調味料を混ぜ合わせておく。 ④ 大根、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、もずく、錦糸卵を混ぜ、③の調味料で味をつける。</p>
	でん粉	4.5	
	青海苔	0.2	
	食塩	0.3	
	米油(揚げ油)	3	
滝山 なます	錦糸卵	8	
	だいこん	30	
	にんじん	4	
	きゅうり	6	
	塩抜きもずく	8	
	赤ピーマン	3	
	三温糖	2	
	米酢	3.5	
	うすくちしょうゆ	0.8	
	食塩	0.2	

鳥取県

献立名 「どんどろけめし・豆腐竹輪の磯辺揚げ・らっきょうの和え物・かに汁」

【 献立のねらい 】

鳥取県の郷土料理や鳥取県の特産品を使った献立から、鳥取県内ではどのような料理や食べ物が食べられているかを知ることによって、日南町でも同じ食べ物や似たような郷土料理があることに気付かせ、鳥取県のことだけではなく、地元日南町に興味・関心を持つきっかけとしたい。

（小学校・中学校）

献立名	材料名	分量(g)	作り方	1人当たりの栄養量
どんどろけめし	精白米	75	《どんどろけめし》 ① 米は洗って水を切っておく。削り節でだしをとておく。米にだし汁としょうゆを加えて炊く。 ② 油揚げ、にんじんは小さめの短冊に、ごぼうはささがきにして水に放ちあく抜きをする。葉ねぎは小口に切る。 ③ 鍋を熱して油を敷き、木綿豆腐を崩しながら炒める。ごぼう、にんじん、油揚げを加えて炒め、しょうゆ、酒、みりんで味付けする。 ④ 炊きあがったごはんに③を混ぜる。 《豆腐竹輪の磯辺揚げ》 ① 豆腐竹輪を縦横半分の8つに切る。 ② 卵を溶き、薄力粉を水で溶いたものに加え、あおのりを入れて混ぜる。 ③ 豆腐竹輪に②の衣を付けて 180℃に熱した油に入れて揚げる。 《かに汁》 ① 大根は薄めのいちょう、根深ねぎは小口に切る。削り節でだしをとておく。 ② ずわいがには一口大程度に切り分け、だいこんと一緒にだしで煮る。 ③ 具材が煮えたらねぎを入れて一煮立ちさせ、みそで味付けをする。 《らっきょうの和え物》 ① らっきょうは粗みじん、かまぼことキャベツは幅1cm位の短冊、小松菜は3cm長さに切り、キャベツと小松菜を茹でて冷水を取り、冷ます。 ② 合わせた調味料と具材を混ぜ合わせて味付けする。	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質比 24.8 % カルシウム 391 mg 鉄 3.0 mg ビタミンA 280 μgRE ビタミンB1 0.32 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 4.7 g 食塩 2.9 g マグネシウム 88 mg 亜鉛 2.7 mg
	削り節	0.1		
	こいくちしょうゆ	0.5		
	木綿豆腐	20		
	油揚げ	5		
	ごぼう	8		
	にんじん	8		
	葉ねぎ	5		
	調合油	1		
	こいくちしょうゆ	1.8		
	合成清酒	1		
	みりん 本直し	1		
牛乳	普通牛乳	206		
豆腐竹輪の磯辺揚げ	豆腐竹輪	30		
	全卵 生	3		
	薄力粉 1等	8		
	あおのり	0.1		
	大豆油	3		
かに汁	ずわいがに ゆで	20		
	だいこん	50		
	根深ねぎ	5		
	削り節	1		
	米みそ 淡色辛みそ	8		
らっきょうの和え物	らっきょう 甘酢漬	5		
	蒸しかまぼこ	10		
	こまつな	25		
	キャベツ	25		
	車糖 三温糖	0.5		
	うすくちしょうゆ	1		
	とうがらし 粉	0.01		



鳥取県

献立名「さつま芋ごはん・牛乳・魚の和風ピザ・切り干し大根と小松菜のナムル・なめこ汁・梨」

【 献立のねらい 】

このごろは、「旬の食べもの」という意識が薄らぎつつある。生徒たちが食べもので季節を感じ、自然の恵みと、地元生産に感謝する気持ちを育むことをねらいとしてこの献立を作成した。また、日本の伝統的食材の乾物食材に親しむこともねらいとした。

（ 小学校・中学校 ）

献立名	材料名	分量(g)	作り方	1人当たりの栄養量
さつま芋 ごはん	精白米	70	①ごはんは、食塩を入れて炊く。 ②さつま芋は大き目の角切りにし、茹でて粗熱をとり、①と混ぜ合わせる。 『魚の和風ピザ』 ①たまねぎ、エリンギ、パセリはあらいみじん切りにする。 ②魚に下味をつける。 ③ケチャップ、みそ、三温糖を混ぜ合わせ、①も加えてソースを作る。 ④紙カップに②を入れ、③をかけ、チーズを乗せて焼く。	エネルギー 760 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質比 22.7 % カルシウム 580 mg 鉄 4.0 mg ビタミンA 286 μgRE ビタミンB1 0.77 mg ビタミンB2 0.77 mg ビタミンC 39 mg 食物繊維 6.8g 食塩 4.1 g マグネシウム 127 mg 亜鉛 4.0 mg
	強化米	0.19		
	さつま芋	53		
	食塩	1.0		
鮭の 和風ピザ	べにざけ	60	『さつま芋ごはん』 ①ごはんは、食塩を入れて炊く。 ②さつま芋は大き目の角切りにし、茹でて粗熱をとり、①と混ぜ合わせる。 『魚の和風ピザ』 ①たまねぎ、エリンギ、パセリはあらいみじん切りにする。 ②魚に下味をつける。 ③ケチャップ、みそ、三温糖を混ぜ合わせ、①も加えてソースを作る。 ④紙カップに②を入れ、③をかけ、チーズを乗せて焼く。	エネルギー 760 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質比 22.7 % カルシウム 580 mg 鉄 4.0 mg ビタミンA 286 μgRE ビタミンB1 0.77 mg ビタミンB2 0.77 mg ビタミンC 39 mg 食物繊維 6.8g 食塩 4.1 g マグネシウム 127 mg 亜鉛 4.0 mg
	うすくちしょうゆ	0.5		
	本みりん	0.5		
	清酒	0.8		
	たまねぎ	10		
	パセリ	1.3		
	エリンギ	6.5		
	ケチャップ	8		
	米みそ 淡色辛みそ	1.5		
	三温糖	1.5		
切り干し 大根と 小松菜の ナムル	ナチュラルチーズ	8	『切り干し大根とこまつなのナムル』 ①切り干し大根はもどし、食べやすい大きさに切り、茹でて、冷ます。 ②こまつなはざく切りにし、茹でて冷ます。 ③糸かまぼこは解凍し、ほぐして茹でて冷ます。 ④調味料を合わせ、①②③と和える。 『なめこ汁』 ①だしをとる。 ②ほんしめじ、えのきたけは石づきをとる。 にんじんはいちょう切り、しろねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。 ③だしに②となめこを入れて、みそ汁をつくる。	エネルギー 760 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質比 22.7 % カルシウム 580 mg 鉄 4.0 mg ビタミンA 286 μgRE ビタミンB1 0.77 mg ビタミンB2 0.77 mg ビタミンC 39 mg 食物繊維 6.8g 食塩 4.1 g マグネシウム 127 mg 亜鉛 4.0 mg
	紙カップ			
	切り干し大根	4.3		
	こまつな	47		
	糸かまぼこ	9.8		
	ごま油	0.8		
	こいくちしょうゆ	2.6		
	本みりん	0.3		
	こしょう	0.01		
なめこ汁	ごまいり	1		
	なめこ	12.5	『新興梨』 ①10分の1に切り、塩水につけて配食する。	放送資料等などの概要 秋の食材がいっぱいの献立です。さつま芋ごはんは、皆さんからのリクエストです。地元生産者の方から届きました。お汁にも和風ピザにもきのこがたくさん入っています。ここでも季節を感じてくれていますか。切り干し大根のナムルは、日本伝統乾物食材使用。おいしさがぎゅっと詰まっています。新興梨は今だけのもの。もちろん、これも地元生産者から届きました。嬉しいですね。
	木綿豆腐	30		
	ほんしめじ	12.5		
	えのきたけ	12.5		
	にんじん	6.5		
	しろねぎ	6.5		
	米みそ 淡色辛みそ	9.5		
	厚削り	3.5		
新興梨	水	130		
	日本なし (新興梨)	58		

鳥取県

献立名 「まいちよこ丼・牛乳・焼きはた・だいこんサラダ」

【 献立のねらい 】

町内でとれる食材をたっぷり使った丼が、「まいちよこ丼」です。名前の「まいちよこ」は「上手に・うまく」という意味の南部町の方言です。地元食材をたっぷり使い、隠し味に地元で作られているいちじくジャムを入れています。まいちよこ丼を食べることで、ふるさとに愛着がもてるようになると願った献立です。

小学校・中学校

献立名	材料名	分量(g)	
まい ちよこ丼	精白米	75	
	米粒麦	5	
	強化米	0.24	
	和牛肉 もも(南部町産)	40	
	たまねぎ	40	
	にんじん	15	
	こまつな	10	
	生しいたけ	5	
	まこも	15	
	わらび (ゆで)	10	
	切干大根	6	
	根深ねぎ	10	
	にんにく	0.1	
	赤ワイン	2	
牛乳	いちじくジャム (南部町産)	5	
	こくいくしょうゆ	6	
	コチュジャン	2.8	
	食塩	0.2	
	ごま油	0.5	
	水	10	
	普通牛乳	206	
	焼きはた	はたはた生干し	<p>作り方</p> <p>《まいちよこ丼》</p> <p>① たまねぎは8mmスライス、にんじんは短冊切り、生しいたけは5mmスライス、まこもは縦に半分に切り斜めにスライス、わらびは2cm、根深ねぎは斜めに4mmスライスにする。にんにくはみじん切りにする。切干大根は、もどして2cmくらいに切る。こまつなは、2cmくらいに切る。</p> <p>② ごま油とにんにくを熱し、にんじん、たまねぎ、牛肉の順に炒める。</p> <p>③ 牛肉にある程度火が通ったら、赤ワインとまこも、生しいたけ、切干大根を加えてさらに炒め、水を入れて煮る。</p> <p>④ ③のあくを取り、こまつな、わらび、根深ねぎを入れ、調味料を加えて味をととのえる。</p> <p>⑤ ごはんにのせて食べる。</p> <p>《だいこんサラダ》</p> <p>① だいこんは拍子切り、キャベツは1cm幅に切る。きゅうり、パプリカ(黄)は3mmにスライスする。</p> <p>② ①の野菜をボイルし、冷却する。</p> <p>③ 焼き豚は短冊切りにしてスチームコンベクションで加熱し、冷却する。</p> <p>④ ②と③をドレッシングである。</p>
	だいこん	20	
	きゅうり	8	
	キャベツ	25	
	パプリカ(黄)	5	
	ロースハム	8	
	柚子かつおドレッシング	6	
サラダ			1人当たりの栄養量
			エネルギー 695 kcal
			たんぱく質 30.5 g
			脂質比 28.0 %
			カルシウム 332 mg
			鉄 2.6 mg
			ビタミンA 302 μgRE
			ビタミンB1 0.43 mg
			ビタミンB2 0.39 mg
			ビタミンC 20 mg
牛乳			食物繊維 5.3 g
			食塩 2.6 g
			マグネシウム 93 mg
			亜鉛 4.5 mg
			放送資料等などの概要
			・新しいふるさと給食メニューの、「まいちよこ丼」は、地元の和牛や野菜をたっぷりと使った、コチュジャン入りのピリ辛丼です。隠し味に、地元で作られた、いちじくジャムが入っているので、子どもたちにも親しみやすい味付けです。
			・はたはたは、境港産の生干しを使い、旨みがギュッとつまつた、おいしいはたはたです。

鳥取県

献立名 「菜の花寿司・牛乳・はたはたのから揚げ・もずくのすまし汁・小松菜のアーモンド和え・いちご」

【 献立のねらい 】

春を感じる旬の食材を中心に鳥取県産の食材を多く使用した献立としました。地元や県内産の食材を多く使用することで、旬の食材や鳥取県の産物への興味関心を高める機会としたい。

（ 小学校 中学校 ）

献立名	材料名	分量(g)	
菜の花 寿司	精白米	65	
	強化米	0.195	
	清酒	1.2	
	だし昆布	0.4	
	にんじん	5	
	干ししいたけ	0.8	
	れんこん	8	
	三温糖	0.6	
	うすくちしょうゆ	④ 0.8	
	本みりん	0.5	
	なばな	10	
	錦糸たまご	5	
	米酢	11.5	
	三温糖	⑤ 6	
	食塩	0.4	
牛乳	普通牛乳	206	
はたはた のから揚 げ	はたはた	40	
	じゃがいもでんぶん	1.5	
	小麦粉	1.8	
	米油	適量	
もずくの すまし汁	もずく	25	
	かまぼこ	5	
	たまねぎ	30	
	えのきたけ	5	
	葉ねぎ	5	
	削り節	2	
	うすくちしょうゆ	6	
	食塩	0.18	
小松菜の アーモン ド和え	こまつな	20	
	キャベツ	35	
	にんじん	3	
	アーモンド粉末	1.5	
	アーモンドダイス	1.5	
	こいくちしょうゆ	2.3	
	三温糖	0.2	
いちご	いちご	20	



作り方	1人当たりの栄養量
《菜の花寿司》 ① 精白米は洗って強化米、酒、出し昆布と一緒に炊飯する。 ② 千切りにしたにんじんと、干ししいたけ、れんこんを④の調味料で煮る。菜花は食べやすい大きさに切り茹でて冷ます。錦糸卵は蒸す。 ③ ⑤の調味料を混ぜて砂糖を溶かしてておく。 ④ 炊き上がったご飯に②と③を混ぜる。	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質比 25.0% カルシウム 341 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 366 μgRE ビタミンB1 0.46 mg ビタミンB2 0.51 mg ビタミンC 55 mg 食物繊維 4.4 g 食塩 3.1 g マグネシウム 66 mg 亜鉛 1.7 mg
《はたはたのから揚げ》 ① じゃがいもでんぶんと小麦粉を混ぜておく。 ② はたはたに①をまぶし、米油で揚げる。	放送資料等などの概要
《もずくのすまし汁》 ① 削り節でだしをとる。 ② たまねぎスライス、えのきたけは2cmくらい、かまぼこは一口大、葉ねぎは小口切りにしておく。 ③ ①に②ともずくをいれ調味する。	・今日は春のお祝い献立としました。 ・菜の花を入れた菜の花寿司や旬のはたはたのからあげ、地元産のいちごなど春を感じる旬の食材を取り入れました。
《小松菜のアーモンド和え》 ① にんじんは千切り、キャベツは1cmくらい、小松菜は1cmくらいに切る。 ② ①をゆでて、冷却する。 ③ ②にアーモンド粉末、アーモンドダイスを入れて調味する。	
《いちご》 ①へたをとって洗浄する。	

特産農林水産物を使った産地ならではの料理レシピ

さつまいもご飯

春 夏 秋 冬 (通年)

◆材料(1人分)

米	60g
さつまいも	30g
塩	小さじ1／8
みりん	小さじ1／2
黒ごま	少々



◆1人分参考単価

35円

◆作り方

- ①米は洗って、ザルにあげておく。
- ②さつまいもは1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ③炊飯器に米、さつまいも、調味料を入れて炊く。
- ④炊き上がったら、器に盛り、黒ごまをふる。

◆栄養価

エネルギー・276kcal
タンパク質・4.2g 脂質・0.6g 炭水化物・60.6g ナトリウム・197mg 鉄・0.8mg

◆料理について

誰でも簡単に作れて、しかもおいしい。ひと味違うごはんで、家族で楽しい食事を！

－特産農林水産物のアピールポイント－

なると金時(かんしょ)

徳島県の温暖な気候とミネラルたっぷりな砂地畑で栽培され、鮮やかな紅色とホクホクとした自然の甘みが特徴です。食物繊維も豊富で、食味も抜群です。

関西広域連合 構成府県市の問合せ先

構成府県市名	課 室 名	T E L
滋 賀 県	農政水産部 食のブランド推進課	077 - 528 - 3891
京 都 府	農林水産部 食の安心・安全推進課	075 - 414 - 5654
京 都 市	産業観光局 農林振興室 農政企画課	075 - 222 - 3351
大 阪 府	環境農林水産部 農政室 推進課	06 - 6210 - 9593
大 阪 市	経済戦略局 産業振興部 地域産業課	06 - 6615 - 3751
堺 市	産業振興局 農政部 農水産課	072 - 228 - 6971
兵 庫 県	農政環境部 農政企画局 総務課	078 - 362 - 3401
神 戸 市	産業振興局 農政部 農水産課	078 - 322 - 5355
和 歌 山 県	農林水産部 農業生産局 果樹園芸課	073 - 441 - 2900
鳥 取 県	農林水産部 農政課 企画調整室	0857 - 26 - 7257
徳 島 県	農林水産部 農林水産政策課	088 - 621 - 2385