

「平塚産食材を使用した料理」を作ってみましょう！

★じゃこ入りおにぎり [主食] (6個分)

- (材料) (作り方)
- | | | | | |
|---------|------|------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 米 | 2合 | ① | ごはんは水を少し控え、かために炊く。 | |
| ちりめんじゃこ | 30g | ② | 鍋にちりめんじゃことAの調味料を入れ、水分がなくなるまで煮る。 | |
| A { | しょうゆ | 大さじ1 | ③ | ラップにごはんをとり、中心にじゃこを入れて、好みの形ににぎり、のりをまく。 |
| | 酒 | 大さじ2 | | |
| | みりん | 大さじ1 | | |
| | のり | 適量 | | |



1個で
主食1つ分

★たたききゅうりの辛み和え [副菜] (4人分)

- (材料) (作り方)
- | | | | | |
|------|-----------|--------|---|-----------------------|
| きゅうり | 3本 (300g) | ① | きゅうりはすりこぎで軽くたたいて四つ割にし、4~5cmの長さ切る。ボウルに入れ塩をふり20分おく。出てきた水気をきる。 | |
| 塩 | 1g | ② | しょうがはせん切り。赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。 | |
| しょうが | 1片 | | | |
| 赤唐辛子 | 1本 | ③ | フライパンにごま油を熱し、しょうがと赤唐辛子を入れさっと炒めAの調味料を入れる。 | |
| ごま油 | 小さじ1 | | | |
| A { | しょうゆ | 小さじ1/2 | ④ | ①のきゅうりに③を混ぜ合わせ味を含ませる。 |
| | 砂糖 | 小さじ1 | | |
| | 酢 | 小さじ1 | | |



好みで赤唐辛子は加減して。



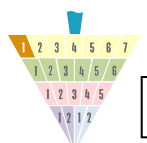
副菜1つ分

さつまいもごはん [主食] (6人分)

- (材料) (作り方)
- | | | | |
|-------|--------|---|---|
| 米 | 2合 | ① | 米をとぎ、分量の水に30分つけておく。 |
| 水 | 320cc | ② | さつまいもは1cm角に切り、水にさらし、アクをとる。水気をふき、釜の中に材料をすべて入れ炊く。 |
| さつまいも | 60g | ③ | 少し蒸らして、茶碗に盛る。 |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |



かくし味にみそ小さじ1/2を加えると一段とおいしいです。



主食1つ分

★かきあげ [副菜] (4人分)

- (材料) (作り方)
- | | | | |
|------|------|------|---|
| にんじん | 70g | ① | にんじんは太めのせん切り、ごぼうは細めのせん切りにする。長ねぎはななめ切り、玉ねぎは縦半分になり繊維に沿って3mm位の厚さに切る。しらすは水気をふく。 |
| ごぼう | 100g | | |
| 長ねぎ | 100g | ② | ボウルに衣の材料を入れ、①を加え、粉を練らないようにさっくりと混ぜる。8等分にする。 |
| 玉ねぎ | 100g | | |
| しらす | 50g | ③ | 天ぷら鍋にサラダ油を入れ、中火(160℃)から弱火に変え、ゆっくりと揚げる。 |
| 衣の材料 | | | |
| { | 小麦粉 | 60g | |
| | 天ぷら粉 | 50g | |
| | 片栗粉 | 大さじ1 | |
| | たまご | 1/2個 | |
| 水 | 80cc | | |
| サラダ油 | 適量 | | |



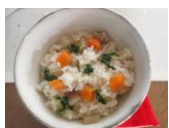
おろした大根としょうがを添えるとさっぱり！



副菜1つ分

五目おこわ [主食] (6人分)

- (材料) (作り方)
- | | | | | |
|---------|--------|-------|--|--|
| もち米 | 1.5合 | ① | もち米と米は合わせてとぎ、30分水につける。ザルにあげ、水をきる。 | |
| 米 | 0.5合 | | | |
| ヤーコン | 40g | | | |
| にんじん | 40g | | | |
| ごぼう | 60g | ② | ヤーコン、にんじん、ごぼうは1cm角に切る。 | |
| ちりめんじゃこ | 20g | | | |
| A { | だし汁 | 170cc | ③ | 鍋にごぼうとちりめんじゃことAの調味料を加え、しばらく煮てから他の野菜を加え味をなじませる。 |
| | しょうゆ | 大さじ1 | | |
| | 酒 | 大さじ1 | | |
| | 砂糖 | 小さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ2/5 | ④ | 炊飯器に米と③を加え、炊飯器のおこわの水量の線まで水を加え炊く。しばらく蒸らし、さっくりと混ぜ、茶碗に盛る。 | |



野菜はせん切りやそぎ切りにしてもよし、ヤーコンの代わりに大根を使ってもよいです。ゆでた大根の葉やインゲン等で飾るときれいです。



主食1つ分

副菜1つ分に含まれる野菜は約70g。生活習慣病予防のために、野菜は1日350g (=副菜5つ分) 食べましょう！



★湘南レッド（紫たまねぎ）のサラダ【副菜】（4人分）

- (材料) 湘南レッド 1個、わかめ(塩蔵) 20g、かつおぶし(小袋1袋) 5g、青じそ 4枚、和風ドレッシング 適量
- (作り方) ① 湘南レッドは、縦半分になり繊維にそって薄切りにする。好みで水にさらし水気をふく。
② わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切り水気をふく。青じそはせん切りにする。
③ 器に湘南レッド、わかめをふんわりと盛り、かつおぶしと青じそをのせ、食べるときにドレッシングをかける。



マヨネーズや酢漬
けにも合います。



副菜 1つ分

★いわしの梅干し煮【主菜】（4人分）

- (材料) いわし(中) 4尾、梅干し 2個、しょうが 適量、水 200cc、酢 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ2、酒 大さじ2
- (作り方) ① いわしは、うろこ内臓をとる。
② 梅干しは種をとり、手でちぎっておく。
③ しょうがは半分をせん切りにして水にさらす。残りは薄切りに切る。
④ 鍋に水、酢を加え魚が重ならないように並べ入れ、紙蓋をして中火から弱火で15分位煮る。Aの調味料、梅干し、薄切りのしょうがを加え弱火で煮る。
⑤ 皿によそり、せん切りのしょうがを盛る。



写真は2人分です

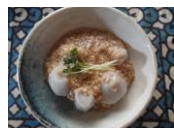
梅干しの酸味はいわしの臭
み消しになります。
せん切りのしょうがをたっ
ぷり天盛りに。



いわし1尾で
主菜 2つ分

里芋のあんかけ【副菜・主菜】（4人分）

- (材料) 里芋 600g(12個)、鶏ひき肉 220g、だし汁 240cc、みりん 大さじ1、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ2、片栗粉 大さじ1強、サラダ油 小さじ1
- (作り方) ① 里芋は皮をむき、鍋に水と塩少々を加え好みの固さにゆでる。
② あんを作る。
・ボウルにAの調味料を入れ混ぜる。
・片栗粉は同量の水で溶いておく。
・鍋にサラダ油を入れ、はし2~3本でひき肉が固まらないように、よく混ぜながら加熱する。調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
③ 器に里芋を盛り、あんをたっぷりかける。



梅肉を少し加えると
旨みが出ます。



副菜 2つ分
主菜 2つ分

小松菜と豆腐の汁物（4人分）

- (材料) 小松菜 30g、豆腐 1/2丁、わかめ(乾) 適量、だし汁 600cc、塩 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1
- (作り方) ① 小松菜はゆでて3cmの長さに切る。豆腐は1cm角に切る。わかめは水に戻しておく。
② 鍋にだし汁を入れて温め、塩としょうゆを加える。豆腐・小松菜・わかめを加え、ひと煮たちさせる。



野菜の使用量が少ないので、副菜
1つ分にはなりません。

平塚産の農産物について

温暖な気候と豊かな自然に恵まれた平塚市。なだらかな丘陵部の畑を基盤に、野菜や果物などが生産されています。

	紹介		紹介
米	品種は「キヌヒカリ」と「さとじまん」が中心で、品種・味ともに高い評価を得ています。	里芋	主に田んぼの転作で栽培されている岡崎地区の里芋は、ねっとりしており非常に味が良く市場でも高い評価を得ています。
いちご	品種は「さちのか」や「とちおとめ」が中心で、県内有数のいちごの産地。いちご農園が増えているため、冬から春にかけて県内外からたくさんの来園者が訪れています。	ヤーコン	11月ごろに収穫される芋のような容姿の野菜。体の調子を整えるとされ、きんぴらやサラダに入れるなど用途は豊富です。採れたてはシャキシャキとして洋ナシのような甘みが広がります。
きゅうり	ハウス栽培も盛んに行われ、1年間を通して地場産を食べることができます。	トマト	完熟系品種を中心に直売も行っています。
小松菜	露地、ハウスともに栽培が盛んで、県内2位の生産量。カルシウムが多いなど栄養価が高いです。	湘南レッド(紫たまねぎ)	神奈川県で開発され、辛味や刺激臭が少なく生食用に適した品種で非常に人気。かながわブランドに認定されています。