

地産地消で加西を元気に！！



地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で食べることです。加西市でどんな食べ物が作られているかご存知ですか？とまと、にんにくの他にも、根日女みどり、アスパラガス、なす、キャベツなどたくさんあります。

市内の飲食店、小中学校やこども園等の給食でも加西産食材が使われているので、その一部を紹介します。また、農家の方のおすすめ料理も紹介します。ご家庭でも、お子様と一緒に作ってみてください。

JA 女性会のおすすめ！

根日女みどりとえのき茸の昆布和え

【材料(4人分)】

根日女みどり	300g
えのき茸	1袋
塩昆布	30g
ごま油	少々
塩・こしょう	少々



【作り方】

- ① 根日女みどりはヘタと種を取り除き細切りにする。
- ② えのき茸は石づきを取り、長さを半分にして、ほぐしておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて、①②を炒める。
- ④ しんなりしてきたら塩昆布を加える。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえる。



ねひめ 根日女みどりってどんな野菜？

根日女みどりは、「ピーマン」と「伏見とうがらし」を掛け合わせて作った甘とうがらしで、加西市の一部地域で生産されています。実は肉厚でやわらかく、味はピーマンのような苦みは少なく、とうがらしのような辛みもないので非常に食べやすいのが特徴です。

生産者のおすすめ！

アスパラの豚つくね巻き

【材 料(3 人分)】

アスパラガス	3 本
青ねぎ	1 本
にんにくの芽	1/2 本

〔A〕

豚ひき肉	150g
生姜(すりおろし)	小さじ 2/3
濃口しょうゆ	小さじ 1・1/2
卵	1/2 個
片栗粉	小さじ 2

〔B〕

濃口しょうゆ	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 1・1/2
砂糖	小さじ 1・1/2
いりごま	適量
サラダ油	適量
水	大さじ 1・1/2



【作 り 方】

- ① 青ねぎは小口切り、にんにくの芽はみじん切りにする。
- ② ボウルに〔A〕と①を入れて粘りが出るまでこねる。
- ③ ラップを敷き、②の 1/3 をのせ、軽くのぼす。その上にアスパラガス1本をのせて、アスパラガスを包み込むように②をつけていく。残り2本のアスパラガスも同様にする。
- ④ サラダ油をひいたフライパンを熱し、③を入れて焼く。表面に焼き色がついたら水を加え、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ キッチンペーパーでフライパンの余分な油を軽く拭き取り、合わせておいた〔B〕を加えて照り焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったら、最後にいりごまをかけて、アルミホイルを巻く。

アスパラガスは、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が豊富です。その他ビタミンも多く、栄養を十分生かすためには茹ですぎないことがポイントです。また、アスパラガスは乾燥に弱いので、根元が氷水に浸っているものを選びましょう。アスパラガスの根元は少し固いので、ピーラーで皮をむいてください。そうすると、根元までおいしく食べられます。



農村女性組織連絡協議会会長 竹内さん
(アスパラガス生産者)

学校給食メニュー

アスパラガスとごぼうのかき揚げ

【材料(4人分)】

アスパラガス	4本	〔揚げ衣〕	
ごぼう	1/2本	てんぷら粉	50g
人参	60g	片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	50g	塩	小さじ1/3
ちくわ	60g	水	80ml
		揚げ油	適量



【作り方】

- ① アスパラガスとちくわは斜めに薄切り、ごぼうと人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに揚げ衣の材料を混ぜ合わせ、①の具材と混ぜ合わせる。
- ③ 油を170℃に熱し、おたまや大きなスプーンで形をととのえ揚げる。
初めの30秒程さわらず、返しながら3~4分揚げる。



学校給食メニュー

にんにくの芽のキムチ炒め

にんにく(芽)は、九会・富合・在田地区で多く生産されています。にんにく(芽)は、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果的です。



【材料(4人分)】

豚肉	160g
キムチ	160g
にら	40g
にんにくの芽	40g
人参	40g
濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
おろしにんにく	少々
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は千切り、にんにくの芽とにらは2cm長さに切る。
- ③ フライパンを熱しサラダ油をひき、おろしにんにくを入れ、豚肉を中火で炒める。
- ④ 人参、にんにくの芽をいれて火が通ったらキムチを加える。
- ⑤ にら、濃口しょうゆを加え中火で炒めて仕上げる。

学校給食メニュー

なすと冬瓜のマーボー

【材料(4人分)】

なす	280g	[A]	
冬瓜	160g	トウバンジャン 少々 テンメンジャン 小さじ1 砂糖 小さじ4 酒 大さじ1・1/2 濃口しょうゆ 大さじ1・1/2	
豚ひき肉	120g		
おろしにんにく	小さじ1/2		
生姜	10g		
青ねぎ	30g	[B]	
ごま油	小さじ1		
ポークбийオン	40g	片栗粉 大さじ1 水 大さじ1	
(中華の素で代用可)			



【作り方】

- ① なすは縦半分に切って斜め1cm幅に切る。
冬瓜は種とわたを除き、皮を厚めにむいて薄切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、生姜とにんにくを入れ、豚ひき肉を炒める。
なすと冬瓜を入れて冬瓜が透き通ってきたら、ポークбийオン、[A]を加え煮る。
- ③ 煮立って味が染みれば最後に青ねぎ、[B]を加えてとろみをつけ仕上げる。

学校給食メニュー

味噌煮込みおでん

【材料(4人分)】

鶏肉	160g	[A]	
人参	120g	煮干しだし 400ml 味噌 大さじ3 砂糖 大さじ3 濃口しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2	
大根	360g		
じゃがいも	320g		
角こんにやく	1/2枚		
野菜天ボール	200g		

大根は九会地区で多く生産されています。根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。葉にはカルシウムも多いので残さず食べましょう。



【作り方】

- ① 鶏肉、人参、大根、じゃがいも、角こんにやくは一口大に切る。
- ② 鍋に[A]を入れ煮たて、鶏肉を入れる。鶏肉の色が白っぽくなれば他の具材をすべて加える。
- ③ 具材がやわらかくなるまで煮込み仕上げる。

生産者のおすすめ！

焼きなすとトマトのさっぱりサラダ

【材 料(4~5人分)】

とまと 中玉 2~4 個

なす 2 本

〔調味料〕

酢 大さじ 1

濃口しょうゆ 大さじ 1/2

砂糖(みりん) 大さじ 1/2~1

オリーブオイル 大さじ 1

レモン汁 お好みで

【作 り 方】

- ① なすに包丁で縦に4、5本切り込みを入れ、グリルまたはトースターで焼く。皮をむき一口大に切る。
- ② とまとは一口大に切る。
- ③ 〔調味料〕を合わせて①②と和える。よく冷やして皿に盛る。



料理をしながらトースターに放り込み、手が空いた時にササッと合わせるだけの簡単サラダ。暑い日の一品にどうぞ。

オリーブオイルをごま油に変え、ごまを足すと中華風になります。



チキンのトマト煮込み



【材 料(4~5人分)】

とまと	中玉 5 個	人参	1/2~1 本
(樹上完熟のもの)		鶏肉	2 枚
玉ねぎ	1 個	塩・こしょう	少々
ピーマン	3~4 個	塩	大さじ 1/2
舞茸	1 パック	黒こしょう	お好みで
セロリ	1/2~1 本		

【作 り 方】

- ① 玉ねぎ、ピーマン、人参、とまとは一口大に切る。舞茸は子房に分け、セロリは小さめに切る。
- ② 鶏肉は 5 cm 角くらいの大きさに切り、塩・こしょうをしてからフライパンで皮を下にして表面を焼く。
- ③ ②を一旦取り出し、①を加えて炒めたら、②を戻し入れて蓋をする。
- ④ 野菜からの水分がしっかり出たら、塩を入れ味付けする。お好みで黒こしょうをかける。

加西とまとはどこの農家も樹上で完熟したものを直売しています。

とまとは熟成するとグルタミン酸が増加します。この料理はたんぱく質のイノシン酸との相乗効果により、シンプルな味付けでもうま味が増加します。塩・こしょうをしっかり効かせるのがポイントです。また、舞茸を入れることで、うま味が加わるのと鶏肉が柔らかく仕上がります。

公立園給食メニュー

ケーキ・サレ



加西産のとまと・じゃがいも・玉ねぎを使用しています。空豆・えだまめ・アスパラなど、家庭で栽培した野菜や冷蔵庫に残っている野菜などを入れて楽しめます。

【材料(パウンド型 1台分)】

ホットケーキミックス	200g	[A]	とまと	50g
卵	50g		じゃがいも	50g
牛乳	50ml		玉ねぎ	50g
ベーコン	50g		ミックスベジタブル	30g
オリーブオイル	大さじ 1・1/2		ピザ用チーズ	30g
(サラダ油でも可)			塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① [A]とベーコンは薄切りまたはさいの目切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①とミックスベジタブルを炒め、塩こしょうで味付けし冷ます。
- ③ ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れ混ぜ、②とピザ用チーズを加えさっくり混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたパウンド型に③を流し入れる。
- ⑤ 180℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑥ 焼きあがったら粗熱をとり、型から取り出し切り分ける。

生産者のおすすめ！

いちご大福

【材料(10個分)】

いちご	10個
白玉粉	100g
白あん	300g
砂糖	60g
水	180ml
片栗粉(打ち粉)	適量

【作り方】

- ① いちごのヘタを取り、白あんて包む。
- ② 耐熱ボウルに、白玉粉・砂糖・水を入れて混ぜる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱し、取り出して均一に混ぜる。
- ④ 再び約2分加熱し、取り出してよく練る。
- ⑤ 片栗粉を敷いたバットに④の生地を出して、10等分に分け①を包み込んで形をととのえる。

「いちごを買って、いちご大福をつくるのよ」というお声をよくいただきます。レンジで簡単！なので、お子様と一緒に作るのも楽しいですよ。

白あんの代わりにあずき餡やチョコを入れたり、はみ出すくらい大きないちごで作ってみたり、いろんなアレンジもできそうです。

とれたて新鮮な加西いちごを使って、手作りならではのおいしさを味わってみませんか。



えもん王国おすすめ!

キャベツのミルフィーユ

【材料(4人分)】

キャベツ	300g
ベーコン	3枚
チーズ	100g
コーン	適量
とまと	中玉 1個

[A]

ケチャップ	大さじ 1
コンソメ	5g
鶏ガラスープの素	5g
砂糖	大さじ 1/2

加西産キャベツを使用しています。
とてもやわらかく、味が入りやすいです。



【作り方】(9 cm × 20 cmの耐熱皿を使用)

- ① キャベツはざく切り、ベーコンは 1.5 cm幅に切る。
- ② とまとは湯むきして 1 cmの角切りにする。
- ③ 小鍋に②と水 15 ccと[A]を入れて沸騰させて火を止める。
- ④ 耐熱皿に、キャベツ・ベーコン・チーズ・キャベツ・ベーコン・チーズの順に 6 層になるよう入れていく。
- ⑤ コーンを散らして、③を流し入れる。
- ⑥ 185℃のオーブンで 10 分程度焼く。

さつまいもの甘辛炒め

加西産さつまいも(鳴門金時)を使用しています。

【材料(4人分)】

さつまいも	1本
片栗粉	適量
揚げ油	適量
黒ごま	適量

[A]

濃口しょうゆ	60ml
砂糖	60g
酢	大さじ 2



【作り方】

- ① さつまいもは約 0.8cm幅に切り、電子レンジで 2 分程加熱する。
(型崩れしない程度に)
- ② ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で 2 分程揚げる。
- ③ 油をきった②をフライパンに入れて、[A]を絡める。
- ④ ③に黒ごまをふる。

《スタッフの思い》

加西産の野菜などを使っています。安心安全かつご家庭でも簡単に作れるメニュー作成を心がけ、スタッフ一同心を込めて毎日お料理を提供しています。

ごはん屋ななつぼしのおすすめ!

里芋コロッケ

加西産の里芋と玉ねぎを使用しています。

【材料(12個分)】

里芋	550g(6~7個)
玉ねぎ	大1個
豚こま切れ肉	100g
塩麴	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	80g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、少量の油で透き通るまで炒める。
- ② 豚こま切れ肉に塩麴をもみ込み、細かく切って①に加え炒める。
- ③ 里芋は皮ごと茹でて、柔らかくなったら皮をむいてマッシャー等でつぶす。
- ④ ③に②を入れて混ぜ、塩・こしょうを加える。
- ⑤ ④を12等分にし、薄力粉・卵・パン粉の順につける。
- ⑥ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。



新生姜の佃煮

加西産の新生姜を使用しています。

【材料(作りやすい分量)】

新生姜	300g
かつお節	10g
白ごま	大さじ1

〔A〕

甘麴	40g
きび砂糖	30g
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ1

【作り方】

- ① 新生姜を洗い薄切りにし、軽く茹でて水気を切る。
- ② 鍋で〔A〕を煮立たせて、①を入れる。
- ③ 沸騰したら落し蓋をして、10分程煮る。
- ④ 煮汁がなくなったら火を止め、かつお節と白ごまを加えて混ぜる。



《スタッフの思い》

市内の農家さんから届く米や野菜を使用しています。加西産の旬菜、自家製味噌、自家製塩麴などを使った家庭料理を提供しており、地元の新鮮な食材の味を活かすお料理になるよう心がけています。