

伝えたい つなぎたい

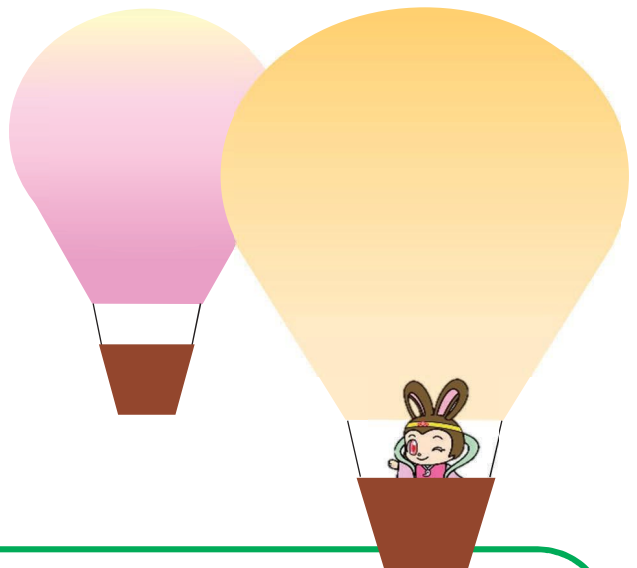
“かさい”のふるさとごはん



発行: 加西市食育推進ネットワーク 令和3年11月
問い合わせ先: 加西市健康福祉部健康課 TEL0790-42-8723

もくじ

- ◇ 冊子の作成にあたって
- ◇ 年間行事食
- ◇ 郷土料理ってなに？
- ◇ 地産地消で加西を元気に！！
- ◇ 食べ物をムダにしない暮らしのススメ



冊子の作成にあたって

核家族世帯が増え、加工食品や調理済み食品の利用が増加するなど食環境は大きく変化しています。そのため、四季を問わずいつでも容易に食べ物が手に入り、生鮮食品の季節感が薄れつつあります。また、地域や家庭で受け継がれてきた行事食や郷土料理が、家庭で伝えられることが少なくなってきました。

加西市では第2次加西市食育推進計画を作成し、食育を推進しています。行事食や郷土料理には、家族の幸福や健康への願い、自然の恵みへの感謝などの思いが込められていますが、その内容を知らない人は少なくありません。また、地産地消については、食材や生産者への感謝、食材の旬の理解を深めるほか、郷土料理や行事食などの食文化を見直すきっかけにもなり、食育を進めていく上でも重要と考えています。

このたび、加西市の郷土料理等について理解し、家庭や学校を通じて昔から食べ継がれてきた食文化を受け継いでいただけるようにと冊子を作成しました。加西市の食文化に興味を持つきっかけにさせていただけますと幸いです。

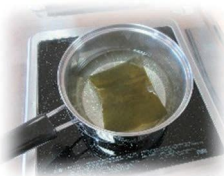
基本の「一番だし」のとり方

【材 料】 400mlのだし汁を作る

昆布(6cmくらい) かつお節(10g) 水 500ml(2.5 カップ)

冊子に掲載しているレシピではだし汁をよく使います。
昔から変わらない方法で、だしをとってみましょう。

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルで表面をさっとふき、水と一緒に鍋に入れ 30 分置いて弱火にかける。
- ② 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を入れる。
- ③ 1~2 分煮て火を止め、かつお節が沈んだら、ペーパータオル等でこす。



年間行事食

行事食とは、季節折々の行事やお祝いの日食べる特別な料理のことをいいますが、それぞれ由来や意味があります。地域ごとの違いはありますが、加西市の伝統行事も含め、広く一般的な年間行事や行事食を紹介します。

1月

新しい年を迎え、たくさんの幸せを願う様々な風習があります。



正月

おせち料理は、年神様にお供えた料理が始まりとされ、縁起がいいと言われている食材を使います。二日目または三日目に健康を願って**とろろ**を食べる風習もあります。

お雑煮は、神様の魂が宿ったお餅を食べて、神様の力をいただくという意味があります。食材や味付けは地域や家庭で様々です。

とんど (小正月)

とんどで焼いた**お餅**や**だんご**を食べたり、小豆粥を炊いて食べると一年間無病息災で過ごせるとされています。また、砂おろしとして**こんにゃく**を食べる風習もあります。

人日の節句 (1月7日)

一年間の無病息災を願います。

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七つの草を入れた**七草粥**を炊きます。お正月のごちそうで弱った胃を休ませる効果があります。

鏡開き

鏡開きで年神様を見送り、その年の無病息災を願う、仕事始めをするという意味があります。

お汁粉や**ぜんざい**でそのお餅をいただき、家族の無病息災を願います。

2月

季節の分かれ目には邪気が出ると思われ、邪気払いをします。

節分

節分には、縁起のいい方向(恵方)を向き無言でかじると無病息災で過ごせるとされている**恵方巻**を食べる風習があります。恵方巻には七福神にちなみ、7種類の具を入れると縁起がいいとされています。また、**福豆**は年の数を食べれば災いを避けると言われています。

鬼が苦手とされている**イワシ**を飾ったり、食べたりすることで鬼を追い払うとされています。

3月

女の子の成長と幸せを祝う日や先祖供養の日があります。

桃(上巳)の節句 (3月3日)

エビやレンコンなど縁起のいい食材でかざりつけた**ちらし寿司**、**蛤のお吸い物**、**ひなあられ**や**ひし餅**を食べます。

桃・白・緑の三色には、自然の生命力を授かるようにとの祈りが込められています。

春分の日 (春の彼岸)

先祖供養、豊穰を祈念するため、ご先祖様に**ぼた餅**をお供えします。

4月

お釈迦様の誕生日をお祝いする行事があります。

花まつり (4月8日)

お釈迦様の産湯に甘茶が使われた伝説から、お釈迦様の像に**甘茶**をかける風習があります。



～ 節句まつり (北条町) ～

住吉神社は鶏を神様とされているため、節句祭り当日は**鶏肉**や**鶏卵**を食べない習慣があります。巻き寿司には卵の代わりに**アナゴ**をいれるなどして食べます。また、この時期旬となる**イダコ**を炊いて食べる家庭もあります。

5月

男の子の成長と幸せを祝う日があります。

端午の節句 (5月5日)

ちまきや**柏餅**を食べます。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないため、後継が絶えないようにとの願いが込められています。



加西市では、サンキライ(サルトリイバラ)の葉で包んで作る人が多いです。

6月

さなほひ

田植えの終わった後のお休みのこと。元は田の神を送る祭りごとでした。**ちまき**や**柏餅**、**ぼら寿司**などごちそうを食べて労をねぎらいます。

7月

豊作を願ったり、暑い夏に負けない準備をします。

はんげしょう 半夏生

夏至から11日目をいいます。稲の根がたこの足のようにしっかり根付くようにと、豊作を祈って、**たこ**を食べる習慣があります。

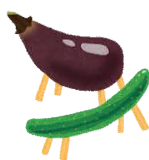
土用の丑の日

丑の日にちなみ、「う」のつく食べ物を食べます。夏バテ予防に栄養豊富な**ウナギ**がよいとされています。



8月

ご先祖様の供養をする日があります。



お盆 (13～15日)

ご先祖様に、**焼きなす**や**きゅういもみ**、**小豆ご飯**などをお供えします。ご先祖様が馬でやってきて、牛に乗ってゆつくり帰られるため、**きゅうり**で馬、**茄子**で牛を作る風習があります。

七夕 (7月7日)

「笹の節句」ともいわれ、願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、芸芸上達や豊作を願います。また天の川に見立てて**そうめん**を食べる風習があります。

9月

十五夜（9月中旬）

農作物の収穫を感謝して、**月見団子**や**里芋**をお供えます。

秋分の日（秋の彼岸）

先祖供養、農作物の収穫に感謝するため、ご先祖様に**おはぎ**をお供えます。

10月

豊作に感謝し、お祝いする行事があります。

秋祭り

氏神様に農作物の収穫を感謝する行事。
鯖寿司や**甘酒**でお祝います。
昔、鯖は貴重品であり、腐らないように塩でしめて運んでいたことから、ハレの日に食べるごちそうであるとされています。

十三夜

農作物の収穫を感謝して、**月見団子**や**豆**、**栗**をお供えます。



11月

七五三（11月15日）

子の健やかな成長を祝い、今後の成長を願います。**千歳飴**や**赤飯**を食べる風習があります。

じゅうや ～ 十夜さん（大内町）～

11月10日の「十夜さん」に、約30kgの米を炊いて町民に大きなおむすびを振舞います。
このおむすびを食べ、農作物の豊作に感謝し無病息災を願います。



12月

新年を迎える準備をし、一年を無事に終えたことを感謝する風習があります。

冬至

一年で最も日が短くなり、夜が最も長くなります。「ん」が二つ重なる食材を食べると運に恵まれると言われ、主に**南瓜料理**を食べます。
他にも、**にんじん**、**れんこん**、**いんげん**、**ぎんなん**などを煮物にして食べることもあります。



大晦日（12月31日）

気持ちよく新年を迎える心の準備の日です。
年越しそばには、細く長く切れやすい等のそばの性質から、縁起が良く、長生きするように、苦労と縁が切れるように、お金がたまるようになどの意味があります。



* 学校給食の行事食 *

たこのからあげ

半夏生(7月)に合わせて給食に出ます。

作物がたこの足のように、大地にしっかりと根を張ることを祈願するために食べるようになりました。

【材料(4人分)】

たこ(ボイル)	320g
塩	小さじ1
薄力粉	小さじ4
片栗粉	小さじ4
揚げ油	適量

作るときのポイント!

- ・たこの水気はしっかりふき取る
- ・揚げすぎると身が縮むので注意



【作り方】

- ① たこを食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ② 塩、薄力粉、片栗粉を合わせ、たこにまぶす。
- ③ 180℃の油でカリッとするまで揚げ、油をきる。

《給食を作る人の思い》

よく噛んでほしい。
「たこ」のように地に足がついた人に育ってほしい。

鮭のゆずあんかけ

冬至に合わせて給食に出ます。

冬至には、湯治とかけてゆず湯に入る風習があります。ゆずには融通をきかせて世間を渡れますようにとの願いが込められています。

【材料(4人分)】

生鮭	4切	揚げ油	適量
塩	小さじ1		
片栗粉	70g		

[A]	砂糖	大さじ3	ゆず果汁	小さじ2
	酢	大さじ1	片栗粉	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ2	塩	少々

【作り方】

- ① 鮭を2cmの角切りにし、塩をまぶし10分おく。
- ② キッチンペーパーで鮭の水分をとり片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で②を火が通るまで揚げる。
- ④ [A]を鍋に入れ、弱火でとろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ ③に④を絡めて仕上げる。



《給食を作る人の思い》

寒い季節に、ゆずあんかけで少しでも体をぽかぽかに。

郷土料理ってなに？

地域の産物を使って、独自の料理法で作られ食べ継がれてきた料理です。自然への感謝の意味を含め、季節や食材の旬などを感じられるよう作っているものもあります。普段なにげなく食べている料理も実は郷土料理かもしれません。

「我が家ではこんな料理を昔から食べている」と市民の皆様から寄せられた料理を紹介します。昔から地域や家庭で受け継がれ、食べ継がれている料理を次世代にも受け継いでいきましょう。

かしわ飯



【材料(4人分)】

米	2合	だし汁	大さじ4
鶏もも肉	150g	濃口しょうゆ	大さじ3
人参	1/3本	酒	大さじ3
ごぼう	1/2本	みりん	大さじ3
油揚げ	1/2枚	ごま油	大さじ1
しいたけ	2枚		

【作り方】

- ① 米を洗い、20分浸水させ、炊く。
- ② 鶏もも肉と油揚げは1cm角に切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
人参は粗みじん切りにする。しいたけは石づきを取り、1cmくらいに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、ごぼうと人参を加えて炒める。
- ④ ③に油揚げとしいたけを入れ、だし汁と調味料を加える。時々かき混ぜながら煮る。
- ⑤ 炊き上がったご飯の上に④の汁気を軽く切ったものをのせ、残った煮汁を大さじ2程度加えて混ぜる。

地域によって混ぜる具は様々で、高野豆腐やちくわを入れる地域もあります。
園給食でも出されています。



ぜんまいの煮物



【材 料(4 人分)】

ぜんまい(水煮)	150g	酒	大さじ 1
油揚げ	2 枚	砂糖	大さじ 2
サラダ油	適量	濃口しょうゆ	大さじ 1
だし汁	350ml	みりん	小さじ 2

【作 り 方】

- ① ぜんまいは洗ってから水気を切り、5～6cm の長さに切る。
- ② 油揚げは約 3mm 幅の細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱してぜんまいを炒め、油揚げを加えてさらに炒める。
- ④ 材料を充分炒め合わせたら、だし汁を加えて煮立て、浮いてくるアクを丁寧に取り除く。
- ⑤ 酒、砂糖を鍋に加え、落とし蓋をして 3～4 分煮込む。
- ⑥ 濃口しょうゆを加えて弱火にし、煮汁が 1/3 程度になったらみりんを回しかけ、強火で煮立ったら火を止める。そのまましばらく置いて味を染み込ませる。

わけぎのぬた

わけぎの旬である春に作られます。

いかなごのくぎ煮をトッピングする家庭もあります。

【材 料(4 人分)】

わけぎ	200g
油揚げ	1/2 枚
いか	40g
(たこでもよい)	
白みそ	50g
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
すりごま	大さじ 2
サラダ油	小さじ 1

【作 り 方】

- ① わけぎは 3 cm くらいに切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② いかは 3 cm くらいに切り、茹でる。
- ③ フライパンを熱して、油揚げをカリッとすまで炒めて取り出す。
- ④ フライパンに油を入れ、わけぎを根元、葉の順に炒める。
- ⑤ 調味料とすりごまをボウルに入れて混ぜ合わせ、①～③を入れて和える。



高野豆腐の射込み煮



【材料(4人分)】

高野豆腐	4個	[A]	
片栗粉	適量	だし汁	2カップ
鶏ひき肉	80g	(しいたけの戻し汁を合わせて)	
人参	25g	塩	小さじ1/2
干しいたけ	1枚	濃口しょうゆ	大さじ1
生姜汁	小さじ1	酒	大さじ2
		砂糖	大さじ1・1/2

【作り方】

- ① 高野豆腐を水につけて戻したら水気を絞り、半分の三角に切る。
断面中央に包丁の先を入れ、切り込みを作る。内側に片栗粉をまぶす。
- ② 人参と水で戻した干しいたけはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉に一つまみの塩と生姜汁を入れて混ぜる。
粘りが出たら干しいたけと人参も加えて混ぜて、①に詰める。
- ④ お鍋に[A]を煮立てて③を重ねられないよう入れ、沸騰したらアクを取る。
蓋をして中～弱火で12分程煮つめる。

なすのお和え

【材料(3人分)】

なす	200g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
すりごま	大さじ2

【作り方】

- ① なすのヘタを取り皮をむき、縦半分に切り、ななめ切りにする。
- ② しんなりするまで茹で、水を切り冷ます。
- ③ ボウルに調味料を合わせ、絞ったなすを入れて混ぜる。



なすは下里、九会、富合、多加野、在田地区等で多く生産されています。皮に含まれるポリフェノールは、生活習慣病予防効果があります。



おから煮



【材 料(4 人分)】

おから	150g	細ねぎ	2 本分
大根	50g	サラダ油	大さじ1
人参	30g	だし汁	250ml
しいたけ	1.5 枚	〔A〕	薄口しょうゆ 大さじ1・1/2
ごぼう	20g		みりん 大さじ1・1/2
こんにゃく	25g		砂糖 大さじ1・1/2
油揚げ	1/2 枚		

【作 り 方】

- ① 人参・大根・こんにゃく・油揚げは短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ② ごぼうはささがきにして水にさらした後、水気を切る。細ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を加えて中火で熱し、①とごぼうを炒める。火が通ったら、おからを加えて炒める。
- ④ ③に〔A〕とだし汁を加える。中火にかけて混ぜ、煮汁が沸いてきたら火を少し弱める。
- ⑤ 焦げないように混ぜながら、弱火で6分程煮る。最後に細ねぎを加えて混ぜる。

さば寿司

加西市では秋祭りに合わせて作られることが多いです。



【材 料(1 本分)】

さば(寿司用)	半身 1 枚		
〔調味液〕		〔すし飯〕	
酢	1カップ	白飯	300g
砂糖	大さじ 3	酢	大さじ 1・1/3
塩	小さじ 1	砂糖	小さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1	塩	小さじ 1/2
水	1/3 カップ		
だし昆布	(さばを覆う大きさ)		

【作 り 方】

- ① さばの小骨は毛抜きなどで抜き取る。塩さばの場合は3時間ほど水につけて塩抜きする。
- ② ペーパーで水気を取り、〔調味液〕の中にだし昆布を敷き、さばをのせ一晩おく。
- ③ すし飯の材料を混ぜ合わせ、棒状に固くにぎり、形をととのえる。
- ④ ラップの上に②のだし昆布を敷き、水気を切ったさばをのせる。その上に③をのせてラップを巻いて形をととのえる。

すいとん汁



【材 料(4人分)】

豚ばら肉	60g	だし汁	600ml	
大根	70g	濃口しょうゆ	小さじ 2・1/2	
人参	40g	酒	小さじ 1	
白菜(葉)	1枚	塩	少々	
長ねぎ	25g	〔A〕	薄力粉	40g
油揚げ	1/2枚		水	大さじ 2

【作 り 方】

- ① 大根・人参はいちょう切り、白菜は 1cm 幅の食べやすい大きさに切る。
長ねぎは輪切り、油揚げは細切り、豚ばら肉は 2cm 幅に切る。
- ② 鍋にだし・大根・人参を入れて温め、柔らかくなったら残りの具材を加えて煮る。
すべての具材に火が通ったら、酒と濃口しょうゆを入れる。
- ③ 〔A〕を混ぜ合わせ、すいとんを作る。一口大にちぎり②に入れる。すいとんが透き通ったら塩で味をととのえる。

学校給食メニュー

ばち汁

七夕に合わせて出ます。



【材 料(4人分)】

そうめんばち	30g	青ねぎ	10g
油揚げ	20g	だし汁	600ml
焼きかまぼこ	40g	薄口しょうゆ	小さじ 1・1/2
干しいたけ	1枚	塩	少々
玉ねぎ	60g		
人参	40g		

❖だし汁は昆布と煮干しを使用

【作 り 方】

- ① 干しいたけを水で戻し、干切りにする。
- ② 油揚げは短冊切り、焼きかまぼこはいちょう切りにする。
玉ねぎは薄切り、人参は干切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に、人参、玉ねぎ、干しいたけ、焼きかまぼこ、油揚げの順に加えて煮る。
- ④ 煮えたら薄口しょうゆを入れる。そうめんばちをバラバラとほぐしながら入れる。
- ⑤ 味を見て塩を加え、青ねぎを入れて仕上げる。

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、軽くのばす。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		
ごま油	小さじ1	[B]	
ポークбийオン (中華の素で代用可)	40g	片栗粉 大さじ1 水 大さじ1	



【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、うま味が増え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。

家計と環境にやさしい！

食べ物をムダにしない暮らしのススメ



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

* 食品ロス削減国民運動の
ロゴマーク「ろすのん」

お買物で・・・安いからと多く買いすぎていませんか？

出かける前の食材チェックで二重買い防止、使い切れる分だけ買しましょう。

さらに！

食品を買うとき、棚の手前から取るだけで、地球環境保全に貢献できます。

冷蔵庫で・・・棚の奥で期限切れになっていませんか？

食材の置き場所を決めてみましょう。期限の近い食材を手前に置くようにしましょう。

お料理で・・・作りすぎて残り物になっていませんか？

食べきれぬ量を作りましょう。残ったらリメイク料理でおいしく食べきましょう。

賞味期限までに食べきれない…。余って困っている…。

そんな時は **フードドライブ** を活用してみませんか？

フードドライブってなに？

家庭で余っている食品などを持ち寄り、それを必要としている人にお届けする活動です。

どこに持っていくの？

生活協同組合コープこうべにて常時受付中です。お近くの店舗(コープ加西)へお持ちください。

どんな食品でもいいの？

お米、缶詰、レトルト・インスタント食品、海苔、お茶漬け、ふりかけ、粉ミルク、離乳食、お菓子、調味料など、常温保存可能なもの。

受付できないもの×

- ・賞味期限が1か月を切っているもの
- ・生肉や野菜などの生鮮食品
- ・開封されているもの(米除く)
- ・ビールなどのアルコール類

❖ 加西市は、コープこうべ、加西市社会福祉協議会と食品等の無償提供に関する協定を結んでおり、フードドライブで集まった食品をお困りの方へお届けしています。