

かさいの農産物をおいしく食べよう

かさいのふるさとごはん





加西市食育推進ネットワーク



～夏のレシピ～



豆腐モッツァレラのカプレーゼ風

～ 農家さんのおすすめメニュー ～

加西市の特産品
トマト　「加西とまと」



材 料(4人分)

絹ごし豆腐	1丁(300g)
塩	小さじ½
トマト	2個
オリーブオイル	大さじ1
粗びきこしょう	少々
バジル	6枚

栄養価(1人分)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	5.7g
カルシウム	64mg
食塩相当量	0.7g

作り方

1. 絹ごし豆腐の全体に塩をまぶし、キッチンペーパーで包み、ザルに乗せて水を切る。このまま1日冷蔵庫へ入れておく。(その間2回程キッチンペーパーを取り換えると良い。)
2. 水が抜けてひと回りほど小さくなれば、豆腐モッツァレラの完成。
3. トマトと豆腐モッツァレラを7㎜幅に切る。交互に並べて器に盛り付ける。オリーブオイルをかけて、粗びきこしょうをふって、最後にバジルをかざる。

メモ

加西とまとは、ハウスで栽培している大玉トマトです。甘味が強く酸味は少なめで果肉部分がギュッと詰まっています。 露地トマトは夏、加西とまとは冬に販売されます。



ゴーヤのごまがらめ

～ 小中学校給食のおすすめメニュー ～

ゴーヤ(にがうり)
夏の代表野菜。夏の暑さを和らげる「緑のカーテン」としても市内各地で栽培されています。



材 料(4人分)

ゴーヤ	½本(200g)
片栗粉	20g
サラダ油	適量
☆砂糖	小さじ1・½
☆みりん	小さじ½
☆濃口しょうゆ	小さじ2
☆いりごま	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	3.7g
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.4g

作り方

1. ゴーヤは5㎜幅の半月切にし、片栗粉をまぶす。
2. フライパンにゴーヤが浸かるくらいのサラダ油を入れて熱し、ゴーヤを1分程度揚げる。
3. ☆の調味料を合わせておく。
4. 揚げたゴーヤに〔3〕のタレを絡める。

メモ

ゴーヤは、疲労回復や夏バテ予防に効果的です。油で揚げたり、塩もみしてさっと茹でると、苦みが和らぎ食べやすくなります。



キャロット・ラペ

～ 農家さんのおすすめメニュー ～

材　料(2人分)

にんじん	1本(150g)
塩	小さじ1
レーズン	25g
☆塩	少々
☆オリーブオイル	大さじ½
☆酢	大さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆粒マスタード	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	3.6g
カルシウム	33mg
食塩相当量	0.4g

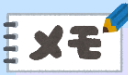
にんじん

夏頃に収穫される「春夏にんじん」と、
冬頃に収穫される「冬にんじん」があります。



作り方

1. にんじんはせん切りにして、ボウルに入れる。小さじ1杯の塩を加えてよくもみ、しんなりするまでおく。
2. 塩分を洗い流し、水気をしっかりしぼる。
3. 〔2〕にレーズンと☆を入れて混ぜ合わせる。
4. 全体に味がなじんだら、器に盛りつける。



キャロット・ラペとは、「にんじんのせん切りサラダ」のことです。 酸味が苦手であれば、酢をりんご酢やワインビネガーにすると、酸味がまろやかになります。マスタードを入れることで調味料が分離せず、コク深い味わいになります。



レシピはWEBで♪





発　　行／加西市食育推進ネットワーク　令和8年 2月
問合せ先／加西市　福祉部　健康課　TEL0790-42-8723