

よこて食育プロジェクト

横手の冬野菜を使った

レシピ集

横手市では、食を通じて横手の豊富な食材や特色ある食文化を学び、食を支える農業の大切さや愛郷心を育むことなどを目的とした、食育活動を推進しています。

平成27年度から、食育活動の一環として、市内の保育施設のご協力をいただき「冬野菜を食べる会」を開催し、子ども達は、農家の方々の栽培、収穫の大変さや、冬季間の自然の恵みに感謝する心を学んできました。

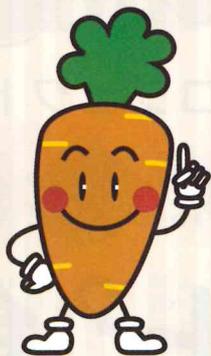
このたび、横手の冬野菜を多くの方に知っていただくとともに、冬野菜をおいしく召し上がっていただくため、「冬野菜を食べる会」を開催した保育施設及び横手市学校給食協議会栄養士部会のご協力をいただき、レシピ集を作成しました。

寒さの厳しい横手の気候を利用して栽培され、冬にしか食べられない、冬だからこそおいしい野菜を使ったレシピを、ぜひご活用ください。

(編集・発行：横手市)

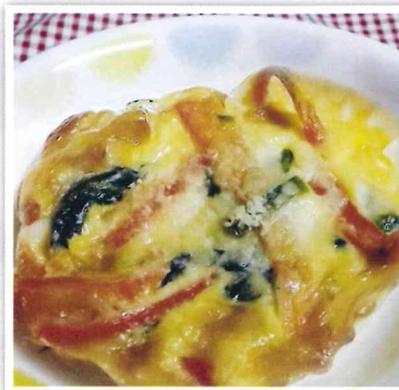


各施設・団体の レシピはこちら!



* 材料の分量は子ども用です。

ふゆ や さい かん たん 冬野菜たっぷり簡単キッシュ



使用した食材

雪の下にんじん
寒じめほうれん草

材料(10人分)

雪の下にんじん…… 200g
寒じめほうれん草 60g
卵…………… 2個
餃子の皮…………… 10枚
生クリーム…………… 100cc
ピザ用チーズ…………… 60g
コンソメ…………… 4g
粉チーズ…………… 適宜

作り方

- ①雪の下にんじんは千切りにして湯がく。
- ②寒じめほうれん草は、湯がいて1~2cm幅に切り、水気をよくしぼっておく。
- ③ボウルに卵、生クリーム、ピザ用チーズ、コンソメを入れ、よく混ぜる。
- ④③に湯がいた雪の下にんじんと寒じめほうれん草を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤オープン用のカップを準備し、餃子の皮の片面にオリーブオイルを塗り、カップに敷き詰めたら、④の生地を流し入れ、上に粉チーズをふりかけ、180℃に予熱しておいたオーブンで、12~15分焼く。

コメント

地元で採れた冬ならではの野菜を楽しく、おいしく食べられるように作りました。子ども達も喜んでいましたし、完食できたメニューです。甘くておいしい冬野菜を子ども達と一緒に味わうことができ、本当に貴重な食の思い出を作ることができました。

しもなべくらほいくしょ
下鍋倉保育所

にんじんのポタージュ



使用した食材

雪の下にんじん

材料(10人分)

雪の下にんじん…… 280g
たまねぎ…………… 280g
バター…………… 10g
生クリーム…………… 50cc
コンソメ…………… 10g
パセリ…………… 7g
牛乳…………… 300cc
塩…………… 少々

作り方

- ①雪の下にんじんとたまねぎは小さく切り、柔らかくなるまでゆでる。
※ゆで汁も栄養たっぷりなので使います。
- ②ミキサーに移して牛乳を加え、なめらかになるまでかくはんする。
- ③鍋に移して水を加え、弱火にかけ温まったらコンソメ、バターを加え、塩で味を整える。
- ④最後に生クリームを入れて、器に盛り、パセリを散らせればできあがり。

コメント

ベータカロテンが豊富なにんじんをたくさん食べてもらいたくて、にんじんポタージュにしました。

しもなべくらほいくしょ
下鍋倉保育所

キャベツとにんじんとツナの和えもの



使用した食材

雪の下キャベツ
雪の下にんじん

材料(10人分)

雪の下キャベツ…… 350g
雪の下にんじん…… 140g
コーン缶…………… 70g
ツナ缶…………… 70g
しょう油…………… 14g
酢…………… 14g
塩…………… 少々

作り方

- ①雪の下キャベツはゆでてから食べやすい大きさに切る。
- ②雪の下にんじんは千切りにしてゆでておく。
- ③コーン缶、ツナ缶と①、②をボウルに入れて、しょう油、酢、塩で味付けしてできあがり。

コメント

子ども達が大好きなコーン、ツナも入っていて、さっぱりしているので人気メニューのひとつです。

にんじんポタージュ



使用した食材
雪の下にんじん

材料(10人分)

雪の下にんじん…… 500g
たまねぎ…………… 100g
しめじ…………… 50g
※ゆで汁…………… 500cc
塩…………… 3g
牛乳…………… 300cc
生クリーム………… 30cc
刻みパセリ………… 少々

作り方

- ①雪の下にんじんをきれいに洗浄、消毒し、そのまま6～8等分程に切る。
- ②たまねぎ、しめじと①を鍋に入れて柔らかくなるまでゆで、少し冷めたらミキサーにかける。(ペースト状になるまで)
- ③②を鍋に移し、牛乳とゆで汁を入れ、火を通し、塩で味を整えます。
- ④器にスープを盛り、生クリームとパセリを少々飾り、できあがり。

※ゆで汁 ・雪の下にんじん、たまねぎ、しめじをゆでた汁をとっておく。
・ミキサーにかける時の水分やスープの濃さの調節に使用する。

★コメント★

雪の下で甘みを増したにんじんは、サラダなど生のまま食べてもおいしいですが、ポタージュなどのスープにしても、とってもおいしい栄養満点スープになります。風邪など、体調を崩しやすい冬にはもってこいの食材として、欠かせないメニューです。

なめたけ和え



使用した食材
雪の下キャベツ
雪の下にんじん

材料(10人分)

雪の下キャベツ…… 220g
雪の下にんじん…… 80g
もやし…………… 100g
きゅうり…………… 110g
なめたけ瓶詰め…… 100g
塩…………… 少々

作り方

- ①雪の下にんじん、雪の下キャベツ、きゅうりを千切りにする。
- ②きゅうりは千切り後塩もみをしてしぼる。
- ③雪の下にんじん、雪の下キャベツ、もやしをゆでて、流水で冷まし、しぼる。
- ④②と③の材料になめたけ瓶詰めを入れて混ぜる。
- ⑤できあがり。

★コメント★

シャキシャキとして噛み応えがあり、なめたけの塩分が丁度良く合うメニューです。また、なめたけ瓶詰めのトロツとした食感が野菜と混ぜ合わせられて食べやすいと子ども達にも人気のメニューです。

にんじん米粉ケーキ



使用した食材
雪の下にんじん

材料(10人分)

米粉…………… 200g
雪の下にんじん…… 60g
三温糖…………… 65g
豆乳…………… 150g
米油…………… 80g
ベーキングパウダー 8g

作り方

- ①米粉とベーキングパウダーをよく混ぜ合わせておく。
- ②雪の下にんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ③ボウルに豆乳・三温糖・米油を合わせ入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ④③のボウルに①と②を入れ混ぜる。
- ⑤オーブンをあらかじめ180℃に温めておき、人数分のオーブン用カップに④の生地を流し入れて25分焼く。

★コメント★

秋田県産の米粉と樽見内産の雪の下にんじんを使ったケーキです。このおやつは、当時小麦・卵・乳製品の食物アレルギーの子ども達があり、みんな一緒に安心して食べられるようにと考えました。しっとりとして優しい甘さに仕上がります。にんじんの色がきれいな、我が園人気のおやつのひとつです。

キャロットラペ



使用した食材
雪の下にんじん

材料(10人分)

雪の下にんじん…… 750g
ツナ缶…………… 350g
オリーブオイル…… 12.5g
塩…………… 5g
レモン汁…………… 5g

作り方

- ①雪の下にんじんの皮をむき、3cmくらいの千切りにし、ゆでます。(お好みの硬さで)
- ②ゆで上がったらザルにあけ、ペーパータオルなどで水分を拭き取ります。
- ③ボウルに②の雪の下にんじんを入れ、オリーブオイルとツナ缶をオイルごと全部入れます。
- ④塩・レモン汁で味を整えて完成です。

★コメント★

にんじんの彩りや風味を活かしたメニューになっています。本来はにんじんを生で調理するメニューですが、給食では加熱して提供しているのので、にんじんの硬さを毎回試行錯誤しています。

ポパイケーキ



使用した食材

寒じめほうれん草

材料(10人分)

寒じめほうれん草… 100g
牛乳…………… 100ml
油…………… 50ml
砂糖…………… 20g
ホットケーキミックス 200g

作り方

- ①寒じめほうれん草を水洗いし、ゆでる。
- ②ゆでた寒じめほうれん草を水で冷やし、よく水気をしぼり、カッターにかけ、細かくする。
- ③ボウルに②と材料を全部入れ、混ぜ合わせる。
- ④③をマフィンの型に入れ、180℃のオーブンで25分焼く。

コメント

野菜嫌いなお子さんもケーキにすると食べてくれます。

キャロットケーキ



使用した食材

雪の下にんじん

材料(10人分)

ホットケーキミックス 200g
雪の下にんじん… 100g
レモン汁…………… 小さじ2
砂糖…………… 60g
卵…………… 3個
サラダ油…………… 大さじ3
牛乳…………… 40cc

作り方

- ①雪の下にんじんは皮をむき、すりおろします。すりおろした雪の下にんじんにレモン汁をかけておきます。
- ②①以外の材料をすべてボウルに入れ、混ぜておきます。
- ③②の中に①を入れ、さらに混ぜ合わせ、深さ5cm程度の型にクッキングシートを敷き、流し込みます。
- ④180℃に予熱しておいたオーブンで25分焼いたら完成です。

コメント

にんじんが入っていることに気付かず、食べている子もいました。
にんじんが苦手な子でも食べやすいケーキです。
砂糖の量は好みで加減してみてください。

にんじんゼリー



使用した食材

雪の下にんじん

材料(10人分)

雪の下にんじん… 200g
オレンジジュース
(100%)…………… 400cc
ゼラチン…………… 10g
砂糖…………… 60g
水…………… 大さじ4

作り方

- ①雪の下にんじんの皮をむき、1口サイズにカットする。カットした雪の下にんじんを鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②①でやわらかくなった雪の下にんじんとオレンジジュース200ccをジューサーミキサーにかけトロトロにする。
- ③②とふやかしておいたゼラチンと砂糖、オレンジジュースの残り200ccを鍋に入れ、中火でひと肌くらいになるまで温める。
- ④ひと肌にあたたまったらバットにあげて冷蔵庫で約4時間冷やし固めたら完成。

コメント

砂糖の使用量が60gですが、本当は90gの使用量でした。
でも、にんじんに甘味があり糖分量を抑えることができました。
砂糖の量は好みで加減してみてください。にんじんが苦手な子でも食べやすいゼリーです。

野菜たっぷりお好み焼き



使用した食材

雪の下キャベツ
雪の下にんじん
山内にんじん

材料(4~5人分)

豚肉…………… 50g
雪の下キャベツ…………… 200g
ねぎ…………… 20g
紅しょうが…………… 5g
長芋…………… 30g
揚げ玉…………… 15g
卵…………… 2個
小麦粉…………… 100g
だし汁(水120+ほんだし小3) 120ml
マヨネーズ…………… 適量
青のり…………… 適量
かつお節…………… 適量
お好みソース…………… 適量
桜えび…………… 大さじ1
雪の下にんじん・山内にんじん 50g

作り方

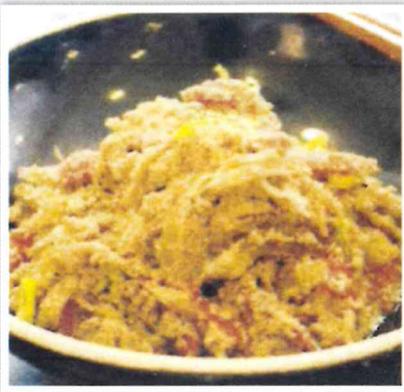
- ①だし汁に卵、長芋を混ぜ合わせます。さらに小麦粉を2~3回に分けて混ぜ合わせます。
- ②●の雪の下キャベツ、ねぎ、雪の下にんじん・山内にんじん、紅しょうが、揚げ玉、桜えびを加えて、ざっくりと下から空気を入れるように混ぜ合わせます。
- ③180℃に熱しておいたホットプレートに油をひき生地を入れます。生地の上に豚肉を広げてのせます。ふたをして生地の裏面がきつね色になるまで焼き、返します。
- ④裏返した面もきつね色になるまで弱火でじっくり焼きます。上から押すと固くなるので押さないで。
- ⑤ソース、マヨ、青のり、かつお節をかけて召し上がれ。

コメント

お好み焼きは子ども達の人気メニューです。長芋や卵を入れることでふんわりと焼き上がり、キャベツもたくさん食べることが出来ます。彩りににんじんを入れてさらに野菜のもつ栄養をプラスしました。子どもが食べやすい大きさに焼いてあげると、おかわりもたくさんしてくれます。保育所のメニューの中でも、かなり本格的な関西風お好み焼き、ぜひお試しください。

さん ない

山内にんじんのほろほろ



使用した食材

山内にんじん

材料(10人分)

山内にんじん	250g
しらたき	100g
ごま油	10g
生たらこ	150g
ごま	5g
みりん	20g
しょうゆ	30g
砂糖	20g

作り方

- ①山内にんじんを千切りにする。
- ②しらたきは適当な長さに切る。
- ③鍋にごま油を入れて中火で①がしんなりするまで炒める。②と生たらこを加え調味料で味付けし、最後にごまを散らす。

★コメント★

濃いオレンジ色で甘味や香りの強い山内にんじんと冬が旬の生たらこを使った郷土料理の『にんじんほろほろ』で郷土の味・季節の味を子ども達に知って欲しいと思います。

さん ない

とり にく

い

山内にんじんと鶏肉の炒りあげ



使用した食材

山内にんじん

材料(10人分)

山内にんじん	150g
鶏肉	250g
ごぼう	100g
さつま揚げ	50g
板こんにやく	50g
みりん	20g
しょうゆ	20g
酒	10g
砂糖	20g

作り方

- ①山内にんじん、ごぼうは乱切りにし、下ゆでする。
- ②鶏肉を一口大の大きさに切る。
- ③さつま揚げは短冊切りにする。
- ④こんにやくは細かくちぎり、湯通しする。
- ⑤鍋に調味料を入れ②を煮込む。
- ⑥鍋から肉を取り出し、煮汁の入った鍋に①③④を入れコトコト煮る。
- ⑦味がしみたら鶏肉を入れ混ぜる。

★コメント★

身が締まって固く、煮崩れしにくい山内にんじんは煮物に最適です。山内にんじんと鶏肉の炒りあげは、昔ながらの地域に伝わる家庭料理で、少しにんじんが苦手な子も鶏肉と一緒に煮つけることでおいしそうに食べてくれています。

ゆき した

ぞ

雪の下にんじん添えハンバーグ



使用した食材

雪の下にんじん

材料(10人分)

雪の下にんじん	200g
豚挽き肉	350g
たまねぎ	200g
芽ひじき	7g
サラダ油	5g
卵	50g
パン粉	25g
スキムミルク	30g
塩	1.2g
こしょう	少々
中濃ソース	60g
トマトケチャップ	60g

作り方

- ①雪の下にんじんは皮をむいて5mm位の厚さにスライスして、型抜きする。
- ②型抜きした雪の下にんじんを蒸す。
- ③たまねぎはみじん切りにして豚挽き肉、戻した芽ひじき、サラダ油、パン粉、スキムミルクと混ぜ合わせてこねてから俵型に丸める。
- ④丸めたたねを焼き上げる。
- ⑤ソースとケチャップを鍋で温めてハンバーグソースを作る。
- ⑥ハンバーグに型抜きした雪の下にんじんを添えて、ソースをかける。

★コメント★

雪の下にんじんは、にんじんの持つ甘さを味わえるように、蒸して仕上げました。ハンバーグのたねには、芽ひじきを加えて不足しがちな海藻類を摂れるようにしています。

や さい

わ ふう

野菜たっぷり和風パスタ



使用した食材

雪の下キャベツ

雪の下にんじん

材料(10人分)

スパゲティ	600g
雪の下キャベツ	700g
しめじ	300g
雪の下にんじん	80g
かいわれ大根	100g
ほたて水煮缶	300g
大葉	10g
白いりごま	10g
ポン酢しょうゆ	100g
穀物酢	100g
オリーブオイル	50g
白だししょうゆ	50g

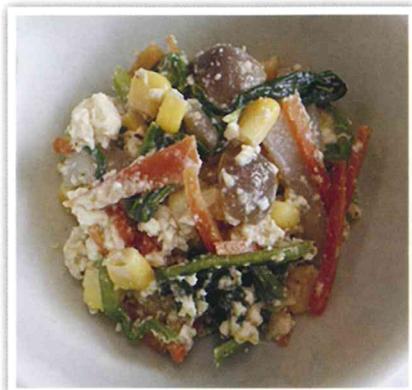
作り方

- ①スパゲティはゆでて、水で冷やし、水分をしっかり切る。
- ②雪の下キャベツ、雪の下にんじんは太めの千切り、しめじは房分けし、さつゆでて、水気を切る。
- ③ポウルにポン酢しょうゆ、穀物酢、オリーブオイル、白だししょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③にスパゲティ、雪の下キャベツ、雪の下にんじん、しめじ、食べやすい大きさに切ったかいわれ大根、ほたて水煮缶を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④を器に盛り付け、千切りにした大葉、白いりごまを飾る。

★コメント★

野菜はゆで過ぎないようにすると、歯ごたえもありおいしくいただけます。

にぎやか白和え



使用した食材

寒じめほうれん草
雪の下にんじん

材料(10人分)

木綿豆腐	400g
雪の下にんじん	100g
黒板こんにやく	150g
しめじ	150g
寒じめほうれん草	250g
ホールコーン	100g
みりん	30g
砂糖	30g
しょうゆ	13g
みそ	30g
白すりごま	60g

作り方

- 豆腐は水切りをしておく。雪の下にんじんは千切り、こんにやくは短冊切り、しめじはほぐす。
- 雪の下にんじん、こんにやく、しめじをゆでる。寒じめほうれん草をゆで、水にとる。2cmの長さで切って水気をしぼる。ホールコーンの水気を切る。
- 水切りした豆腐をつぶし、調味料を加えて混ぜ、しっかり水気を切った②を加えて和える。

コメント

ごまの風味と豆腐のコクを生かしたカラフルな白和えです。野菜の水気をしっかり切ることで、和えたときに水分が出にくくなり、味や風味が薄まらずにおいしく食べられます。

にんじんマフィン



使用した食材

雪の下にんじん

材料(10人分)

卵	120g
砂糖	100g
サラダ油	50g
牛乳	150g
ホットケーキミックス	300g
雪の下にんじん	300g

作り方

- オーブンを180℃で予熱を開始する。
- 雪の下にんじんの皮をむき、1cm程の輪切りにし、10~20分くらい蒸して柔らかくする。
- 柔らかくなった雪の下にんじんをフードプロセッサーでペースト状にする。
- ボウルに卵、砂糖、サラダ油、牛乳を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら③のペースト状にした雪の下にんじんを加えて混ぜる。
- 型の8分目まで⑤の生地を流し入れ、180℃で25分程焼く。串をさして生の生地がつかなくなったら完成。

コメント

にんじんはゆでるより、蒸した方が甘みが増します。しっとりとしたマフィンになります。

にんじんの水分が多い場合は、牛乳なしで作ってください。

横手の冬野菜ご紹介



雪の下にんじん



雪の下キャベツ

雪の下で育ったにんじんとキャベツは、冬の寒さで凍らないように身を守るため、甘味、うま味が増すことが特徴です。

どちらも、ここに直売所(国道107号沿い平成高校近く)などで、取り扱っています。



寒じめほうれん草

「寒じめ」することで、でんぷんを糖に変え甘みが強くなります。JA秋田ふるさとでは、糖度7℃以上のものを基準に「寒じめほうれん草」として出荷しています。

直売所「野菜蔵」(大森地域県道36号沿いJA秋田ふるさと大森営農センター近く)などで取り扱っています。



山内にんじん

山内地域で古くから栽培されています。一旦は栽培が途絶えてしまいましたが、秋田の伝統野菜に選定されたことから、伝統資源を守ろうと、復活に向けた取り組みが行われ、現在、種子の保存と生産拡大を目的として「山内にんじん生産者の会」を立ち上げ、栽培されています。「香りも良く甘みも強い」昔ながらのにんじんです。

道の駅さんないなどで、取り扱っています。