

●ヨコハマやさいレシビとは——

多くの畑がある都市、横浜。身近な場所で採れる旬の野菜を、地元の人たちと一緒に楽しみたい——。そうした思いから「ヨコハマやさいレシビ」はレシビコンテストなどを実施しています。横浜野菜を未来へつないでいくため、「相鉄いずみ野線沿線 環境未来都市」の取り組みの一環として活動しています。



隠し味や調理のポイント

あやめ雪は葉を使いました。菜物は、先の下ゆでしておきます。炒めたベーコンと、オリーブオイルを絡めたパスタを混ぜ、ドレッシングを入れる直前に菜物を加えて仕上げます。

春野菜の鮮やかな色が残り、食卓が華やかになります。たまねぎドレッシングはノンオイルのものを使いました。お好みでオリーブオイルの量を変えてみてください。

● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

あやめ雪(葉)

サラダほうれん草

菜の花

キャベツ

ブロッコリー

[材料] 1人分(目安)

パスタ	100g
あやめ雪(*)の葉	1/2株
サラダほうれん草	1株
菜の花	1株
キャベツ	2枚
トマト	1/2個
ブロッコリー、ベーコン、 たまねぎドレッシング	お好みの量
塩、こしょう、オリーブオイル	適量

[作り方]

- 1 ブロッコリーは株から切り離し、他の野菜はざく切りにして、葉物は塩を入れた湯で下ゆでする
- 2 パスタは塩を入れた湯でゆでる。その間にベーコンを炒めておく
- 3 ゆで上がったパスタにオリーブオイルを絡める。パスタとトマト、ブロッコリーを炒めたベーコンに加える
- 4 下ゆでした菜物を加えて、たまねぎドレッシングを絡め、塩、こしょうで味を整える

*あやめ雪: 紫と白の皮が特徴の小カブ



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシビ」。第1回、第2回「ヨコハマやさいレシビコンテスト」への一般応募作品の中からオススメレシビをご紹介します

izumino春野菜
ざくざく和風ぱすた



●ヨコハマやさしいレシピとは——

多くの畑がある都市、横浜。身近な場所で採れる旬の野菜を、地元の人たちと一緒に楽しみたい——。そうした思いから「ヨコハマやさしいレシピ」はレシピコンテストなどを実施しています。横浜野菜を未来へつないでいくため、「相鉄いずみ野線沿線 環境未来都市」の取り組みの一環として活動しています。



ポイント

冷蔵庫の整理にももってこいのレシピ！残りがちなタマネギとキャベツ、ピーマンを使って野菜もたくさん食べられてかわいい。お弁当でも野菜をたっぷり食べたい。作り置きしておけば、忙しい人でも楽ちん。

● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

キャベツ

タマネギ

ピーマン

[材料]

キャベバーグ

(小5個～8個分)

キャベツ …… 150g
 タマネギ …… 100g
 ひき肉 …… 100g
 お麩 …… 20g
 卵 …… 1個
 片栗粉 …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ1/2

ソース

ケチャップ… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ2
 ピーマンのお花 (1個)
 ピーマン…5ミリ輪切り
 うずら卵 …… 1個
 水 …… 大さじ1

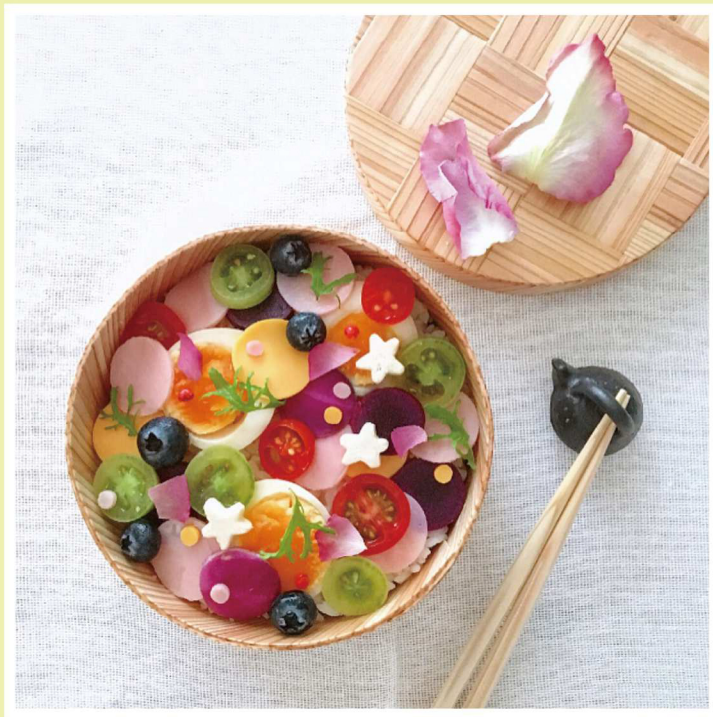
[作り方]

- ① キャベツ・タマネギは細かくみじん切り（フードプロセッサーがあると便利）
- ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをかけず600Wで7分電子レンジで加熱
- ③ 粗熱を冷まし、手で砕いたお麩・片栗粉を入れ混ぜる
- ④ ひき肉・塩を入れて混ぜ、卵を割り入れ混ぜる
- ⑤ 少量の油でフライパンで焼く
- ⑥ ソースの材料を入れ絡めて出来上がり
※ソースを絡めた後、冷凍可能
- ⑦ ピーマンはあらかじめ電子レンジで火を軽く通す
- ⑧ フライパンに少量の油をひき、ピーマンを入れその中にうずら卵を割り入れる
- ⑨ 大さじ1の水を周りに入れふたをし、卵をお好みの固さに仕上げる



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさしいレシピ」。第1回、第2回「ヨコハマやさしいレシピコンテスト」への一般応募作品の中からオススメレシピをご紹介します

キャベバーグ
 ピーマンのお花のせ



●ヨコハマやさいレシピとは——

多くの畑がある都市、横浜。身近な場所で採れる旬の野菜を、地元の人たちと一緒に楽しみたい——。そうした思いから「ヨコハマやさいレシピ」はレシピコンテストなどを実施しています。横浜野菜を未来へつないでいくため、「相鉄いずみ野線沿線 環境未来都市」の取り組みの一環として活動しています。



- 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

ミニトマト(グリーン&レッド)

ワサビ菜

[材料] 1人分

ご飯(弁当箱1/3くらいに敷き詰める)
 ハム、スライスチーターチーズ、ゆで卵、
 ミニトマト、紫キャベツ、ワサビ菜、星型のお麩^ほ、
 ブルーベリーなど丸い食材や丸く型抜きできる食材
 なら何でもOKです。

[作り方]

- ① ご飯は好みの味付けをする(ふりかけ、おかか、梅しそなどを混ぜ込む。夏場は酢飯にすると安心です)
- ② 具材を丸い型抜きでたくさんくり抜いておく(クッキー型の裏側を使用しました。小さい丸はストローを使用)。卵やミニトマトはスライスしておく
- ③ 彩りのバランスを見ながらご飯の上のせていく
- ④ ちぎったワサビ菜を散らして完成

ポイント

具材を丸く型抜きしたらポンポンとのせていくだけで、簡単で時短なのに華やかでかわいらしいお弁当の完成です。

具材は何でもよいので、冷蔵庫整理にもよいです。ゆで卵は麵つゆに漬けておいた作り置きを使用しました。作り置き食材をうまく取り入れるとさらに時短になります。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。第1回、第2回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」への一般応募作品の中からオススメレシピをご紹介します

ぱぱっと簡単★
水玉ちらし弁当



弁当の上と中央のおかずが「白ゴーヤの肉詰め」

● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

白ゴーヤ

(すだち、ミニトマト、オクラ、サニーレタス)

【 材料 】 4人分

- ・白ゴーヤ …………… 1本(350g程度)
- ・合びき肉 …………… 300g
- ・卵 …………… 1個
- ・パン粉、牛乳、塩、こしょう …………… 適量
- ・薄力粉 …………… 適量

【 作り方 】

- ① 白ゴーヤはお好みの厚さ(5mm～1cm)の輪切りにし、種と中ワタを取り除いて、軽く薄力粉をまぶしておく
- ② ボウルに合びき肉、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れてこねてハンバーグの種をつくる
- ③ 輪切りのゴーヤの中心に、ハンバーグ種を詰める
- ④ 耐熱皿に並べ、トースターで肉に火が通るまで焼く

ポイント

トースターで焼くだけなので、焼いている間に他のことができるから、忙しい朝のお弁当づくりの時短になります。

白ゴーヤは苦味が少ないので、ゴーヤが苦手なお子さまでも食べやすいと思います(苦手な場合はゴーヤを薄めに切ってください)。

お子さまにはケチャップやデミグラスソースを添えて、大人にはゆずこしょうやボン酢などがおすすめです。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさしいレシピ」。第1回、第2回「ヨコハマやさしいレシピコンテスト」への一般応募作品の中からオススメレシピをご紹介します

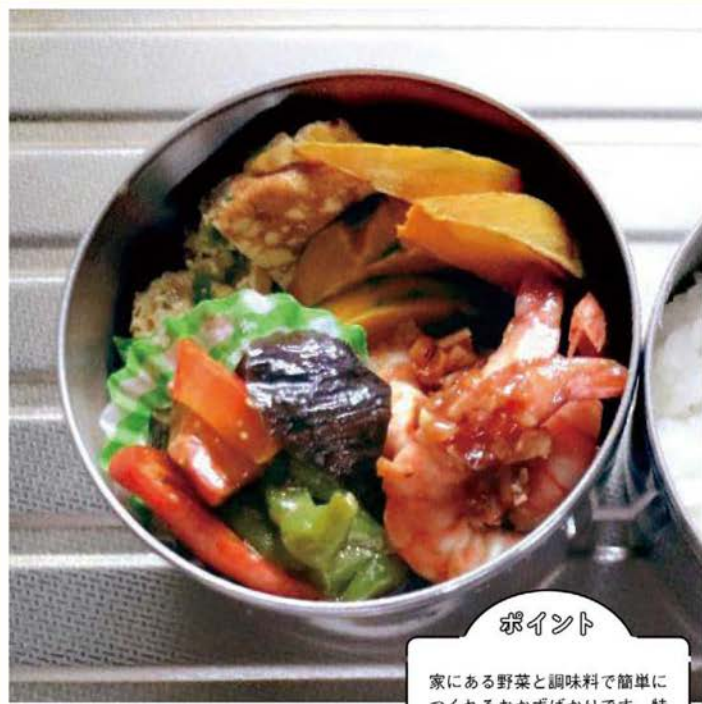
苦くない★白ゴーヤの肉詰め

第3回「ヨコハマやさしいレシピ」コンテスト開催中!

相鉄いずみ野線沿線で採れた野菜を使ったアイデア料理を募集しています。料理写真(1点)をメール (info@sotetsu-fcp-yasairecipe.jp)、またはInstagramから応募ください。応募期間は10月21日(日) 23:00まで。詳しくは「ヨコハマやさしいレシピ」のウェブサイトをご覧ください。



※募集は終了しております



ポイント

家にある野菜と調味料で簡単につくれるおかずばかりです。特に「カボチャのグリル焼き」は魚焼きグリルを使うので、調理器具などを洗う手間も省けます。ごはんをおいしく炊くコツは、土鍋を使うこと。お米を前の晩に水に浸しておき、土鍋で加熱12分、蒸らし15分で、冷めてもおいしいごはんができます。ごはんを蒸らしている間におかずをつくれれば、時短にもなります。



第3回「ヨコハマやさいレシピ」コンテスト開催中!

相鉄いずみ野線沿線で採れた野菜を使った料理写真を募集しています。料理写真(1点をメール(info@sotetsu-fcp-yasairecipe.jp))、またはインスタグラムからご応募ください。応募期間は10月21日(日)23:00まで。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.sotetsu-fcp-yasairecipe.jp/>

※募集は終了しております

● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

カボチャ

青ネギ

カラーピーマン

なす

【材料】

青ネギの卵焼き
卵……………2個
青ネギ……………1/2本
顆粒だし……………小さじ1
しょうゆ……………少々
みりん……………大さじ1

野菜のみそ炒め
なす……………2本
カラーピーマン赤、緑……………各1個
(野菜は乱切り)
みそ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
ごま油……………適量
砂糖……………小さじ1

エビのニンニクしょうゆ炒め
ニンニク……………1かけ(みじん切り)
エビ……………7尾
しょうゆ……………少々
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

カボチャのグリル焼き
カボチャ……………くし切り
塩……………少々

【作り方】

青ネギの卵焼き
① 青ネギを切って炒める
② 調味料を入れた卵液を数回に分けて入れ、巻いていく

野菜のみそ炒め
③ ごま油を熱し、なすとカラーピーマンを炒める
④ 調味料を入れ、水分がなくなるまで炒め煮にする

エビのニンニクしょうゆ炒め
⑤ ニンニクを炒める
⑥ 背わたを取り片栗粉を少々まぶしたエビを加える
⑦ エビの色が赤くなり始めたら調味料を加える

カボチャのグリル焼き
⑧ 3～5ミリの厚さにカボチャを切る
⑨ グリルに並べて上下強火で約7分焼く



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。第1回、第2回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」への一般応募作品の中からオススメレシピをご紹介します

エビが野菜を

おいしくするおべんと



●ヨコハマやさしいレシピとは——

多くの畑がある都市、横浜。身近な場所で採れる旬の野菜を、地元の人たちと一緒に楽しみたい——。そうした思いから「ヨコハマやさしいレシピ」はレシピコンテストなどを実施しています。横浜野菜を未来へつないでいくため、「相鉄いずみ野線沿線 環境未来都市」の取り組みの一環として活動しています。



ポイント

「お弁当に肉まんもアリなのでは?」
 と思い、野菜たっぷりの肉まんを考えました。大根の食感とうま味を味わえるように、材料はシンプルにしました。親子で仲良く皮をこねたり、あんを包んだりして楽しんで、最後に笑顔で頬張ってほしいです。

● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

紫大根

【 材料 】 8個分

あん	ごま油 …… 大さじ1
豚ひき肉 …… 200g	水溶性片栗粉 ……
紫大根 …… 70g	(片栗粉大さじ1、水大さじ1)
シタケ …… 50g	皮
大根の葉 …… 適量	強力粉 …… 150g
ニンニク …… 2かけ	薄力粉 …… 150g
ショウガ …… 1かけ	ベーキングパウダー
砂糖 …… 大さじ1.5	…… 小さじ2
しょうゆ …… 大さじ1	砂糖 …… 30g
料理酒 …… 大さじ1	塩 …… 3g
オイスターソース	ごま油 …… 大さじ1
…… 大さじ1	牛乳 …… 160cc

【 作り方 】

あん

- 紫大根は粗みじん切り、シタケ、大根の葉、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。シタケは、石づきもみじん切りにして使う
 - フライパンにごま油をひき、ニンニクとショウガを入れて火にかける
 - 香りが出たら、豚ひき肉、シタケを加えて炒める
 - 豚ひき肉の色が少し変わったら、砂糖、しょうゆ、料理酒、オイスターソースを入れて炒め煮をする
 - 全てに火が通ったら、紫大根、大根の葉を入れ、水溶性片栗粉を入れてとろみを付けて出来上がり
- 皮
- 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく
 - ①と砂糖、塩、ごま油、牛乳を混ぜ、10分ほどこねる
 - ひとまとめにし、ラップをかけて冷蔵庫で30分ほど寝かせる
 - 8等分にして、あんを包む
 - フライパンに油をひいて④を並べ、中火で加熱する。焼き色が付いたら100ccほど水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。中火で5分、弱火で4分蒸し焼きにしたら出来上がり



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさしいレシピ」。第1回、第2回「ヨコハマやさしいレシピコンテスト」への一般応募作品の中からオススメレシピをご紹介します

泉区野菜たっぷり元氣玉



●第3回「ヨコハマやさしいレシビコンテスト」

昨年9月から10月にかけて「相鉄いずみ野線沿線の野菜を使った秋の一品」をテーマに料理写真を募集した第3回「ヨコハマやさしいレシビコンテスト」。一般投票を経て、最優秀賞、優秀賞、入賞が決定しました。それらの料理が「大ど根性ホルモン」「ど根性キッチン」のオーナーシェフ、椿直樹さんによってレシビ化されました。詳細は「ヨコハマやさしいレシビ」のウェブサイトをご覧ください。



ポイント

生地から野菜の栄養がたっぷりとれておいしい！ 野菜嫌いなお子さまも、硬い物が苦手なご年配の方も手軽に野菜を楽しめます。手軽で身近に野菜を楽しめるような朝のパンケーキにしたいな、と思いました。

● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

カボチャ

[材料]

カボチャのパンケーキ	白口ごま油… 大さじ1
卵… 1個	ダイス状のカボチャ
グラニュー糖… 12g	… 適量
カボチャ… 120g	
牛乳… 120cc	カボチャクリーム
薄力粉… 120g	生クリーム… 100g
ベーキングパウダー	グラニュー糖… 7g
… 小さじ1	カボチャの
蜂蜜… 大さじ1	コンフィチュール… 100g

[作り方]

カボチャのパンケーキ

- ① カボチャは蒸して裏ごしし、ペースト状にする。
- ② ダイス状のカボチャは電子レンジ(600w)で1分30秒ほど加熱する。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、グラニュー糖、カボチャペースト、牛乳をホイッパーで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に③の振るった粉類を入れて、さっくりと混ぜる。
- ⑥ 蜂蜜と白口ごま油を入れて手早く混ぜ合わせる。
- ⑦ 温めたテフロン加工のフライパンにシリコン型を置いて生地を流し、その中にダイス状のカボチャを置き、ふたをして極弱火で焼く。
- ⑧ 周りがボツボツしてきたら型から外し、裏面を焼く。

カボチャクリーム

- ⑨ 生クリームとグラニュー糖を合わせて七分立てにする。
- ⑩ カボチャのコンフィチュールと共にパンケーキに添える。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさしいレシビ」。今回は、第3回「ヨコハマやさしいレシビコンテスト」の最優秀賞のレシビをご紹介します

第3回最優秀賞

お野菜の旨味がギュッ！
カボチャ
ホクフワ南瓜のパンケーキ



● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

サトイモ

〔 材料 〕

	サトイモ	400g
	きび砂糖	50g
A	牛乳	200cc
	卵	2個
	ピーズの缶詰の汁 (なければ生のピーズのゆで汁を使用する)	
	ミント	少々

〔 作り方 〕

- ① サトイモはよく洗い、スーッと竹串が通るまでボイルし、皮をむいておく。
- ② ミキサーにサトイモ250gとAの材料を入れて、よくかき混ぜてから裏ごししておく。
- ③ プリン型に薄く油を塗り、②を適量入れる。
- ④ 180℃のオーブンで湯煎にかけ、30～40分火を入れる。出来上がったら冷ましておく。
- ⑤ 残りのサトイモは一口大にカットし、ピーズの汁と共に鍋に入れて煮立て、色が移ったら取り出して冷ましておく。
- ⑥ プリン型から抜き、器の中央に盛り、回りに⑤を添えてミントを飾ったら完成!

ポイント

ピーズで色付けしたピンク色のサトイモを飾ってかわいくしました。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさしいレシピ」。今回は、第3回「ヨコハマやさしいレシピコンテスト」の優秀賞のレシピをご紹介します

第3回優秀賞

優しいお里のもっちりプリン

●第3回「ヨコハマやさしいレシピコンテスト」

昨年9月から10月にかけて「相鉄いずみ野線沿線の野菜を使った秋の一品」をテーマに料理写真を募集した第3回「ヨコハマやさしいレシピコンテスト」。一般投票を経て、最優秀賞、優秀賞、入賞が決定しました。それらの料理が「大ど根性ホルモン」「ど根性キッチン」のオーナーシェフ、梅直樹さんによってレシピ化されました。詳細は「ヨコハマやさしいレシピ」のウェブサイトをご覧ください。





地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。このコーナーでは、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の受賞レシピをご紹介します。

詳細はウェブサイトをご覧ください。



〈第3回優秀賞〉アジアン風かぶカブ餃子

使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

カブ

〔材料〕

カブ(葉付き) …… 5玉
豚ひき肉 …… 200g
ニンニクおろし …… お好みの量
A ショウガおろし …… お好みの量
塩・こしょう …… 片栗粉
餃子の皮 …… 20枚
スイートチリソース …… 適量

〔作り方〕

- カブは皮をむいたら、断面が丸くなるようにして、それぞれを半分にカットする。大きい方のカブの切り口から、20枚くらい薄くスライスし、残りは角切りにしておく。刻んだ葉、角切りのカブにそれぞれ塩を振って軽くもみ、しばらくおいて水分を切っておく。
- 豚ひき肉をボールに入れ、①の角切りのカブとAの調味料を加えてよく混ぜる。
- 餃子の皮を広げ、①のカブのスライスを重ね、②のタネをのせたら、優しく包む。
- フライパンにごま油を熱し、餃子を焼き上げて完成。スイートチリソースを付けて召し上げれ！

ポイント

カブの存在感が出るよう切り方を工夫したり、餃子の皮の内側に薄切りのカブを使っています。

● 使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

トマト

ピーマン

タマネギ

ニンジン

〔材料〕

パスタ …… 200g
トマト …… 大1個
ピーマン …… 1個
タマネギ …… 1/4個
ニンジン …… 30g
ニンニク …… 1片
アンチョビ …… 1枚
オリーブ油 …… 大さじ3

〔作り方〕

- タマネギは薄切り、ニンジン、ピーマンは千切り、トマトは粗くみじん切りにしておく。
- フライパンにオリーブ油をひき、ニンニクをつぶして入れ、弱火で焦がさないように香りを出す。香りが出て茶色く色付いたら取り出す。
- アンチョビをフライパンに入れ、崩しながら生臭さがなくなるまでしっかりと炒める。そこにタマネギ、ニンジン、ピーマンを入れしんなりするまで炒め、塩、こしょうで軽く下味をつけておく。
- たっぷりのお湯を沸かし、お湯の量の2%の塩を入れパスタをゆでる。湯切り時間の2分前になったら③のフライパンにトマトを入れる。
- トマトの水分で③を乳化させる。水分が足りない場合はパスタのゆで汁を足す。
- ⑤にパスタを加え、味を整えてエクストラバージン油を少々入れ、軽くあて器に盛る。

ポイント

好きな野菜をたっぷり使ってつくりました。晴れた日のガーデンで楽しんでください。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。今回は、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の優秀賞のレシピをご紹介します。

第3回優秀賞

新鮮野菜たっぷりいずみ野ガーデンパスタ



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。このコーナーでは、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の受賞レシピをご紹介します。

詳細はウェブサイトをご覧ください。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。このコーナーでは、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の受賞レシピをご紹介します。

詳細はウェブサイトをご覧ください。



〈第3回優秀賞〉 栗の渋皮煮ビスコッティ

使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

栗

【材料】

A 薄力粉……………250g
ベーキングパウダー……………4g
塩……………ひとつまみ
B 全卵……………2個(100g)
グラニュー糖……………150g
栗渋皮煮……………70g
カシス……………30g
(合わせて100g 量はお好みで変えてもOK)

【作り方】

- ① Aは塩以外を振るっておく。Bをボールに入れ白くなるまで混ぜる。
- ② BにA、塩を加えさっくりと混ぜる。
- ③ 刻んだ栗渋皮煮、カシスを加える。
- ④ 楕円型に成形して170℃のオーブンで20分くらい焼く。
- ⑤ 色付てきたら取り出し、熱いうちに1センチの厚さに切る。この時、オーブンを160℃に下げしておく。
- ⑥ ⑤を平らに並べ、15～20分くらい焼いて器に盛ったら完成!

ポイント

渋皮煮の香ばしさとカシスの酸味が、コーヒーやワインにも合います。

〈優秀賞〉 キャベツとゴボウのポターージュリゾット ～ミカンピールと生ハムを添えて～

使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

キャベツ

ゴボウ

【材料】

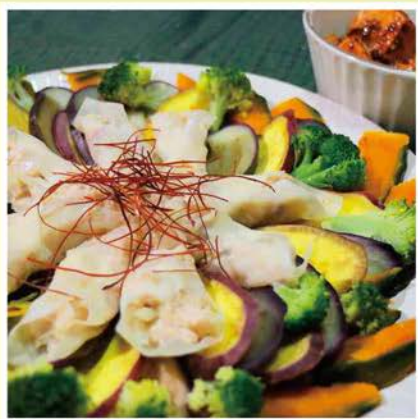
キャベツの葉……………1枚
ゴボウ……………3cm
ご飯……………茶碗1杯分(約150g)
ミカン……………1個
生ハム……………1枚
ニンニクのみじん切り……………½片
粉チーズ(お好みの量)
ポターージュのもと……………1袋分
塩・こしょう・黒こしょう・オリーブ油

ポイント

キャベツとゴボウのだしの風味にミカンの爽やかさがマッチしておいしいです。

【作り方】

- ① ミカンは皮をすりおろす。実は半分を搾ってジュースにし、もう半分は薄皮をむいて、飾り用にとっておく。
- ② キャベツとゴボウは粗みじん切りにし、鍋にオリーブ油をひいてじっくりと炒める。水300ccを加えて、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。水分がだいたい200ccくらいになるまで煮詰める(旨分量でOK。飛ばしすぎた場合はお湯を入れて調整する)。
- ③ 野菜に火が通ったら一度、野菜と汁を別々に分けておく。同じ鍋を使い、オリーブ油でニンニクを炒めて、野菜を戻し入れ、温めたご飯を加えて炒める。
- ④ ③で分けた汁にポターージュのもとを溶き、炒めている鍋に戻す。塩、こしょうで味を整えたら、火を止めて粉チーズ、オリーブ油(エクストラバージンならなお良い)、ミカンジュースを加えて仕上げる。
- ⑤ 器の中央にリゾットを盛り、黒こしょうを振って、刻んだ生ハムとミカンを飾ったら完成!



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。このコーナーでは、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の受賞レシピをご紹介します。

詳細はウェブサイトをご覧ください。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。このコーナーでは、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の受賞レシピをご紹介します。

詳細はウェブサイトをご覧ください。



〈入賞〉棒シューマイとやさい花

使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜 **カボチャ** **サツマイモ** **ナス** **タマネギ**

【材料】

●カボチャ、サツマイモ、ナス
 ●ブロッコリー、シューマイ、
 ブロッコリー……100g
 豚ひき肉……100g
 片栗粉……大さじ2
 ●ニンジン、シューマイ、
 ニンジン……100g
 豚ひき肉……30g
 タマネギ……50g
 クルミ……30g
 片栗粉……大さじ2
 塩、こしょう

【作り方】

- 1 ブロッコリーをさっとボイルし、フードプロセッサーにかけて細かくしておく（芯も使う）。
- 2 ニンジンはみじん切りにし、さっとボイル、タマネギもみじん切りにし、さっと水にさらしてから水気をよくきっておく。
- 3 水で戻した干しシイタケをみじん切り、クルミはローストしてからみじん切りにしておく。
- 4 ブロッコリー、ニンジンそれぞれ別々のボールに入れ、野菜の水分が出にくいように、ひき肉以外の材料を入れて片栗粉を振ってよく混ぜる。
- 5 ひき肉をそれぞれに加えてよく練る。
- 6 シューマイの皮にそれぞれ具を入れ棒状に巻く。
- 7 蒸籠にカボチャ、サツマイモ、ナスなど好みの野菜を花びらのように敷き、シューマイを並べて加熱し食卓へ！

ポイント

シューマイを棒状にすることで簡単につくれ、大皿で華やかに仕上がります。

〈入賞〉ミニ白菜の丸ごと煮込み

使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜 **ミニ白菜**

【材料】

ミニ白菜……1玉
 骨付き鶏もも肉……2本
 殻付きエビ……8尾
 水……2ℓ
 ナンプラー……少々
 バイマックル、カー、
 レモングラス、鷹の爪
 ……適量
 トマト……1個
 レモン汁……適量

【作り方】

- 1 鍋に水、ぶつ切りにした鶏もも肉、調味料、ハーブ類、トマトを入れ、30分ほど中火で煮て、味出しをする。
- 2 30分たったら縦¼にカットした白菜を入れて、さらに煮込む。
- 3 白菜がしなっとなってきたら仕上げにエビを入れて、ナンプラーで味を整える。
- 4 お皿にとりわけ、レモンを絞ったら完成！

ポイント

簡単につくれるのにおもてなしにも使え、テーブルで切り分けると楽しいです。



地元野菜や果物の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。このコーナーでは、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の受賞レシピをご紹介します。

詳細は
ウェブサイトをご覧ください。



地元野菜の楽しみ方を幅広く提案している「ヨコハマやさいレシピ」。このコーナーでは、第3回「ヨコハマやさいレシピコンテスト」の受賞レシピをご紹介します。

詳細は
ウェブサイトをご覧ください。



〈入賞〉秋新の柿揚げそば

使用した相鉄いずみ野線沿線の果物

柿

【材料】

そば粉 …………… 100g
 中力粉 …………… 100g
 ベーキングパウダー
 …………… 小さじ2
 バター …………… 40g
 グラニュー糖 …… 40g
 柿 …………… 100g
 卵 …………… 1個

【作り方】

- ① バターを電子レンジで温めて溶かす。
- ② 柿は皮をむいて種を取り、フードプロセッサーにかけ細かくしておく。
- ③ 大きめのボールに全ての材料を入れよく練る。
- ④ ③を20gくらいずつに取り分けて丸め、150℃の油できつね色になるまでじっくりと揚げる。
- ⑤ 柿をくり抜いた後の器に盛り、葉を飾って完成！

ポイント

地元のそば粉にすりつぶした柿の実を練り込んで揚げました。

〈入賞〉かぼちゃバーグ～チーズクリームソース～

使用した相鉄いずみ野線沿線の野菜

カボチャ

【材料】

(ハンバーグ)
 合いびき肉 …… 500g
 塩・こしょう …… 適量
 カボチャ …… 100g
 (裏ごしをする)
 卵 …………… 1個
 バン粉 …………… 30g ①
 牛乳 …………… 30cc ①
 (ソース)
 小麦粉 …………… 20g
 バター …………… 20g
 牛乳 …………… 400cc
 生クリーム …… 100cc
 粉チーズ・とろけるチーズ
 (付け合わせ) …… 20gずつ
 ニンジン・インゲン(お好みの量で)

【作り方】

- ① カボチャは皮をむいてラップをかけ、電子レンジで加熱。裏ごしをして、①と合わせておく。
- ② ボールに合いびき肉を入れ、塩・こしょうをしてよく練る。卵と①を加えてさらに練り、4等分にする。
- ③ ハンバーグをフライパンで焼き上げ、同じフライパンでソースをつくる。ソースはバター20gを弱火で溶かしながら小麦粉を加え、弱火でじっくりと炒める。
- ④ 牛乳・生クリームの順で③のフライパンに入れ、ホワイトソースを仕上げ、火を止めたら粉チーズととろけるチーズを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 付け合わせとして、インゲンはボイルしてからバターソースに。ニンジンは輪切りにしてボイルし、同じ鍋で塩・水・バターと砂糖をお好みの量入れて、グラッセにする。
- ⑥ 器にハンバーグとニンジン、インゲンを盛り、ソースをかけて完成！

ポイント

タネにカボチャを混ぜ込むことで、カボチャの甘味も楽しめます。