



田原市で育った旬の野菜で作る
ちょっと新しいアイデアレシピ



たはらごはん

VEGETABLE
tahara
7つの野菜
のレシピ

田原市

はじめに

毎日のごはん作り、「気がつけばいつも同じメニューになってしまう」「子どもが野菜をなかなか食べてくれない」「料理をしたい気持ちはあるけれど外食に頼ってしまう」—そんな悩みを感じたことはありませんか？このレシピブックでは、愛知県田原市で育った旬の野菜を使い、手軽に作れてちょっと新しいアイデアを取り入れた料理をご紹介します。田原市は、温暖な気候と自然に恵まれた、日本有数の野菜の産地です。「田原の野菜で、心も体も元気になってほしい。」そんな思いで、このレシピブックを作成しました。ぜひ旬の食材を使い、そのおいしさを感じてください。

野菜と健康

Vegetables and Health

野菜の栄養

野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は、健康のためにも欠かせません。

からだを健康に保つ

- ビタミンやミネラルが体の調子を整える
- 免疫力を高めて病気にかかりにくくする

腸を元気にする

- 食物繊維が腸内環境を整え、便秘を予防する

生活習慣病の予防

- 高血圧、糖尿病、心臓病などのリスクを下げる

美容に効果的

- ビタミンCやβカロテンが美肌に役立つ
- 抗酸化作用で老化を防ぐ

野菜の摂取量

1日の野菜摂取目標量（成人）は350g以上です。生の状態なら、両手3杯分、料理にすると小鉢5皿分になります。

野菜350gはこのくらい



生野菜両手3杯分



料理にすると5皿分



冷やしトマト



具だくさんの味噌汁



ほうれん草のおひたし



野菜サラダ



きんぴらごぼう

栄養のバランス

野菜は健康のために必要な栄養をたくさん含んでいますが、野菜ばかりに偏ってしまうとエネルギーや体のもととなる栄養が不足してしまいます。主食・主菜・副菜がそろった食事をとることで、栄養バランスが整います。



主食

穀類…米、パン、めん類など
体を動かすためのエネルギー源になる

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など
体をつくるのに必要なたんぱく質や脂質などの供給源

副菜

野菜・きのこ・海藻など
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



毎月19日は「おうちでごはんの日」

毎月19日は
「食育の日」
「おうちでごはんの日」

19日は早めに帰宅して、身近な人たちと食卓を囲んで楽しい時間を過ごされてみてはいかがでしょうか。

キャベツ



田原市の野菜といえばやっぱりキャベツ！ビタミンCや食物繊維が豊富で、サラダや炒め物、スープなど幅広い料理に使われる万能野菜です。田原のキャベツが美味しい理由は、「土」と「風」です。水はけのよい土のおかげでキャベツが水っぽくならず、冬場に吹く強い北西風のおかげで霜が降りにくいいため、凍らずに甘いキャベツが育ちます。



チーズタッカルビを手軽に豚小間でアレンジ！

チーズブッタカルビ

材料（2～3人分）

豚小間肉 150g
キャベツ 1/4個
さつまいも 1/2本
にんじん 1/2本
ピザ用チーズ.....お好みの量

A

大玉トマト 1/4個
コチュジャン 大さじ1
キムチの素 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
みそ 小さじ1/2
ごま油 少々

作り方

- 1 A のトマトは細かく刻み、その他の A と混ぜ合わせておく。
- 2 豚小間肉を一口大に切り、混ぜ合わせた1に漬け込む。
- 3 キャベツはざく切り、さつまいもとにんじんは短冊切りにする。
- 4 フライパンにごま油をひき、さつまいもとにんじんを軽く炒める。
- 5 4にキャベツ、2を入れて軽く炒めたら蒸し焼きにする。
- 6 5に火が通ったら真ん中にチーズを入れて溶かす。

POINT

- キャベツのシャキシャキ感が無くならないように、炒めすぎに注意する。
- 調理の前に、豚肉にしっかり味をしみ込ませておく。

田原市ならではの

冬になると一面キャベツ畑の「緑の絨毯」が至る所に。食べきれない量のキャベツをもらう、なんていう経験がある方も多いのでは？ そんなときは芯をくりぬき、湿らせたキッチンペーパーを詰め、新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫へ入れると長持ちしますよ。

おいしい選び方

外葉が濃い緑で、芯の切り口が小さくてみずみずしい白色のもの。

冬キャベツ ずっしりと重く、葉がギュッと詰まっているもの。

春キャベツ 巻きがふんわりして軽いもの。

豆知識

キャベツの花って見たことありますか？実は田原市の花である「菜の花」に似ているんですよ。



レンジでチンするだけ！

ど簡単！レンジで酒蒸しアサリキャベツ

材料（2～3人分）

キャベツの葉 8枚
アサリ 200g
酒 大さじ2
バター 15g
しょうゆ 大さじ1弱

POINT

しょうゆの代わりに、にんにく、ベーコン、コンソメ顆粒やスパイスなどで洋風にアレンジするのもおすすめ。

作り方

- 1 アサリは砂抜きし、キャベツは一口大に切る。
- 2 耐熱皿にキャベツ、アサリを入れ、酒を振り入れバターを落とす。
- 3 ラップをして電子レンジ(500W)で3分30秒加熱。（アサリの殻が開いていなければ様子を見ながら追加加熱）
- 4 しょうゆを回しかける。

丸く赤くかわいく
栄養たっぷり

トマト



実は田原市の野菜の中で出荷量2位なのがトマト。生のままでも加熱してもおいしく、サラダやスープ、煮込み料理など幅広い料理に使えます。美肌効果や生活習慣病の予防に役立つリコピンを多く含むのが特徴です。大玉トマトの品種であるファースト系トマトの出荷量はなんと田原市が全国1位です。



焼いたトマトの甘みと昆布のうまみがぎゅぎゅーっと トマトソテー 大葉と塩昆布のせ

材料〈2〜3人分〉

大玉トマト …… 2個
小麦粉 …… 少々
オリーブオイル…大さじ3
塩昆布 …… 少々
大葉 …… 10枚

A

昆布茶(粉末) …… 2つまみ
塩 …… 少々
粗挽きこしょう …… 少々

作り方

- 1 トマトはそれぞれ8個のくし形切りに、大葉は千切りにする。
- 2 トマトの皮目以外に茶こしで小麦粉をふる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で2の小麦粉が付いている面を焼く。
- 4 両面をサッと焼いたら A をまんべんなくかける。
- 5 4をオイルごと皿に盛りつけ、塩昆布を散らし、大葉をのせる。

POINT

- 小麦粉をふるときは、皮目を下にしてトマトを立ててふると良い。
- トマトは焼きすぎると形が崩れやすくなるので、サッと焼く。
- 昆布茶の代わりに顆粒の昆布だしでもOK。

田原市ならではの

冬になると道の駅に大玉トマトやミニトマトが並びます。いろんな種類のトマトを食べ比べてみてはいかが？

おいしい選び方

- 全体がムラなく色づき、皮にハリがあり、ずっしりと重みがあるもの。
- ヘタの緑色が濃く、ピンとして新鮮なもの。

豆知識

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養が豊富で健康に良いと言われています。



麺を入れたら酸辣湯麺にも！ サンレータン トマトの酸辣湯

材料〈4人分〉

大玉トマト …… 2個
しいたけ …… 1個
卵 …… 1個
水 …… 500cc
酒 …… 20cc

鶏がらスープの素(粉末) …… 大さじ1
白だし …… 小さじ2
酢 …… 20cc
ラー油 …… 小さじ1
黒こしょう …… 少々

作り方

- 1 トマトを一口大に切り、しいたけを薄くスライスする。
- 2 鍋に水・酒・鶏がらスープ・白だしを入れて沸騰させ、トマト・しいたけを入れてもう一度沸騰させる。アクが出るので丁寧に取り。
- 3 溶き卵を少しずつ回し入れ蓋をして30秒くらいしたら火を止める。
- 4 酢・ラー油・黒こしょうを入れてかき混ぜる。

POINT

- トマトは先に入れて煮込む用と後のせ用の2回に分けると食感を楽しめる。
- 2の後に片栗粉で少しとろみをつけると、熱が逃げにくく長時間温かいままおいしく食べられる。

栄養豊富な
緑黄色野菜の王様

ブロッコリー



温暖な気候を生かして生産される田原市産ブロッコリーの県内シェア率はなんと70%。ビタミンやミネラルを豊富に含み、風邪予防や美肌効果が期待できます。茎まで栄養がたっぷりなので、ぜひ捨てずに食べてくださいね。小さな子どもにも大人気の野菜です。



あっ!という間に完成する ブロッコリーのペペロンチーノ風

材料〈4人分〉

ブロッコリー 1株
ソーセージ 5〜6本
にんにく 2かけ
塩 小さじ1/4

オリーブオイル 大さじ3
輪切り唐辛子 少々
塩こしょう 少々
黒こしょう 少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を剥いて一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に切ったブロッコリーを入れ、塩小さじ1/4をふりかけふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2〜3分加熱する。
- 3 フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火でじっくりと焦がさないように炒め、香りが出たら唐辛子を入れる。
- 4 中火にし、斜めに3等分したソーセージを加え炒める。
- 5 4に2を加え炒め合わせ、塩こしょうで味を調え、黒こしょうを振る。

POINT

- 電子レンジを使うことでブロッコリーの栄養をしっかりと残すことができる。
- 茹でたパスタと絡めるとペペロンチーノになる。

田原市ならではの

田原市は「温暖で霜が少ない気候×水はけのよい土×高い栽培技術」というブロッコリー栽培に適した条件が揃っており、ブロッコリーの一大産地になっています。

豆知識

保存する際は、保存袋や新聞紙等で包んで、冷蔵庫の野菜室ではなくチルド室に入れると長持ちしますよ。

おいしい選び方

- 蕾がこんもりと密集し、緑色が濃いもの。(花が咲いていたり、黄色くなっているものは避けましょう。)
- 茎の切り口がみずみずしく、すぐ入っていないもの。



野菜たっぷり栄養満点!主食にもおかずにもどうぞ

ブロッコリーのチヂミ

材料

〈直径26cmのフライパン約3枚分〉

ブロッコリー 1株
玉ねぎ 1個
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ2

A

小麦粉 200g
片栗粉 40g
水 200cc
鶏ガラスープの素(粉末) 大さじ1
ごま油 少々

つけダレ

しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
ラー油 小さじ1

B

作り方

- 1 玉ねぎとにんにくをフードプロセッサーでペースト状にし、オリーブオイルを入れて混ぜておく。
- 2 ブロッコリーを茹でて、粗みじん切りにする。大きめのボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 2に、1とブロッコリーを入れて混ぜ合わせる。
- 4 熱したフライパンにごま油をひき、3を流し入れて中火で焼き、焦げ目がついたら裏返して両面焼く。
- 5 焼いているうちにBを合わせてつけダレを作る。
- 6 焼けたら食べやすい大きさに切り分ける。

POINT

- ブロッコリーがたくさん手に入ったときに丸々1株使えるレシピ。
- 小麦粉と片栗粉の割合を変えるだけでカリッとさせたりモチッとさせたりできる。
- 1で玉ねぎだけでなくセロリの葉やキャベツなどを一緒にペーストにしてもGOOD!

甘さたっぷり
夏の味

とうもろこし



とうもろこしは甘みと豊富な栄養が特徴の、夏が旬の野菜です。エネルギー源として優れており、便秘予防や夏バテ改善効果も期待できます。田原市で主に栽培されている品種は「ゴールドラッシュ」と呼ばれ、とても甘みが強く、生でも食べられます。摘果したものはベビーコーンと呼ばれ食べられています。



とうもろこしの甘みとグラタンのまろやかさが合う コーングラタンパン

材料〈4人分〉

とうもろこし	1本	小麦粉	15g
食パン4枚切り	2枚	塩こしょう	少々
牛乳	100cc	ピザ用チーズ	20g
バターまたはマーガリン	30g	パセリ(お好みで)	少々

作り方

- 1 とうもろこしを茹でて冷まし、包丁で実を削ぐ。
- 2 フライパンにバター、小麦粉、とうもろこしの実を入れ、中火で木べらで焦がさないように10分くらい加熱する。
- 3 まとまってきたら、牛乳を少しずつ入れ焦がさないようにまぜ、沸騰したら火を止める。
- 4 食パンの耳に沿って、包丁で1cmほど切り込みを入れて、スプーンで耳の内側を窪ませる。
- 5 食パンの容器に3を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 6 オーブントースターで焼き色がつくまでこんがり焼き、お好みでパセリをのせる。半分に切る。

POINT

- とうもろこしと一緒にウインナーやハム、ベーコン、玉ねぎ、ブロッコリーなどをお好みで加えても美味しい。
- 子どもにオススメ。

田原市ならではの

田原市では、鮮度・味ともに良い状態で消費者に届けるため、薄暗いうちから収穫し、速やかに冷やすことで糖度の下降を防ぐよう努力をする農家さんが数多くいます。

おいしい選び方

- 実が先まで詰まっていて、ふっくらとツヤのあるもの。
- 皮の色が濃い緑で、ひげが茶色く褐色でしっとりしているもの。

豆知識

たくさん手に入ったときはすぐに茹で、身を削いで冷凍保存すると使いやすくて便利です。



とうもろこしをたくさん使って贅沢に とうもろこしのスープ

材料〈3〜4人分〉

とうもろこし	2本	塩	小さじ1
水	200cc	コンソメ(粉末)	小さじ1
牛乳	200cc		

作り方

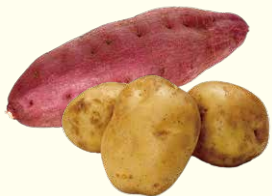
- 1 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、とうもろこしを10分茹でる。
- 2 1が冷めたら包丁で実を削ぐ。
- 3 ブレンダーに水と2の半量を入れて、細かくする。
- 4 鍋に3を入れ、コンソメ、塩、牛乳、残りのとうもろこしを入れ、ひと煮立ちさせる。

POINT

- 冷凍とうもろこしを使う場合は、電子レンジで解凍して3から行えばOK。
- とうもろこしの時期に身を削いで冷凍しておくといつでもすぐに作れて便利。

ほくほくで
子どもも大好き

じゃがいも さつまいも



じゃがいもやさつまいも等のいも類は、エネルギー源になるため、主食としても副菜としても楽しむことができます。さつまいもはその甘みを生かしてデザートにもよく用いられます。乾燥した冷暗所で保存すれば、比較的長く保存することができます。



ほんのりあまーい優しいお味 さつまいものおはぎ

材料〈20個分〉

さつまいも …… 1kg
うるち米 …… 2合
もち米 …… 1合
ごま塩 …… 少々
三温糖(なければ砂糖) …… 大さじ4

【プレーン味】

作り方

- 1 うるち米ともち米を混ぜて水で洗い、炊飯器で通常の3合の目盛りまで水を入れて炊く。
- 2 さつまいもは皮を剥いて適当な大きさに切り、大き目の鍋で串がすっと通るまで茹でてざるへ上げる。
- 3 2が温かいうちに三温糖を混ぜてつぶして芋餡を作る。
1が炊けたらごま塩を混ぜる。
- 4 ラップを敷き、芋餡を広げて3のご飯をのせ、包み込んで成形したらラップから取り出す。

アレンジレシピ

【メープルシナモン味】

三温糖の代わりに
メープルシロップ…大さじ6
シナモンパウダー…大さじ3
ごま塩の代わりに 塩…小さじ2

京都の生〇ツ橋が
好きならおすすめ!

田原市ならではの

田原市で作られたさつまいもは
渥美半島たはらブランドの
「亀若」「亀若花」という
芋焼酎にも使われています。

豆知識

じゃがいもは「地下の茎」、
さつまいもは「根」。似てい
るけど実は全く違う部分を食べ
ているんですよ。

おいしい選び方

《じゃがいも》

皮が薄くてなめらかで、傷やシワのないもの。
芽が出ていたり、緑色に変色しているものは
ソラニンが含まれるため避けましょう。

《さつまいも》

皮の色が均一でツヤがあり、表皮に凸凹や傷、
斑点がないもの。切り口にあめ色の蜜が染み出
ているものは糖度が高いのでおすすめ。



のり塩とコンソメの2つの味が楽しめる♪ 揚げないフライドポテト

材料〈2〜3人分〉

じゃがいも …… 3個
片栗粉 …… 大さじ1
オリーブオイル…大さじ2

【のり塩味】

青のり…大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/4

【コンソメ味】

コンソメ(粉末) …… 小さじ1〜2

作り方

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま8等分のくし形切りにする。
- 2 耐熱皿へのせてラップをせずに電子レンジ(600W)で竹串がすっと通るまで約3分加熱する。
- 3 水気を切った2に片栗粉をまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンに入れ、中火でこんがり焼いて、半量ずつに分ける。
- 4 3の片方へ青のりと塩を、もう片方へコンソメをそれぞれまぶす。

POINT

- フライパンに入れたら焦げ目をつけるためにも、あまり動かさないようにする。
- 加熱後はしっかり冷ますことでカリカリの仕上がりになる。
- 味付けの量はお好みに合わせて調整すると良い。

形や色など
いろんな種類がある

ナス



ナスは、地方によって品種も様々で、油との相性が良いのが特徴です。家庭菜園などでも手軽に育てることができ、夏になると毎日たくさん実がなることから、消費方法に悩むという方も多いのではないのでしょうか。皮に含まれるナスニンには抗酸化作用があり、美容や健康に良いとされています。



ナスと豚バラの相性が抜群！
ぐるぐる肉巻きナス

材料〈4人分〉

ナス(中サイズ) 2本
豚バラ肉 8枚
スライスチーズ 2枚
ケチャップ 少々
塩こしょう 少々

作り方

- 1 ナスはヘタを除き横に半分に切り、それをさらに縦に4等分して5分ほど水にさらしてアクを抜き、よく水気を切る。
- 2 ナスを2枚組にして、片側にケチャップをぬり、スライスチーズを1/4に切ったものををはさむ。
- 3 豚バラ肉に塩こしょうをし、2のナスを豚バラ肉でぐるぐる巻く。
- 4 フライパンに薄く油(分量外)をひき、3の肉の巻目を下にして並べる。蓋をして、中火で焼く。軽く焦げ目がついたらもう片面も蓋をして焼く。

POINT

- ナスの皮が気になる場合は、所々ピーラーでむいてもOK。
- ケチャップの他に甘いみそもおすすめ。

田原市ならではの

夏には、田原市の道の駅で様々な種類のナスが販売されます。一般的な紫のナスだけでなく、白や緑のナスが並ぶこともあります。種類によって味も様々なので、道の駅に行った際にはぜひチェックしてみてください。

おいしい選び方

へたが黒く、身が濃い紫色でツヤがあるもの。皮に傷がなく、張りや弾力があり、ずっしり重いもの。

豆知識

ナスは「成す」に通じ、縁起の良い野菜とされます。「一富士二鷹三茄子」と言いますね。



ひんやりさっぱり、夏にぴったり♪
ナスとトマトのさっぱり酢あえ

材料〈4人分〉

ナス(中サイズ) 2本
トマト 1個
大葉 3枚
しょうが 2cmくらい
めんつゆ(2倍希釈) 60cc
酢 大さじ2
水 120cc
炒りごま 少々

作り方

- 1 ナスは皮のまま1本ずつラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- 2 ラップのまま、氷水を張ったボウルに入れて冷ます。
- 3 冷えたらラップを外し、手で食べやすい大きさにさく。
- 4 トマトは一口大に切り、大葉としょうがは千切りにする。
- 5 ボウルにめんつゆ、酢、水を入れてよく混ぜ、ナス、トマト、大葉、しょうが、ごまを加えて更に混ぜ合わせ、器に盛る。

POINT

- 冷蔵庫で冷やすと更に美味しい。茹でたそうめんを入れても。
- 薬味はお好みでねぎやみょうがにしてもOK。
- 火を使わないから、暑い夏におすすめ。



たはらごはんの作成に協力いただいた方々

ベジエール渥美

活動

田原市の農畜産物の素晴らしさをPRするための活動を行っています。

- 市内保育園や小学校での食育に関する講座
- 市内外のイベントでの農産物の販売・PR活動など

入るためには

野菜ソムリエの資格を取得し、かつ田原市内に在住在勤であれば参加可能です。

問い合わせ先

田原市役所農政課
TEL.0531-23-3517
Mail:nosei@city.tahara.aichi.jp

Instagramで
情報発信中



食生活改善サポーター

活動

- 田原市が開催する食に関する事業に参加し、食の大切さやバランスのとれた食事について普及啓発を行っています。
- 毎月1回、定例勉強会で健康に関する調理実習等を行っています。

なるためには

田原市が開催する食生活改善サポーター養成講座を受け、修了した後、「田原市食生活改善健康づくり会」に加入して活動がはじまります。

問い合わせ先

田原市役所健康課
TEL.0531-23-3515
Mail:kenko@city.tahara.aichi.jp

たはらごはんのレシピは
クックパッド田原市公式ページに掲載中

