

ふじのくに食の都づくり仕事人による地産地消料理講習会
「おいしく食べよう！地元野菜」 BEPPIN 食堂 岡田千洋 氏

富士宮市健康づくり食生活推進協議会

丸ごとトマトの土鍋ごはん

<材料> ※5人前

- ・お米 2合 (前日に研いで浸水させておくこと)
- ・パプリカ 50g
- ・玉ネギ 50g
- ・しめじ 50g
- ・舞茸 50g
- ・ベーコン(ブロック) 90g
- ・トマトの湯むき 250g
- ・ブイヨン 300cc (白だし35g+水265g)
- ・塩 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ブラックペッパー お好み
- ・粉チーズ お好み
- ・バジル 10枚



<作り方>

- 1 材料を切り準備をする
パプリカ・玉ねぎを1cm色紙切りにする
しめじ・舞茸を細かく切る
ベーコンをサイコロ1cmカット
トマトは、湯むきする
- 2 土鍋ごはんにお米・ブイヨン・塩をいれます
- 3 フライパンに、パプリカ・玉ネギ・しめじ・舞茸を入れオリーブオイルで炒める。少し下味に塩を少々入れる
- 4 土鍋に□とベーコンを入れて、湯むきしたトマトを中央に乗せる
- 5 火にかけます
中火で沸騰するまで約10分→弱火10分→強火30秒→蒸らし10分
- 6 カットしたバジルをいれて完成

食べ方・・・トマトをつぶし全体的によく混ぜます

お好みで、ブラックペッパーや粉チーズかけて下さい

野菜量 90g / 1人前

ベースの豆乳ホワイトソース

<材料 約5人前>

オリーブオイル…大さじ1 (12g)

にんにく…1片

米粉(上新粉)…大さじ4 (36g)

水…100ml

コーンクリーム…大さじ2 (36g)

豆乳…300ml

野菜ブイヨン(顆粒)…1g

塩…小さじ1

こしょう…少々

白みそ…大さじ1 (18g)

<作り方>

- ① ボウルに上新粉と水、豆乳、コーンクリーム、野菜ブイヨンを入れて、上新粉を溶かしておく。
- ② 鍋ににんにくのすりおろしとオリーブオイルを入れて火にかけ、香りが立ってきたら①を加えてかき混ぜながら、とろみがつくまで煮ていく。ふちがかたまりやすいので注意する。
- ③ 底で米粉が固まらないようにかき混ぜながら加熱し、とろみがついてきたら、塩、こしょう、白みそで味付けする。

大浦ごぼうと越津ねぎのチキングラタン

<材料> 4人前

鶏もも肉 120g (ひと口サイズにカットしフライパンで焼いておく)
大浦ごぼう 1本 (3cmカット→柔らかくなるまで茹でる)
越津ネギ 2本 (3cmカット→焼く)
ジャガ芋 2個 (蒸してから3cmカット)
ホワイトソースベース 400g
とろけるチーズ お好み
グラタン皿 (レンジ・オーブン可能なもの)

<作り方>

- ① 鶏肉と野菜の下準備をする グラタン皿に油 (分量外) を塗っておく
- ② グラタン皿に①入れ、ホワイトソースベースをかけ
お好みのチーズをのせる
- ③ 全体に火を通すために、1人前につき1分程度レンジにかけます
- ④ 230℃のオーブンで4分焼きます

※チーズが苦手な人は、生パン粉をふりかけて焼くと良いです

野菜量 110g / 1人前

バーニャカウダ ベっぴん original ソース

<材料 4人分>

長谷川農産のマッシュルーム…4本（半分にカット）

金美人参…1/4本（スティック状にカット）

ドクターカロテン5…1/4本（スティック状にカット）

ミニトマト…4個

紅芯大根…1/4個（くし切り）

リーフレタス… 2～3枚（ちぎる）

※季節に応じた野菜を盛り合わせます

【味噌バーニャソース】4人分

にんにく…ひとかけ

麦味噌…大さじ2

くるみ（乾煎り）…30g

アンチョビ…15g

オリーブオイル…80ml

豆乳 ……50ml



<作り方>

① 野菜は食べやすい大きさに切る。

② 味噌バーニャソースを作る。

にんにくとアンチョビ、くるみはそれぞれみじん切りにする。

③ フライパンにオリーブ油にんにくを入れて火にかけ、にんにくの良い香りがしてきたら、味噌とくるみとアンチョビを入れて炒め、最後に豆乳で伸ばす。

④ 野菜を皿に盛り付け、バーニャソースを添える。

野菜量 約 100g / 1人前

甘酒いちご

<材料> 4人前

| | |
|--------|------|
| いちご | 100g |
| 甘酒（米麴） | 200g |
| 豆乳 | 200g |
| レモン汁 | 小さじ1 |

<作り方>

全ての材料を入れミキサーにかけます

