

RECIPE
06

県産にんじんと 明太マヨのサラダ

●使用したブランド農産物：にんじん / ●調理目安時間：約8分



材料 (2人前)



- にんじん(3mm角のマッチ棒切り・長さ4~5cm) 50g
 - 明太子 20g
 - マヨネーズ 30g
 - レモン汁 適量
 - パセリ 少々 (粗みじん切り)
- 合わせたものを20g使用

作り方

- ① にんじんを大きめの皿に広げて、500ワットの電子レンジで2分前後加熱する。
(固さは好みで調節してください)
- ② 明太子の中央に切り込みを入れて、包丁のミネでございて中身を取り出しボウルに移す。
マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、レモン汁を少々強めの酸味が感じられるくらい加える。
- ③ にんじん50gに対し、②の明太マヨ20g加え、混ぜ合わせる。
※明太マヨの割合は、にんじんに対し40%くらいがおいしいです。
- ④ 皿に、こんもり盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。



完成

考案者からのコメント



フランス料理アルビオン
鎌田 守男 氏

冷蔵庫に残ったにんじんを利用して作るサラダです。
明太マヨは、レモン汁をしっかり効かせた方がサッパリします。
余った明太マヨは、埼玉県産のきゅうりやセロリのスティックにつけてシャキシャキ、パリパリ、楽しんでください。
にんじんサラダは、フランスパンを7~8mm厚に切り、オリーブオイルを少々ふりかけ軽くトーストして、ブルスケッタにしても良いかも。

料理メイン画像 ... uw39abc https://www.instagram.com/p/CY8o0fXvpMZ/?utm_medium=copy_link

総料理長考案

埼玉県産農産物

お手軽レシピ集



埼玉県農林部農業ビジネス支援課

TEL048-830-4111

<https://www.pref.saitama.lg.jp/saitama-wassyoi/index.html>

RECIPE
01

県産にんじんのスープ

●使用したブランド農産物：にんじん / ●調理目安時間：約25分



材料 (4人前) 出来上がり分量：約800g



- にんじん (2~3mmの薄切り) 300g
- 玉ねぎ (1~1.5cm角の色紙切り) 60g
- ジャガイモ (2~3mmの薄切り後、水洗いする) 50g
- バター 24g
- チキンブイヨン (あまり濃くないもの) 350g
- 牛乳 (チキンブイヨンと合わせて温めておく) 350g
- 塩 小さじ1 (4~5g)
- こしょう 少々

作り方

- ① にんじんを大きめの皿に広げて、水を少々ふりかけてラップをふんわりかけて500ワットの電子レンジで8~10分加熱する。(8~9割くらい火が通った状態)
- ② 直径18cmくらいの鍋にバターを入れて弱火にかける。バターが溶けたら玉ねぎを加えてバターをまぶしながらほぐし、水大さじ1(分量外)を加えてフタをする。火加減は極弱火。時々かき混ぜながら、玉ねぎに汗をかかせるイメージでゆっくり炒める。(約6分)
- ③ ②の鍋にじゃがいもを加えて混ぜ合わせ、フタをして2分火を通す。



- ④ ①のにんじんも鍋に加え、塩こしょうをして、チキンブイヨンと牛乳を注ぎ強火にする。
- ⑤ 沸騰したらアクをすくい、弱火にして10分煮る。
- ⑥ ミキサー(ブレンダー)で2分くらい攪拌し、最後に味を整える。(濃度は牛乳で調整する)

※ 熱い状態で急に攪拌すると中身が飛び散り、やけどをするおそれがあります。少し温度を下げ、始めはゆっくり攪拌するようにしてください。



考案者からのコメント



フランス料理アルビノー
鎌田 守男 氏

冬のにんじんは甘みがのって、とても美味しいです。色の濃いにんじんを選んで、身も心も温まるこのスープをぜひ作ってみてください。しっかりと火を通して煮込むので、にんじん臭さはほとんどなく、にんじん嫌いでも「甘くておいしい」ときつと言うはず!! アレンジとして、埼玉県産のかぶや長ねぎを「作り方③」で加えるとまた違ったおいしさのスープに仕上がります。その時は、加える野菜と同量のチキンブイヨンと牛乳を追加し、塩も足して下さい。

RECIPE
02

県産さといもと 県産ブロッコリーたっぷりの 熱々ドリア

●使用したブランド農産物：さといも、ブロッコリー、彩のきずな(米) / ●調理目安時間：約30分



材料 (4人前)

● さといも …… 320g	● 粉チーズ …… 30g	● 無塩バター …… 20g
● ブロッコリー …… 200g	● たまねぎ …… 90g	● 塩・白胡椒 …… 適量
● 彩のきずな(米) …… 640g	● 生クリーム …… 80g	
● クリームチーズ …… 60g	● 牛乳 …… 200g	
● ピザ用チーズ …… 100g	● 水 …… 600g	

作り方

- 1 バターでたまねぎスライスをしんなり炒める。水を加え更に白飯240gを加えとろとろまで煮込み、牛乳、粉チーズ、クリームチーズを加えミキサーにかける。
- 2 鍋に戻し生クリームを加え、塩・胡椒で味を調えソースを仕上げる。



- 3 さといもは洗って皮を剥き乱切りにカットし、塩で良く揉み流水で洗い、竹串が通る程度に茹でて一度流水で洗い流す。
- 4 ブロッコリーは小さく房に分けて一度茹でて冷水中に取り、半量をみじん切りにする。その際茎の部分のみじん切りにする。



- 5 ボールに白飯400gと、みじん切りのブロッコリーを合わせ塩・胡椒で味付けをする。



- 6 グラタン皿にご飯を入れ、その上にさといもと房のブロッコリーをのせ、上記のソースを上から全体にかけて最後にピザ用チーズを振り200度のオーブンで10分焼き上げる。



考案者からのコメント



パレスホテル大宮
毛塚 智之 氏

どんな料理にも万能で、合わせる事の出来る彩のきずなに、さといものほくほくとした絶品な美味さと、茎まで全て甘くて飽きのこないブロッコリーと組み合わせました。今回はホワイトソースの代わりに彩のきずなとたまねぎ・チーズでソースを作り、ご家庭でも簡単に洋風の熱々ドリアが出来るレシピをご紹介します。前日に残った白飯を使うもよし、好みのチーズをアレンジして我が家の美味しいさといもとブロッコリーの熱々美味しいドリアを召し上がってみてください。
※オーブンを使わない場合は、電子レンジで加熱し、中が温まったら表面を魚焼きグリル、又はトースター等で焼き色をつけると美味しく召し上がれます。

RECIPE
03

サーモンのソテー 県産かぶのブルーテソース 県産さといものトマト煮添え

●使用したブランド農産物：かぶ、さといも / ●調理目安時間：約20分



材料 (4人前)

- | | | | |
|-----------|---------|----------|-------------|
| ● サーモン | 60g×4切れ | ● かぶ | 2個 |
| ● オリーブオイル | 適量 | ● さといも | 300g(4個皮付き) |
| ● 殻付きアサリ | 200g | ● トマトソース | 100g |
| ● 水 | 430g | | |

作り方

- ① さといもは皮を剥き一口の乱切りにして水400g・塩10g・砂糖30gで約7～8分加熱し火が入ったら汁を切り分量のトマトソースで和え軽くなじむ程度に煮込み塩で味を整える。
- ② アサリは水30gで蒸し煮にして身とジュースに分ける。



- ③ かぶは茎付け根からカットして皮を剥きスライスしバター又オリーブオイルでしんなりするまで炒める。アサリのジュースを加え水分が無くなる手前まで煮込みミキサーに掛け、滑らかなピューレ状にし塩で味を整えブルーテソースとする。かぶの茎や葉の部分はボイルして付け合せとして使用する。



- ④ サーモンに塩・胡椒してオリーブオイルでソテーして火を入れる。かぶのブルーテソースを皿に引きサーモンを乗せ、さといものトマト煮、アサリを盛り彩りでかぶの茎・葉を飾り出来上がり。



考案者からのコメント



キングアンバサダーホテル鎌谷
藤田 岳 氏

埼玉県特産の「かぶ」と「さといも」を使用し、家庭でも手軽に出来る魚料理の一品に仕上げました。是非ご家庭で作って下さい。
埼玉県産の「かぶ」はほんのり甘みがあり、アサリのジュースでコクをプラスしてソースに仕上げ、「さといも」はねっとりとした肉質と舌ざわりが良く、今回は甘辛く煮てからトマトソースで軽く煮込み洋風に仕上げました。
ブルーテソースとは、魚介類のストックを使いトロミのある滑らかな状態のソースのことです。

RECIPE
04

彩の国野菜とキノコの ブイヨンスープ

●使用したブランド農産物：深谷ねぎ、にんじん、かぶ、小松菜、しいたけ / ●調理目安時間：約20分



材料 (4人前)

- | | | | |
|--------|-----|------------|----------------|
| ● 深谷ねぎ | 60g | ● 水 | 900ml |
| ● にんじん | 60g | ● 塩 | 小さじ1/4 (1.5g) |
| ● かぶ | 60g | ● こしょう | 小さじ1/10 (0.2g) |
| ● 小松菜 | 60g | ● ブイヨン(顆粒) | 10g |
| ● しめじ | 50g | | |
| ● しいたけ | 50g | | |

作り方

① 深谷ねぎ、にんじん、かぶ、小松菜は5mm角にカットする。しめじは芯をカット、しいたけは1/8カット。



② ①を鍋に入れて、水を加えて沸騰させる。



③ ブイヨン(顆粒)を入れて、中火で8分。

④ 塩、こしょうで味を調える。

⑤ スープ器に盛り付け完成。



考案者からのコメント



ホテルプリランテ武蔵野
尾崎 充氏

埼玉県産の深谷ねぎ、にんじん、かぶ、小松菜、しめじ、しいたけを、味付けはシンプルに野菜の甘味とキノコの旨味を味わえるご家庭でも簡単に作れるスープです。埼玉県は野菜の宝庫ですので、色々な野菜を組み合わせても美味しく作れます。

RECIPE
05

県産野菜たっぷりの バーニャカウダ風スパゲッティ

- 使用したブランド農産物：小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、さといも、ねぎ、トマト
- 調理目安時間：約20分



材料 (2人前)



- | | |
|----------------------|------------------|
| ● スパゲッティ …………… 120g | ● ブロッコリー …… 50g |
| ● にんにく …………… 1片 | ● ほうれん草 …… 40g |
| ● アンチョビフィレ …… 4本 | ● さといも …… 50g |
| ● 加塩バター …………… 10g | ● ねぎ …………… 30g |
| ● EXVオリーブオイル …… 15cc | ● トマト …………… 1/4個 |
| ● 小松菜 …………… 40g | |

作り方

- ① 野菜はすべて食べやすい大きさに切っておく。
- ② にんにくは皮をむいて半割にし、スライスする。
- ③ パスタをゆでるお湯に塩を0.7%加える。1リットルの湯なら7g。
- ④ フライパンにEXVオリーブオイル、にんにくのスライスを加えて、火にかける。にんにくがきつね色に色づいたら、アンチョビを加えて、アンチョビに火が通るように炒める。バターを加えて、火をとめる。水、大さじ1を加えて全体をなじませる。



- ⑤ パスタを茹でる。同じ鍋にさといもを入れ、パスタがゆであがる2分前にブロッコリーとねぎを加える。さらに1分前に小松菜とほうれん草を加える。
- ⑥ パスタと野菜がゆであがったらよく水気を切ってフライパンに入れる。



- ⑦ 全体をなじませて、器に盛り、トマトを乗せる。



考案者からのコメント



株式会社ノースコーポレーション
新妻 直也 氏

フライパンで野菜と相性の良いバーニャカウダを仕上げ、野菜たっぷりのパスタと和えます。パスタは少量目で、パスタを食べるというよりは野菜を食べるイメージです。パスタを茹でる鍋で野菜も一緒に茹でてしまうので、かなりの時短になります。今回の指定した野菜だけでなく、もちろん冷蔵庫に残っている野菜を好きなように入れて構いません。