

いわきの農産物を使った

健康レシピ集



親子で作って・味わう

いきいき

わくわく

どきどきの

おいしい農産物!!

いわき地域で生産されたものを
いわき地域で消費して
元気で健康な
「いわきっ子」になろう!!



いわき市農業生産振興協議会

いわき市 

はじめに

いわき市農業生産振興協議会では、本市独自の農業振興策である「新農業生産振興プラン」に掲げる「地元の農産物の消費拡大と消費者の皆様への食農教育推進」の一環として、平成13年度から地元農産物を使った料理教室を毎年2～3回程度実施してまいりました。

本協議会といわき市は、これまでの料理教室の地元農産物を使ったおいしい料理をより多くの市民の皆様

に楽しんでいただきながら、「元気で健康な生活」の基となる「食」の大切さを考えていただく契機として、また、「お子様と一緒に料理を作り、ご家庭で楽しい食卓を囲む」ことにこのレシピ集がお役に立てれば幸いです。

目次

1. ねぎを使った料理編

- ① ねぎのクリームスープ ……………1
- ② ねぎたっぷりイタリア風オムレツ ……………1
- ③ ねぎと目光の中華マリネ ……………2
- ④ 焼きねぎと豚肉のカリカリ焼きあんかけ ……2

2. トマトを使った料理編

- ① シーフードサラダ ……………3
- ② ドライカレー ……………3
- ③ チキントマト煮 ……………4

3. いちごを使った料理編

- ① いちごたっぷりショートケーキ ……………5
- ② いちご大福 ……………5
- ③ オシャレないちごソースサラダ ……………6
- ④ いちごピザ ……………6
- ⑤ いちごサワークリームムース ……………7
- ⑥ チキンのいちご風味ソテーサラダ仕立て ……7
- ⑦ カフェラッテストロベリー ……………8

4. 梨を使った料理編

- ① 梨とひじきのちらし寿司 ……………9
- ② 梨のハーブサラダ ……………9
- ③ 梨とゴーヤの炒めもの ……………10
- ④ 梨とアジのたたきピリ辛ソース ……………10

5. とっくり芋を使った料理編

- ① とっくり芋簡単ミートソースグラタン ……11
- ② とっくり芋のサラダ ……………11
- ③ とっくり芋のかば焼き豆腐 ……………12
- ④ 鶏ひき肉だんご入りとろろ汁仕立て ……12

6. ブロッコリーを使った料理編

- ① ブロッコリーのパイ包み ……………13
- ② ブロッコリーの翡翠シュウマイ ……………13
- ③ 鶏もも肉のソテー・ブロッコリーソース ……14

7. イチジクを使った料理編

- ① イチジクの生ハム添え ……………15
- ② イチジクの変わり天ぷら ……………15
- ③ 白身魚とイチジクの甘酢ソース ……………16
- ④ イチジクの Pasta ……………16
- ⑤ イチジクのパイタルト ……………17

8. ヤーコンを使った料理編

- ① 豚肉とヤーコンの炒めもの ……………18
- ② ヤーコンのきんぴら ……………18

- 参 考 いわき産農産物の旬カレンダー ……19
料理教室について ……………19
食生活指針 ……………20
標準計量カップ・スプーンによる重量表 ……20