



発行元 尾道スローフードまちづくり推進協議会
事務局 尾道市産業部農林水産課
〒722-8501 尾道市久保一丁目15-1
TEL0848-38-9212 FAX0848-37-2377



おのみち
季節の野菜・果物
おすすめレシピ

Onomichi Slow Food Seasonal Vegetables and fruit recipes



はじめに

瀬戸内の穏やかな気候に恵まれた尾道市は、四季折々の農産物に恵まれる「食材の宝庫」です。

全国一の生産量を誇るわけぎやネーブル、因島が発祥とされるはっさく、県内の生産量を誇るスナップエンドウや桃、いちじくなどの多くの農産物があります。こうした尾道の優れた農産物を「尾道ブランド農産物認証制度」としてブランド化し、消費量の増加と尾道のPRに取り組んでおり、令和4年度現在、いちじく・トマト・桃・スナップエンドウ・ぶどう・わけぎ・はっさくの7品が認証されています。

尾道スローフードまちづくり推進協議会では、皆様に尾道が誇る農産物のおいしさをもっと知ってもらいたい、もっと食べていただきたいと考え、事務局で選定した尾道産食材を使ったオリジナルレシピを令和3～4年度にかけて季節ごとに公募し、審査によりレシピ本に掲載するレシピを決定、この度『おのみち季節の野菜・果物おすすめレシピ』として一冊の本にまとめました。

野菜や果物は、健康的な食生活に欠かせない食べ物ですが、消費量は年々減少傾向にあります。このレシピ本によって、多くの方が尾道の野菜・果物を食べるきっかけとなり、そのおいしさが伝わることにより、地産地消に繋がることを願っています。

おのみち
季節の野菜・果物
おすすめレシピ

もくじ

- 2 はじめに
- 3 収穫地マップ、収穫時期のこよみ
- 4 グランプリ受賞作品

春の食材とレシピ

- 6 アスパラガス
- 8 スナップエンドウ
- 10 きぬさやえんどう
- 12 たまねぎ
- 14 こまつな
- 16 いちご



夏の食材とレシピ

- 18 なす
- 20 ぶどう
- 22 トマト
- 24 南瓜
- 26 桃
- 28 梨
- 30 ピーマン
- 32 すいか
- 34 いちじく



秋の食材とレシピ

- 36 レモン
- 38 ほうれんそう
- 40 青ねぎ



冬の食材とレシピ

- 42 わけぎ
- 44 はっさく
- 46 キャベツ
- 48 かんきつ (みかん・ネーブル・不知火等)
- 50 レシピインデックス



収穫地マップ



収穫時期のこよみ

収穫時期	春・3～5月	夏・6～8月	秋・9～11月	冬・12～2月
アスパラガス	■			
スナップエンドウ		■		
きぬさやえんどう	■			
たまねぎ		■		
こまつな	■			
いちご	■			
なす		■		
ぶどう		■		
トマト		■		
南瓜			■	
桃			■	
梨			■	
ピーマン		■		
すいか		■		
いちじく			■	
レモン				■
ほうれんそう	■			
青ねぎ	■			
わけぎ	■			
はっさく				■
キャベツ	■			
みかん			■	
ネーブル				■
不知火	■			



このマークに注目!

尾道ブランド農産物認証制度のシンボルマーク。尾道の優れた農産物をブランド化して、消費量の増加と尾道のPRに取り組んでいます。



スナップエンドウと海老の いちごドレッシング

🍲 レシピ考案者：淵元 優佳



野菜ソムリエ



春らしい彩りです！味もいちごの風味がきいていて、おいしいですね。

POINT

いちごの赤とスナップエンドウの緑で春らしい前菜です。おいしく作るコツは完熟の甘いいちごを使うこと！



おのみち風オムレツ

🍲 レシピ考案者：西津 優希



主催者



いろいろな食材がうまくコラボしています。青ねぎの香りも良く大変おいしい！

POINT

尾道の秋の旬の食材を全て詰め込んだ一品です。カレー粉のパンチが効いていて、たこの旨味が引き立ちます。広島風のお好み焼きをイメージして、尾道らしさを出しました。



スイカの皮と塩こんぶの 中華風サラダ

🍲 レシピ考案者：淵元 優佳



栄養士



塩こんぶとごま油の組み合わせはキャベツなどでよく活用しますが、スイカの皮のポリポリ感は最強！SDGsの食育の観点からも、エコレシピというのが今の時代にとって大切でマッチしていると思います。

POINT

スイカの皮を使ったエコレシピです。スイカの皮のみずみずしさとポン酢の酸味、ごま油の香りが爽やかなサラダです。



さつぱあーるーHealthyな 美容効果なLemon & Hassakuの Squash juice

🍲 レシピ考案者：久保 友咲希



POINT

とてもさっぱりとしたジュースです。レモンはビタミンCが含まれ美肌のための栄養素があり、はっさくはダイエット効果が期待できます。

保健推進員



レモンはさわやかなので、酸味や渋味が強いかと思っただけでなく、とてもさっぱりとしておいしい！美容と花粉症に効果が期待できそうで良いですね。



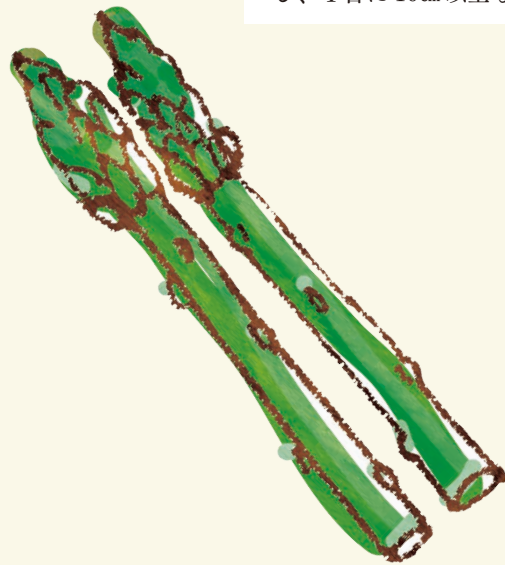
Asparagus

アスパラガス

主な生産地…原田、三成



北部で栽培されているグリーンアスパラは、根元まで鮮やかなグリーン色でとても甘みがあり、市場で高い評価を得ています。
4～10月が出荷シーズンで、気温20～25℃の間が一番伸び、1日に10cm以上も成長することがあります。



栄養士の

豆知識



疲労回復やスタミナ増強に効果が期待されるアスパラギン酸が含まれています。

プチポワ・ア・ラ・フランセーズ

レシピ考案者：前田 弘

材料

- 新たまねぎ(うす切り)…………… 50 g
- ベーコン…………… 30 g
- A
 - グリーンピース(さやから出す)…… 50 g
 - スナップエンドウ(筋を取る)…… 5本
 - アスパラガス(1/2に切る)…………… 7本
 - そら豆…………… 6粒
- 塩、こしょう…………… 少々
- オリーブオイル…………… 20 g
- バター…………… 30 g
- チキンブイヨン…………… 100 cc
- パルミジャーノ…………… 少々
- ブラックペッパー…………… 少々



作り方

- ① フライパンでベーコンを炒め、その油で新たまねぎを炒める。
- ② バターとオリーブオイルを加え、Aを加えて炒める。チキンブイヨンを加え蒸し煮にし、塩、こしょうで味を調える。
- ③ パルミジャーノとブラックペッパーをデコレーションする。

アスパラ手羽ギョーザ

レシピ考案者：JA 尾道市

生産者ならではのレシピ

材料

- 手羽先(骨を抜き取ったもの)…………… 7本
- アスパラガス(3等分に切る)…………… 7本
- 豚ひき肉…………… 200 g
- A
 - にんにく(みじん切り)…………… 1片
 - めんつゆ(2倍濃縮)…………… 大さじ1
 - 塩…………… ひとつまみ
- サラダ油…………… 適量
- ごま油…………… 適量



作り方

- ① ボウルに豚ひき肉を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、Aを入れ練り混ぜる。
- ② アスパラガスを手羽先の中に少し出るように入れ、①を詰め込み、手羽先に塩少々(分量外)をふりかけ下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を皮目から中火で色付く程度に焼く。
- ④ 裏返して水(大さじ2)を加え、ふたをして弱火で5分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 余分な水分と油をキッチンペーパーでふき取り、再度皮目を下にして、適量のごま油を回し入れ、仕上げ焼きをする。
- ⑥ お好みでギョーザのタレかポン酢をつける。



スナップエンドウ

主な生産地…因島



さっと茹でただけの食べやすさや、食べ応えのある食感で近年人気の作物です。新鮮な緑と甘みが強くクセのない味で、生産量が増えています。大阪や広島に出荷されており、市場でも高く評価されています。

野菜ソムリエプロの豆知識

マヤがふっくらと丸みがあり、鮮やかな緑色をしているものがおすすめです。



生産者の声
峰松 雄二さん



スナップエンドウは温度管理と水管理がとても重要で、ハウス栽培では20～25℃くらいに調整しています。また、脇芽をこまめに摘むようにしています。サッと茹でただけの食べやすさや、ポリポリとした食べ応えのある食感で人気の作物です。肉厚なさやと、甘みのある豆の両方を楽しむ事ができます。



春色華やか！スナップエンドウの和風ポテサラ

レシピ考案者：淵元 優佳

- 材料 (4人分)
- じゃがいも…………… 400 g
 - にんじん…………… 1本(中サイズ)
 - スナップエンドウ…………… 20個
 - 白だし…………… 大さじ1
 - オリーブオイル…………… 小さじ1
 - 塩…………… 1 g
- A
- ゆで卵(縦4等分)…………… 4個
 - マヨネーズ…………… 50 g
 - 塩昆布…………… 10 g



- 作り方
- 1 じゃがいもは皮をむき、電子レンジで加熱する。ボウルで熱いうちに潰し、白だしを加える。
 - 2 にんじんは縦1/4に切ってから、5mmの厚さに切り、電子レンジで加熱する。
 - 3 スナップエンドウは筋を取り、半分に切る。
 - 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、スナップエンドウを加えて1分炒め、塩で下味をつける。火を止めて、そのまま冷めるまでおいておく。
 - 5 ①に②③④とAを加えて混ぜる。

尾道春野菜の焼シュウマイ

レシピ考案者：森田 恵美子

- 材料 (20個分)
- シュウマイの皮…………… 20枚
 - スナップエンドウ…………… 100 g
 - たまねぎ…………… 150 g
 - カニかま…………… 150 g
 - 片栗粉…………… 30 g
- A
- 鶏ももミンチ…………… 100 g
 - 中華だし顆粒…………… 大さじ1/2
 - ごま油…………… 大さじ1/2



- 作り方
- 1 スナップエンドウの筋を取り、5mmのみじん切りにする。たまねぎもみじん切りにする。
 - 2 ポリ袋に①と片栗粉を入れて振る。
 - 3 ボウルにカニかまを入れ、50回揉んでミンチ状にする。
 - 4 ③にAを加えて、50回揉み混ぜる。
 - 5 ②を加えて混ぜ合わせ、シュウマイの皮で包む。
 - 6 フライパンにごま油(分量外)を入れ、シュウマイを並べ、お湯(200cc)を注ぎフタをして6～7分程蒸し焼きにする。
 - 7 水分が蒸発したら、焼き色をつける。
 - 8 お好みでカラシしょうゆをつける。

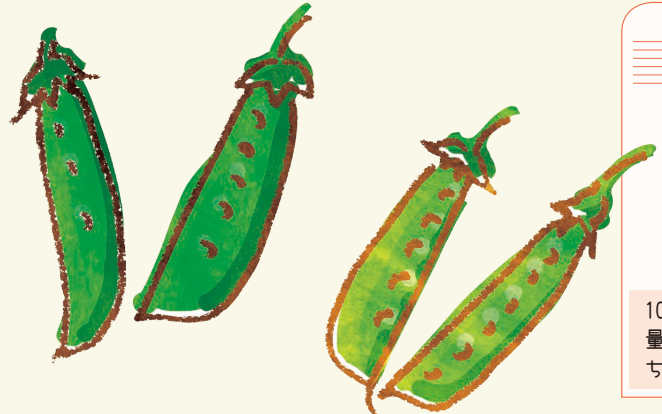
きぬさやえんどう

主な生産地：因島



莢(さや)が絹織物のように柔らかく滑らかなことから「きぬさやえんどう」と呼ばれています。

選別基準が高く、厳しい選別作業により、関西の高級料亭などで重宝されており、品質の良さから天皇陛下に献上されるなど、市場で高い地位を確立しています。



栄養士の

豆知識



100g当たりのビタミンC含有量は野菜トップクラスで、いちごとほぼ同じです。

きぬさやレンチン・ナムル

レシピ考案者：豊田 かおる



材料

- きぬさやえんどう…………… 300g
- ごま油…………… 大さじ2
- A [塩…………… ひとつまみ
- めんつゆ(濃縮タイプ)…………… 大さじ1

作り方

- きぬさやえんどうの筋を取り、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(800W)で2~3分加熱して火を通す。(加熱で出た水分は捨てる)
- 熱いうちにごま油を加え、Aを入れて混ぜる。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で保存。ちょっと寝かせて味がしみたら、お好みで一味をかける。



旬の救済レシピですね。簡単レシピなのも嬉しい！

こんがりキヌサヤ味噌チーズ

レシピ考案者：JA尾道市



材料

- きぬさやえんどう…………… 20g
- 油揚げ…………… 1枚
- みそ…………… 15g
- 粉チーズ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1

作り方

- きぬさやえんどうの筋を取り、電子レンジで30秒加熱した後、細切りにする。
- みそ・粉チーズ・みりんを混ぜ合わせる。
- 油揚げに②の調味料をまんべんなく塗り、きぬさやえんどうのをせて粉チーズ(分量外)をかける。
- グリル(中火)で5分程度、焦げ目がつく程度に焼き上げる。



たまねぎ

主な生産地…因島、浦崎



年間を通して販売されているたまねぎは、尾道では秋に苗を植え、6月頃に収穫されます。たまねぎの葉が倒れ始めると、収穫の時期となります。炒め物や煮物など、いろいろな料理に使える万能野菜です。

たまねぎの辛みと香りの成分の硫化アリルは、新陳代謝を盛んにする働きや血液をサラサラにする働きがあると言われています。



野菜ソムリエプロの

豆知識



たまねぎと呼んでいる部分は、根ではなく、葉の根元が養分を蓄えて丸く太ったものです。

まるごと玉ねぎの若竹あんかけ

レシピ考案者：森田 恵美子

材料（2人分）

たまねぎ	小2個(1個 160 g)	
水煮たけのこ	80 g	
ごま油	小さじ 1/2	
水溶性片栗粉	適量	
A	乾燥カットわかめ	5 g
	水	300 cc
	顆粒かつおだし	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1



作り方

- たまねぎは皮をむき、8等分に切り込みを入れる。(底の部分は繋がったままにしておく)
- 耐熱容器に①を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで柔らかくなるまで4分程加熱する。
- 水煮たけのこは薄切りにして下茹でする。
- 鍋にAを入れて加熱する。わかめが柔らかくなったなら、たけのこを加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉を加えて、とろみをつけ、ごま油を入れる。
- たまねぎを器に盛り付け、④をたっぷりかける。

ザ！玉ねぎパン

レシピ考案者：豊田 かおる

材料

強力粉	200 g	
塩	4 g	
たまねぎ(粗目みじん切り)	100 g	
ドライイースト	3 g	
水	100 cc	
A	たまねぎ(スライス)	100 g
	粗挽きブラックペッパー	小さじ 1/4



作り方

- たまねぎに塩(1 g)を加え、少し水が出てしんなりしたら、分量の水を加えドライイーストを入れて溶かす。
- ボウルに強力粉と塩(3 g)を入れてよく混ぜ、①を入れて混ぜ、一つにまとめる。
- 粉っぽさがなくなったら手でこね、全体をまとめる。
- 薄く油をぬった大きめの保存容器に入れて、冷蔵庫で8時間寝かせる。
- ④を常温に戻し、打ち粉をした台でガス抜きし、硬く絞った濡れ布巾をかけて15分程生地を休ませる。
- ボウルでAを混ぜる。
- 伸ばした生地に⑥を広げ、三つ折りの間にはさむ。
- ⑦にラップと硬く絞った濡れ布巾をかけ、仕上げ発酵を40℃で30～40分程行う。(生地が1.5～2倍ほどの高さになればOK)
- 予熱した210℃のオーブンで20分～25分焼く。(カットは冷めてから)

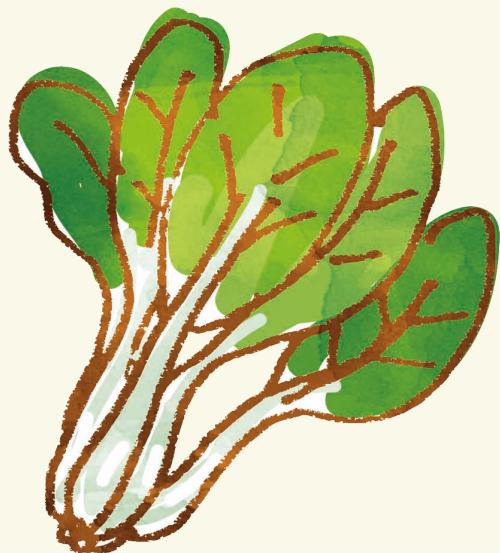
こまつな

主な生産地…因島



江戸時代に東京の小松川で栽培されていたため「小松菜」と呼ばれているとも言われており、古くから関東で栽培されてきた野菜です。

通年出荷されますが、本来冬に採れる野菜だったため寒さに強く、冬場はさらにおいしくなります。



栄養士の

豆知識



栄養価が高い緑黄色野菜で、カルシウムや鉄分は、ほうれん草より多く含んでいます。

小松菜とかぶとベーコンの白味噌仕立て

レシピ考案者：橋本 美穂

材料 (4人分)

こまつな	50 g	
ベーコン (ブロック)	100 g	
A	かぶ	300 g
	にんじん	50 g
	エリンギ	50 g
昆布だし	400 cc	
(水に4gの昆布を1時間つける)		
白みそ	40 g	
調整豆乳	200 cc	
塩こしょう	適量	



作り方

- 鍋にベーコンを入れ弱火でじっくり炒め、油が出たらAを入れ炒める。
- 昆布だしを加え、Aに火が通ったら、こまつなの茎を入れ、白みそを加える。
- 豆乳とこまつなの葉を入れ、塩こしょうで味をととのえる。



白みそが、それぞれの具材をまろやかにしています。

小松菜のスパイスサラダ

レシピ考案者：原田 ゆかり

材料 (2人分)

こまつな	100 g	
ササミ	80 g	
にんにく (すりおろし)	1/2 片	
酒	小さじ1	
昆布茶	小さじ1/2	
A	マヨネーズ	大さじ1
	プレーンヨーグルト	大さじ1
B	粗挽き黒こしょう	適量
	クミン粒	ふたつまみ
	レーズン	10 g
	ナッツ (粗みじん切り)	10 g



作り方

- こまつなは茹でて水気をよく絞り、3cmの長さに切る。
- ササミは酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱後、細かく裂く。
- ボウルにこまつな・ササミを入れ、昆布茶・にんにくを混ぜる。
- ③にAを加えて混ぜ、最後にBを入れて混ぜる。



Strawberry

いちご

主な生産地…御調、向島、向東、因島



多くがハウス栽培されています。真っ赤に熟成して収穫する見た目の美しさと、酸味と甘みのバランスが人気です。ビタミンCを多く含んでいるため、風邪予防や疲労回復の効果が期待できます。



野菜ソムリエプロの

豆知識



ヘタ側よりも、とがった先の方が甘いです。

スナップエンドウと海老のいちごドレッシング

レシピ考案者：淵元 優佳

材料（2人分）

スナップエンドウ…………… 8個
いちご…………… 5粒
茹でバナマイエビ（生食用）…… 16尾



【いちごドレッシング】

いちご…………… 5粒（70g）
はちみつ…………… 30g
A オリーブオイル…………… 30g
塩…………… 1g



作り方

- いちご（5粒）は5mmの薄切りにする。スナップエンドウは筋を取り、電子レンジで1分間加熱して、半分に切る。
- ジッパー付きポリ袋にいちご（5粒）を入れて、もみ潰し、Aを加えてしっかり振り、ドレッシングを作る。
- 皿にエビ・いちご・スナップエンドウを並べ、②をたっぷりかける。

ゼラチン要らず！春色いちごのレアチーズケーキ

レシピ考案者：淵元 優佳

材料（4個分）

いちご…………… 200g
クリームチーズ…………… 200g
いちごジャム…………… 60g
A ホワイトチョコレート…………… 90g
生クリーム…………… 40g
いちご（飾り用）…………… 8個



作り方

- いちご（200g）は1cm角に切る。
- クリームチーズは電子レンジで30秒ほど加熱し、混ぜやすい柔らかさにする。
- ホワイトチョコレートは、電子レンジで溶かす。
- クリームチーズにAを加え混ぜ合わせ、①を加え混ぜる。
- グラスに盛り付け、冷蔵庫で2時間ほど冷やし、飾り用のいちごをのせる。

Eggplant

なす

主な生産地…原田、因島



奈良時代から食べられていると言われ、尾道では、主に長なすの「筑陽」、長卵型の「千両2号」が栽培されており、色艶よく柔らかく、みずみずしいのが特徴です。

油との相性がよく、炒めたり揚げたりすると味が良くなります。



栄養士の

豆知識



なすの皮の紫色の成分は、強い抗酸化力があり、老化やガンの抑制が期待できます。

なすのなめろう

レシピ考案者：豊田 かおる



材料

- なす…………… 180 g(皮をむいた正味)
- しょうが(チューブ)…………… 2 cm
- みそ…………… 小さじ1/2
- A [すりごま…………… 大さじ1
- めんつゆ…………… 大さじ1

作り方

- ① なすは皮をむき、ラップをかけて電子レンジで2分～2分30秒加熱する。
- ② キッチンペーパーで余分な水分を取り除きながら、粗熱を取り、叩く。
- ③ ②にしょうがとみそを加えて叩く。
- ④ ③をボウルに移し、Aを加えてよく混ぜる。



しっかりとなすの味が残っていて良いですね。

なすのユーリンソースがけ

レシピ考案者：越智 大介

材料

- なす…………… 2本
- 片栗粉…………… 少々
- 酒…………… 大さじ1
- A [長ねぎ…………… 15cm
- いらごま…………… 少々
- しょうゆ…………… 大さじ5
- 酢…………… 大さじ5
- 砂糖…………… 大さじ4
- ごま油…………… 大さじ2
- しょうが(チューブ)…………… 3 cm
- にんにく(チューブ)…………… 2 cm
- とりがらスープの素…………… 小さじ1



作り方

- ① なすを半分に切り、皮目に網目状に切り込みを入れ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ4)を入れ、切り目から焼き、色が付いたらひっくり返す。
- ③ 火が通ったら、酒を回しかけ、火を止める。
- ④ なすを容器に取り出し、Aを加えて一晩冷蔵庫で寝かす。
- ⑤ 盛り付け前に、お好みで大葉・みょうがの千切りをのせる。



ぶどう

主な生産地：木ノ庄、原田



北部で、デラウェア、シャインマスカット、ピオーネ、ニューベリーAといったぶどうが栽培されています。

6月に糖度が高く独特の香りがある小粒のデラウェア、7月中旬から大粒で甘いピオーネ、9月から皮ごと食べられるシャインマスカット、昔から広島県にある通好みのニューベリーAの順に出荷されます。

昼夜の温度差が大きいので、色鮮やかで日持ちのするぶどうができます。



≡ 栄養士の豆知識 ≡

皮の部分には抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれています。



生産者の



金藤 祐治さん

一つ一つの作業を基本に忠実に行っています。水管理をはじめ、枝の作り方まで細心の注意を行い作業をしています。尾道市管内のぶどうは、県内生産量約9割のシェアを占めるデラウェアをはじめ、ニューベリーA、ピオーネ、シャインマスカットなど幅広い品種を栽培しています。糖度も高く、幅広い層に人気です。



まるごとぶどうゼリー

レシピ考案者：越智 大介

材料

ぶどう	1房
グラニュー糖	50g
水	500cc
レモン果汁	大さじ 3/4
ゼラチン	10g



作り方

- 1 ぶどうの皮をむく。
- 2 鍋で水・グラニュー糖・むいた皮を沸騰させないように20分煮る。
- 3 火を止めて、レモン果汁を入れる。
- 4 ③を大さじ2取り出し、ゼラチンを溶かす。
- 5 溶かしたゼラチンを煮汁に入れて混ぜ、粗熱をとる。
- 6 容器にぶどうと煮汁を入れて、冷蔵庫で冷やす。

ぶどうの豆腐白玉

レシピ考案者：日南田 遥人

材料

ぶどう	1/2房
白玉粉	100g
絹ごし豆腐	50g
水	100ml
はちみつ	大さじ 1.5



作り方

- 1 半量のぶどうの皮をむく。むいた皮と水50ml(分量外)をボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 粗熱がとれたら茶こしで濾し、そのまま置く。
- 3 ぶどうをすべて冷蔵庫に入れて冷やす。
- 4 白玉粉と水気を切った豆腐、②の煮汁をボウルに入れてよくこねる。
- 5 色が全体にまわり、耳たぶほどの柔らかさになったら20等分にして丸め、真ん中にくぼみをつける。
- 6 鍋に湯を沸かし⑤を入れる。少し経ったら混ぜ、浮いた後1分茹で、氷水にとって冷ます。
- 7 ボウルに水とはちみつを混ぜ、③のぶどうと水気をきった⑥、お好みでミントを加えて混ぜ、冷蔵庫で30分冷やす。



白玉がほんのりとぶどう色なところが良いですね。



トマト

主な生産地…向島、岩子島、因島



瀬戸内の温暖な気候とミネラルが豊富な土壌で育った「桃太郎ヨーク」は、平均 200 g を超え、大きいものでは 500 g 近くまで育つ大玉が特徴です。甘みと酸味、うま味のバランスがとれたおいしさが人気です。因島では、中玉で甘みが強い「シンディースイート」が栽培されています。



≡ 栄養士の豆知識 ≡

美肌や老化予防に効果のあるリコピンが多く含まれます。オリーブオイルをかけるなど、油と一緒に食べると吸収率が上がりますよ。



生産者の

声

カ石 善博さん

肥培管理はもちろん、ハウスによって状況が異なるため、ハウス内のトマトに適した温度調節を行っています。向島の大玉トマトは平均 200 g を超え、大きいものでは 500 g 近くまで育ちます。ミネラル豊富な土や水から生まれる大きくて甘いトマトは、肉厚で食べ応えがあります。



トマトの野菜てんこもり

レシピ考案者：横山 愛斗/横山 颯斗/魚谷 駆

材料

トマト…………… 1個
チーズ（ピザ用）…………… 適量
きゅうり…………… 1/3
オクラ（輪切り）…………… 1/2
たまねぎ（みじん切り）…………… 1/4
ウインナー（半月切り）…………… 1/2本
コンソメ顆粒…………… 小さじ1

作り方

- 1 トマトを上 1 cm で切ってふたを作り、中身をくり抜きざく切りにする。
- 2 きゅうりの皮をむき、種を除いて細かい角切りにする。
- 3 ①の中身と②・オクラ・たまねぎ・ウインナーをフライパンで炒め、コンソメで味付けする。
- 4 くり抜いたトマトの中に③を入れ、チーズをかけ、トマトのふたと一緒にトースターで7分焼く。



トマトゼリー

レシピ考案者：水馬 康江

材料（4個分）

完熟トマト…………… 300g
きび砂糖…………… 大さじ2
100%りんごジュース… 100ml
A レモン果汁…………… 小さじ1
ゼラチン…………… 5g

作り方

- 1 湯むきしたトマトをザク切りにして、ミキサー等でジュースにする。
- 2 鍋に①ときび砂糖を入れ火にかけ、フツツしたら弱火で5分程煮詰める。
- 3 火からおろしてAを加え、ゼラチンが溶けたら容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。



トマトとチョコが恋をした

レシピ考案者：豊田 かおる

作り方

- 1 バターと卵は常温に戻す。ミニトマトの皮を湯むきし、水気を切る。
- 2 バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状にし、砂糖を数回に分けて加え、もったり白っぽくなるまですり混ぜる。
- 3 ②に卵を数回に分けて加え、さらに混ぜる。バニラエッセンスと塩を加えて混ぜる。
- 4 Aを入れて、切るように混ぜる。
- 5 チョコチップを入れて均等になるように混ぜる。
- 6 型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、ミニトマトが見えるように生地に埋め込む。
- 7 予熱した 170°C のオーブンで 35 分焼く。
- 8 粗熱をとったら、冷蔵庫で一晩寝かせる。

材料（18cm ケーキ型 1 台分）

卵…………… 1個
バター…………… 100g
砂糖…………… 75g
バニラエッセンス… 小さじ 1/2
塩…………… 1g
A 薄力粉…………… 60g
純ココア…………… 30g
ベーキングパウダー… 2g
チョコチップ…………… 20g
ミニトマト…………… 12粒

南瓜

主な生産地…因島、浦崎



カンボジアから持ち込まれたことに由来して「かぼちゃ」と名付けられたと言われています。
カロテンを多く含み、粘膜や皮膚の健康維持を助ける働きがあります。また、食物繊維も豊富に含まれています。



野菜ソムリエプロの

豆知識



南瓜は、追熟するとでんぷんが糖分に変わり、ホクホクとした食感と甘みを感じます。

夏のかぼちゃココロ競走

レシピ考案者：齋藤 稟／松浦 来偉嘉

材料（4人分）

南瓜	260 g
ベーコン	1枚 (20cm)
オクラ	2本
チーズ(スライス・クリーム等)	適量
パン粉、青のり、カレー粉	適量
小麦粉、卵	適量
A	
なす	48 g
ピーマン	20 g
たまねぎ	30 g
パプリカ	1/8
塩こしょう	適量
トマトピューレ	大さじ6
砂糖	大さじ2

作り方

- 1 南瓜を蒸して潰す。
- 2 ベーコンを1cm幅に切る。
- 3 オクラを茹でて5mm幅に切り、①②を加えて混ぜる。
- 4 ③を丸め、お好みのチーズ2種類を入れる。
- 5 パン粉に青のり、カレー粉をそれぞれ混ぜる。④に小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- 6 Aを小さく切って炒め、塩こしょうし、トマトピューレを入れ、砂糖で味を整える。
- 7 皿に⑤を盛り付け、周りに⑥をかける。



ナゾ・なぞ・謎パンケーキ

レシピ考案者：青木 陽斗／松浦 愛偉夢／山本 琉桜

材料

【南瓜クリーム】

南瓜	250 g
牛乳	50 cc
生クリーム	100 cc
砂糖	大さじ2

【パンケーキ】

こまつな	1株
A	
ホットケーキミックス	150 g
牛乳	50 cc
塩	少々
枝豆(茹で)	100 g
卵	1個

【ミニトマトのコンポート】

ミニトマト	10個
B	
水	200 cc
砂糖	大さじ7~8
レモン果汁	ひと絞り

作り方

- 1 ボウルにAと茹でてミキサーにかけたこまつなを入れて混ぜ合わせる。
- 2 南瓜を蒸し、潰してこす。
- 3 南瓜と牛乳、生クリーム、砂糖を加えて弱火で焦がさないように混ぜ、水分をとばす。
- 4 フライパンに少量の油をひき、①を小さなおたま1杯分入れ、中火で焦げないように焼く。
- 5 別のフライパンにミニトマトとBを入れ、煮詰めてコンポートを作る。
- 6 ④のパンケーキに③を挟む(三枚重ねる)。
- 7 ⑤とパナナ・ブルーベリー・ホイップクリームなどお好みでトッピングする。



桃

主な生産地…山波、高須、向島



主に、「日川白鳳」「赤宝」「なつっこ」「あかつき」「川中島白桃」の5品種を栽培しています。

中でも「日川白鳳」は、上品な香りとジューシーな果肉、さわやかな甘みが特徴です。

控えめな酸味とさっぱりとした甘さが特徴の「なつっこ」は、しっかりと詰まった果肉で固めの食感が好きな方におススメです。

野菜ソムリエプロの豆知識

上から見てきれいな丸の形で、割れ目に対して左右対称なものがおススメです。



生産者の

声

山田 清さん

肥培管理はもちろん、樹勢を見ながらの剪定など、それぞれの樹に合った管理を徹底しています。代表品種の日川白鳳をはじめ、赤宝、さくひめ、あかつき、川中島白桃など様々な品種を栽培、出荷しており、尾道の桃は県内出荷量の約6割を占めています。糖度も13度以上と高く、味、香りの良さを楽しめます。

桃のコンポート

レシピ考案者：JA 尾道市

材料

- 桃…………… 2個
- 水…………… 500cc
- 砂糖…………… 75g
- レモン果汁…………… 半分

作り方

- 桃の皮をむき、半分に切る。
- 鍋に水・砂糖・レモン果汁を入れ、砂糖が溶けたら、桃を入れ、キッチンペーパーでフタをし、20分程煮込む。その後、鍋ごと氷水で冷やす。



生産者ならではのレシピ



アイスと一緒に食べるのもおススメです。

生ハム桃

事務局おすすめ

材料

- 桃…………… 1個
- 生ハム…………… 8枚

作り方

- 桃の皮をむき、1/8のくし形に切る。
- ①に生ハムを1枚ずつのせる。



農家さんおすすめ！ 桃の切り方

- 桃のくぼみを一周切る。
- 反対方向にねじる。
- 種をとる。
- 皮をむく。



Pear

梨

主な生産地…原田



主要品種は、赤梨系の「幸水」と「豊水」です。原田地区は梨にとって気象条件が良いため、糖度が高くみずみずしいことが特徴です。

「豊水」は交配育成された品種で、「幸水」に次いでたくさん作られており、広く親しまれています。



野菜ソムリエプロの

豆知識



たんぱく質を分解する消化酵素を含んでいるので、すりおろした梨は肉を潰け込むと柔らかくなります。

梨ときゅうりのさっぱり塩こうじ和え

レシピ考案者：淵元 優佳

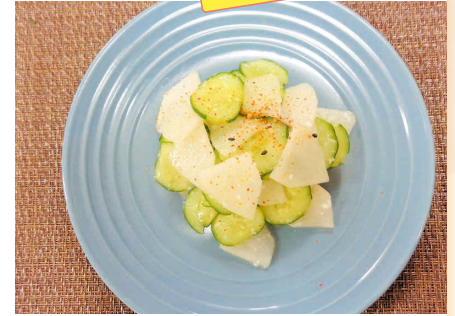


材料

梨(幸水)…………… 150 g (皮をむいた正味)
 きゅうり…………… 150 g
 A { 液体塩こうじ…………… 大さじ 2
 白だし…………… 大さじ 1
 粉末昆布茶…………… 小さじ 1/2

作り方

- ① 梨ときゅうりは5mmの薄切りにする。
- ② ①とAを和えて、お好みで七味唐辛子をかける。



梨のインビィジブル

レシピ考案者：越智 大介

材料

梨…………… 2個
 卵…………… 2個
 グラニュー糖…………… 50 g
 バター…………… 30 g
 牛乳…………… 30 g
 小麦粉…………… 50 g
 ベーキングパウダー…………… 3 g

作り方

- ① 梨を薄いくし切りにする。
- ② ボウルにグラニュー糖・バターを入れ、混ぜる。
- ③ 溶いた卵と牛乳をボウルに入れ、混ぜる。
- ④ ふるった小麦粉とベーキングパウダーをボウルに入れ、混ぜる。
- ⑤ パウンド型にクッキングシートを敷き、生地を半分入れる。
- ⑥ 梨を生地にくぐらせ、層になるように型に入れる。
- ⑦ 残った生地を型に入れる。
- ⑧ 180℃に予熱したオーブンで50分焼く。
- ⑨ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



梨が入ることで甘さも良く、おいしい！冷やして食べるのも良いですね。



Green Pepper

ピーマン

主な生産地…御調、因島



一般的なピーマンの4倍ほどあるジャンボピーマンは、肉厚で甘く、特有の苦味が少ないため、子どもにも食べやすいのが特徴です。

中のタネやワタもすべて食べられるので、丸焼きで食べるのもおすすめです。



栄養士の

豆知識



β-カロテンやビタミンCが多く含まれています。強火でサッと炒めると吸収率がアップし苦味を抑えられます。

ピーマンとちりめんじゃこのピリ辛スパゲッティ

レシピ考案者：淵元 優佳

材料 (1人分)

スパゲッティ	100 g
ピーマン	10 個
A	
ちりめんじゃこ	30 g
塩昆布	10 g
ごま油	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ 1/4



作り方

- 1 スパゲッティを茹でる。
- 2 ピーマンは千切りにし、フライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める。
- 3 ②にAとスパゲッティを加えて、さっと炒める。

種ごとピーマンの肉詰め

レシピ考案者：水馬 康江

材料

ピーマン	8 個
小麦粉	適量
油	大さじ1
とろけるチーズ	80 g
A	
豚ひき肉	300 g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
酒	大さじ1
たまねぎ(みじん切り)	100 g
トマト(ザク切り)	200 g
B	
水	3/4 カップ
中濃ソース	大さじ 2.5
しょうゆ	小さじ1



作り方

- 1 ピーマンはヘタ側を切り、ヘタのまわりの部分は細かく刻む。種はそのまま、ワタの部分をザク切りにする。
- 2 ボウルにAを加えて混ぜる。
- 3 ピーマンの内側に小麦粉をふり、②をピーマンの1/4まで入れ、チーズ(1個に10g)を入れて、さらに②を詰める。
- 4 フライパンに油を熱し、肉の表面に小麦粉をつけ、肉を下にして焼く。焼き色がついたら横にしてBを加え、フタをして15~20分煮る。途中で一度ひっくり返す。
- 5 仕上げにしょうゆを加える。ピーマンを出した後、煮詰めてソースにする。



丸ごとピーマンを使うアイデアが良いですね。トマトソースもよく合っています。



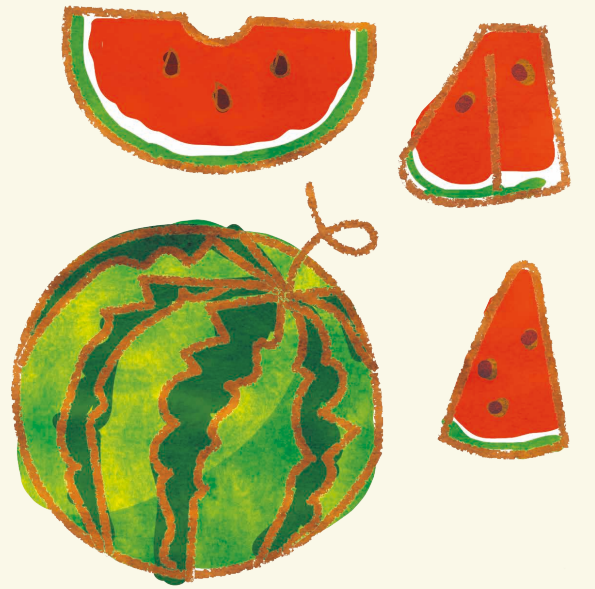
Watermelon

すいか

主な生産地…因島



因島の水はけの良い砂地と、雨が少なく温暖な気候で栽培されるすいかは、甘みが凝縮されています。
大玉種・小玉種が栽培され、県内一の生産量を誇ります。
近年は、小玉すいかの人気が高まっています。



野菜ソムリエプロの

豆知識



すいかの模様がはっきりしているものが、よく熟していて甘みが強いです。

スイカの皮と塩こんぶの中華風サラダ

レシピ考案者：淵元 優佳



材料

- すいかの皮……………200 g (正味)
- 塩昆布……………10 g
- A [ポン酢……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1

作り方

- すいかの皮の固い外側(緑)部分は切り落とし、白い部分と赤い部分(甘くないところ)を3mmの薄切りにする。
- ジッパー付きのポリ袋に①とAを入れ、2~3回袋の上から揉み、全体に調味料を絡ませて、皿に盛り付ける。



七夕、星に願いを！

スイカとミニトマトの紅茶あんみつ

レシピ考案者：淵元 優佳

材料 (1人分)

- ミニトマト(赤)……………2個
- ミニトマト(オレンジ)……………1個
- すいか(赤)……………適量
- すいか(黄色)……………適量
- 白玉粉……………100 g
- 水……………100 g 弱
- つぶあん……………大さじ1
- ペットボトルの無糖紅茶……………50 g
- 液状甘味料……………10 g



作り方

- ミニトマトは湯むきして皮を取る。すいかは星型やハート型など好きな形にカットする。
- 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこね、丸めて茹でた後、冷水にとって冷やしておく。
- 液状甘味料と紅茶を混ぜて冷やしておく。
- ガラスの器にミニトマト・すいか・白玉だんごを盛り付け、真ん中につぶあんを乗せて③の紅茶シロップをかける。



夏休みのおやつにお子さんと一緒に作れますね。



いちじく

主な生産地…浦崎、山波、高須、向島



全国でも有数のいちじくの産地で、主に「蓬莱柿（ほうらいし）」という品種が栽培されています。

上品な甘みの中にある独特の酸味が特徴で、濃い朱色の果肉も目に鮮やかです。食物繊維や鉄分などのミネラル、ビタミンもバランスよく含んでいます。

そのまま食べても、ジャムやドライフルーツにしてもおすすめです。

≡ 野菜ソムリエプロの豆知識 ≡

食べている部分は、果実ではなく、花に
あたる部分です。



生産者の
声 高橋 泰登さん

樹の管理を徹底しています。樹勢を見ながら剪定、摘果を行い、良質ないちじくができるように取り組んでいます。尾道市特産のいちじくは「蓬莱柿（ほうらいし）」という品種で、強い甘みと程よい酸味が特徴です。口の中に広がる香りと、プチプチとした食感が楽しめます。

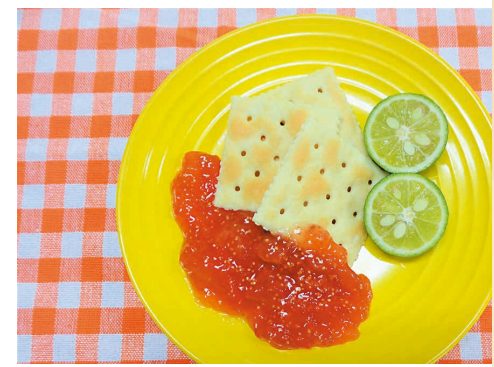


おのみち ええジャム いちじく&すだち

レシピ考案者：村上 美咲

材料
いちじく…… 700 g(皮をむいた正味)
すだち果汁…………… 3個分
三温糖…………… 200 g

- 作り方**
- ① いちじくの皮をむき、1/4に割って鍋に入れて三温糖を振りかける。
 - ② 30分ほど置き、いちじくから水分が出たら中火で煮る。
 - ③ 果肉をつぶし、焦げないように鍋の底から全体を混ぜる。
 - ④ すだち果汁を入れ、弱火で10分煮込む。



すだちが効いて、いちじくのあざやかな色が引き立っています。

いちじく万能ソース

材料
赤玉ねぎ…………… 1/2個
赤パプリカ…………… 中1個
いちじく…………… 1個
酢(酢の物用)…… 200cc(重量の20%)
黒こしょう…………… 少々
白だし…………… 適量

- 作り方**
- ① 赤玉ねぎは小さめの乱切り、赤パプリカはヘタと種を取って乱切りにする。
 - ② いちじくはヘタの固い部分を切り落とし、1/4のくし切りにする。
 - ③ ①②をミキサーに入れ、ペーストにする。
 - ④ ③に酢(酢の物用)を加え、黒こしょうで味を整える。
 - ⑤ ④に白だしを加える。カルパッチョにかけたり、酢飯に混ぜたりするのがおすすめです。

事務局おすすめ





Lemon

レモン

主な生産地…瀬戸田



瀬戸田は、国産レモンの発祥の地とも言われ、国内有数のレモン産地です。

レモンの酸味のクエン酸は、疲労回復や免疫力向上など様々な効果があると言われており、爽やかな香りが楽しめる早摘みのグリーンレモンや、木で実らせた果汁たっぷりのイエローレモンなど、皮まで安全安心に食べられる高品質なレモン栽培に取り組んでいます。

また、レモンケーキの他、加工品も多く販売されています。



野菜ソムリエプロ

豆知識



ドレッシングにお酢の代わりにレモン汁を使うと風味が良くなります。

瀬戸内レモンパウンドケーキ

レシピ考案者：豊田 かおる

材料 (18cmパウンド型1本)

A	バター…………… 100 g	卵(Mサイズ)…………… 2個
	砂糖…………… 100 g	レモン果汁…………… 30 ml
B	薄力粉…………… 100 g	レモンの皮…………… 1個分
	ベーキングパウダー… 5 g	

作り方

- ① バターと卵を室温に戻し、パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- ② ボウルにAを入れ、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を3回に分けて入れ、混ぜる。
- ④ レモン果汁を入れてよく混ぜる。
- ⑤ Bを振るい入れ、切るように混ぜる。
- ⑥ すりおろしたレモンの皮を加え、さっくり混ぜ、型に流し入れる。
- ⑦ 予熱した170°Cのオーブンで30～40分焼く。



コロコロもちもちみたもち

レシピ考案者：横山 愛梨

材料

A	砂糖…………… 20 g
	しょうゆ…………… 18 g
	片栗粉…………… 3 g
	水…………… 120 ml
	レモン果汁…………… 30 ml
B	白玉粉…………… 100 g
	レモン果汁…………… 20 ml
	水…………… 80 ml

作り方

- ① 鍋にAを入れて、とろみがでるまでよくかき混ぜる。とろみが出たら、レモン果汁を入れて混ぜる。
- ② ボウルにBを入れて小さい団子を作る。
- ③ 沸騰したお湯に団子を入れ、浮いてから3～4分煮て、氷水で締める。
- ④ 皿に①と③を入れ、ひんやり固まったらできあがり。



青レモンマーマレード

レシピ考案者：JA 尾道市女性部因島ブロック

材料

青レモン…………… 300 g
グラニュー糖…………… 185 g
(種と薄皮を除いたレモンと同量)
水…………… 適量

作り方

- ① レモンの皮をむき、白い部分をそぎ切り、皮を千切りにする。
- ② 実を果肉・薄皮・種に分け、お茶パックに薄皮と種を入れる。
- ③ 鍋に①②と水を入れ、中火にかける。沸騰して1分後、湯切りし冷水にとる。
- ④ ③を3回繰り返しした後、水に浸しラップをして、冷蔵庫で半日寝かせる。
- ⑤ 鍋に水気を切った④を入れ、中火でアクを取りながら10分程弱火で煮る。
- ⑥ お茶パックを取り除き、1/2の量のグラニュー糖を加え、混ぜながら弱火で20分程煮詰める。
- ⑦ 残りのグラニュー糖を加え、混ぜながら艶が出て少しとろみがつくまで10分程煮詰め、火からおろす。





Spinach

ほうれんそう

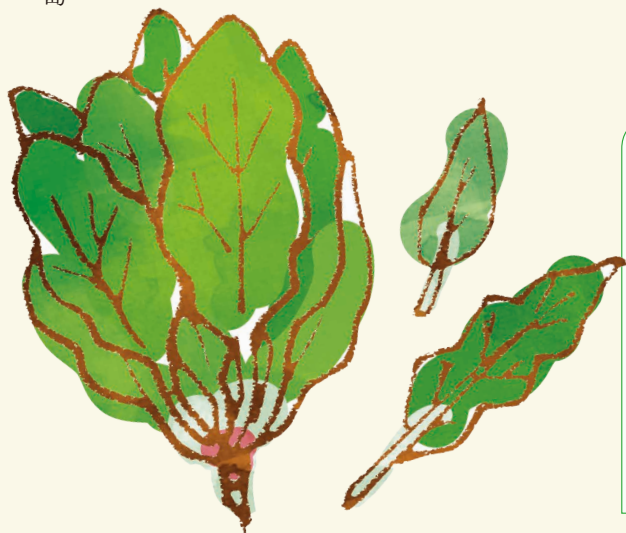
主な生産地…御調、因島



ペルシア地方を原産とし、江戸時代の初め頃に伝わったと言われています。

尾道では、冷涼な地域で秋～翌春にかけて栽培されています。冷え込むほど柔らかくなり、味がよくなります。

ほうれんそうには、ビタミン類、ミネラルなどが豊富に含まれており、栄養価の高い緑黄色野菜です。



野菜ソムリエプロの

豆知識



栄養価が高く、緑の野菜の代表格。『緑黄色野菜の王様』と呼ばれています。

ほうれん草と卵でオシャレして…

レシピ考案者：林 益代

材料

- ほうれんそう…………… 200 g
- 卵…………… 4 個
- A { 片栗粉…………… 40 g
- 粉チーズ…………… 40 g
- とろけるチーズ…………… 100 g
- 粗挽きこしょう…………… 適量

作り方

- ① ほうれんそうを茹でてお浸しにする。
- ② ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ パウンド型に②を半量入れ、①ととろけるチーズ、残りの②の順に入れ、粗挽きこしょうをふりかける。
- ④ 予熱した170℃のオーブンで30分焼く。(冷めてから切る)



ホウレン草の肉巻き ピリ辛味噌添え

レシピ考案者：原田 ゆかり

材料

- 豚バラ肉(薄切り)…………… 200 g
- ほうれんそう…………… 100 g
- A { ごま油…………… 小さじ1/2
- 塩…………… ひとつまみ
- 合わせみそ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ2
- コチュジャン…………… 小さじ1/2
- B { レモン果汁…………… 小さじ1
- レモン皮(すりおろし)…………… ひとつまみ
- にんにく(すりおろし)…………… 1/2片
- 青ねぎ(小口切り)…………… 1本分
- 小麦粉、サラダ油…………… 適量
- 塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ① ほうれんそうは茹でて水気をしぼり、根元を切って、Aで下味をつける。
- ② ラップの上に、豚肉を縦長に少しずつ重ねて広げ、軽く塩・こしょうをふる。
- ③ 豚肉の手前側に、ほうれんそうを横向きにして置き、巻き寿司を作る要領で巻く。
- ④ 豚肉の表面に小麦粉を薄くつけ、余分な粉を落とし、6個に切り分ける。
- ⑤ 油を馴染ませたフライパンで、④をこんがり焼く。
- ⑥ 皿に盛り付け、あらかじめ混ぜ合わせたBを添える。



レモンが効いたピリ辛ダレはすぐはマネしたい！
こってりした豚バラとのバランスも◎



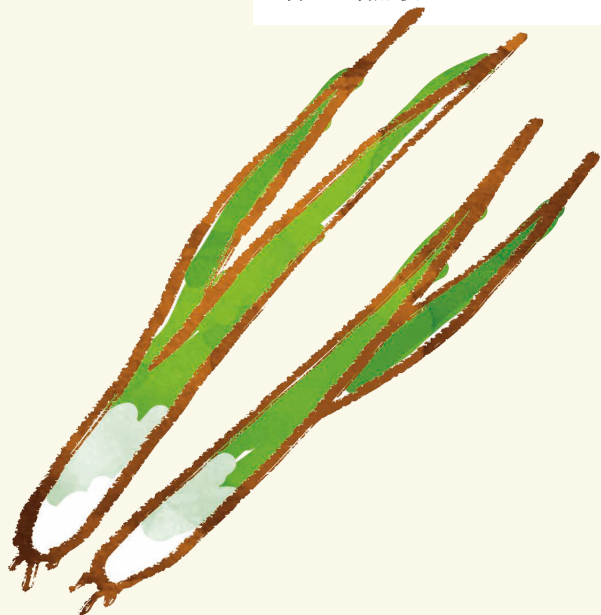
Green Onion

青ねぎ

主な生産地…向島



ねぎは、主に白い部分を食べる白ねぎと葉ねぎと言われる青ねぎに分かれ、露地栽培、ハウス栽培で年間を通して栽培されます。青ねぎは緑黄色野菜にあたり、カロテンが多く含まれています。薬味として使ったり、汁物で使ったり様々な料理の名脇役としてオススメです。



野菜ソムリエプロの

豆知識



葉先までピンとして、色の濃い方が栄養価が高いです。

おのみち風オムレット

レシピ考案者：西津 優希



材料

- 卵…………… 2個
- じゃがいも…………… 10g
- たこ…………… 10g
- ほうれんそう…………… 10g
- 青ねぎ…………… 10g
- 塩…………… 少々
- カレー粉…………… 小さじ1.5
- お好み焼きソース…………… 適量
- A [マヨネーズ…………… 小さじ2
- レモン果汁…………… 小さじ1
- 青ねぎ…………… 1本(トッピング用)



作り方

- 1 じゃがいもを細かいさいの目に切り、たこ・青ねぎは小口切り、ほうれんそうは粗みじん切りにする。
- 2 ①をフライパンで炒め、カレー粉と塩を入れ、柔らかくなるまで炒める。
- 3 ボウルに卵をほぐし、②を入れて混ぜる。
- 4 油焼き(分量外)をしっかりとったフライパンで③をオムレットにする。
- 5 小口切りにした青ねぎとお好み焼きソースとAを交互にかける。



カレー風味とレモンの酸味が新しい！タコの食感も良いですね。

青ねぎたっぷり！里芋のすき焼きコロッケ

レシピ考案者：淵元 優佳

材料

- 青ねぎ…………… 100g
- 牛肉ロース(薄切り)…………… 100g
- 里芋…………… 400g(皮をむき茹でた正味)
- すき焼きのタレ…………… 大さじ3
- A [小麦粉…………… 適量
- 卵…………… 適量
- パン粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量



作り方

- 1 青ねぎは2cm、牛肉は一口サイズに切る。
- 2 里芋は皮をむいて、柔らかく茹でて粗潰しにする。
- 3 フライパンに牛肉・青ねぎ・すき焼きのタレを入れ、水分が少なくなるまで炒める。
- 4 ②と③を混ぜ合わせ、俵型に丸める。
- 5 Aをつけて、サラダ油で揚げる。



青ねぎたっぷりのコロッケ！里芋のなめらかな口当たりが広がります。



Tree Onion



主な生産地・吉和、向島、岩子島、因島

わけぎ

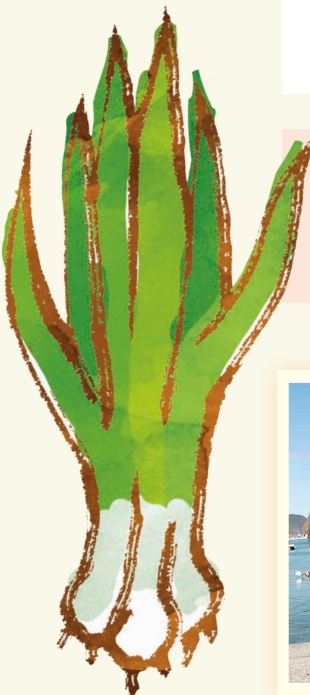


生産量日本一を誇るわけぎは、球根が分かれて増えることから「子孫繁栄」の縁起物と言われており、関西や中部地方ではひな祭りの頃に食べる習慣があります。

ねぎとは違う独特の香りや甘みが特徴で、料理を選ばず使える万能野菜です。

栄養士の豆知識

わけぎは葉ねぎの1.8倍のβ-カロテンを含んでおり、生活習慣病やガンの予防効果が期待できます。



生産者の

声

奥本 浩己さん

土壌と作物の状況を見ながら、肥培管理を徹底して行っています。広島県のわけぎは全国の生産量の約6割を占め、その7~8割が岩子島など、尾道で作られています。水はけがよくミネラル豊富な砂地の土壌と、温暖な気候に育まれたわけぎは、甘みと辛みのバランスがとても良いです。



わけぎ香る！簡単茶飯

レシピ考案者：森田 恵美子

材料（4人分）

- 米(無洗米)..... 2合
- ペットボトルのほうじ茶..... 適量
- わけぎ(刻み)..... 200g
- A [顆粒かつおだし..... 大さじ1
- 塩昆布..... 5g

作り方

- 炊飯器に無洗米を入れ、ペットボトルのほうじ茶を2合の線まで入れる。
- Aを入れて炊飯する。



いくらでも食べられそう！

わけぎの生ふりかけ

レシピ考案者：原田 ゆかり

材料

- わけぎ..... 2本(35g)
- ちりめんじゃこ..... 15g
- 白ごま..... 大さじ2
- にんにく..... 1片
- バター..... 15g
- A [合わせみそ..... 15g
- 砂糖..... 大さじ1
- みりん..... 大さじ1

作り方

- わけぎを小口切り、にんにくをみじん切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒め、ちりめんじゃこを加え炒める。
- ②にAを加え、全体になじむように炒め、白ごまを加える。
- 火を止め、粗熱が取れたら、わけぎを混ぜる。



わけぎとたこのぬた

材料（2~3人分）

- わけぎ..... 1束
- 茹でたこ..... 50g
- 酢..... 大さじ3
- A [砂糖..... 大さじ1弱
- 白みそ..... 大さじ2
- 白ごま..... 大さじ2

作り方

- わけぎを青い部分と白い部分に切り分け、鍋で茹でて冷ます。(茹ですぎに注意)
- ①を食べやすい長さに切り、絞る。
- 茹でたこを食べやすい大きさに切る。
- すり鉢でAをすり、酢を少しづつ加える。
- ④をよく混ぜて、わけぎとたこを和える。
- お好みでからしを混ぜる。



★伝統的レシピ★



Hassaku



はっさく

主な生産地…因島



村上海賊が持ち込んだ苗木が交配して生まれたという説もあり、因島が発祥の地です。パリッとした歯ごたえと、ほんのりした苦味が特徴です。

料理や加工品にも使われ、はっさく大福やはっさくゼリーも大人気です。

≡ 野菜ソムリエプロの豆知識 ≡

収穫した後、酸を抜くためにしばらく置いてから出荷します。



生産者の声
声 村上 網雄さん

摘果を早めにする事で玉太りを良くするように、また、樹の乾燥を防ぐため、雑草も取りすぎないように工夫しています。因島が発祥の地とされるはっさく。因島の傾斜地で日の光をたくさん浴びて育ったはっさくは、独特のほろ苦さと甘みがあり、子どもから大人まで人気の柑橘です。



さっぱあ〜り! Healthyで美容効果な Lemon & HassakuのSquash juice

レシピ考案者：久保 友咲稀

- 材料
- レモン果汁…………… 1～2個分
 - はっさく…………… 1～2個
 - はちみつ…………… 大さじ4
 - 炭酸水…………… 150ml
 - ミント…………… 適量

- 作り方
- ① はちみつとレモン果汁を混ぜ合わせて容器にそそぎ、炭酸水を入れて軽く混ぜる。
 - ② 薄皮を取り除いたはっさくをミキサーでジュースにし、①と混ぜる。
 - ③ グラスに、お好みではっさくの実と輪切りにしたレモンを入れて、最後にミントを飾りつける。



はっさくと茹で蛸の中華マリネ

レシピ考案者：原田 ゆかり

- 材料 (3人分)
- はっさく…………… 1個
 - A [たまねぎ(薄切り)…………… 50g
 - 茹でたこ(一口大)…………… 50g
 - パセリ(みじん切り)…………… 1g
 - B [酢…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1
 - オイスターソース…………… 小さじ1
 - 太白ごま油…………… 小さじ1



- 作り方
- ① はっさくの皮をむき、薄皮を取り除き一口大に分ける。
 - ② たまねぎを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で40～50秒加熱する。
 - ③ ポウルにBを入れ混ぜ、①とAを加えて全体に味をなじませるように混ぜる。



はっさくと言えば因島。
ちここの組み合わせで尾道を感じませる一品に!



Cabbage

キャベツ

主な生産地…因島、浦崎



別名カンラン（甘藍）とも呼ばれており、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツがあります。
キャベツには胃や腸を守る働きがあります。甘みが強く、お好み焼きや炒め物におすすめです。



野菜ソムリエプロの

豆知識

ずっしり重みのあるものを選びましょう。

キャベツのステーキ アンチョビソース

レシピ考案者：JA尾道市女性部市支部

材料

- キャベツ…………… 1/12 玉×4切れ
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- にんにく(スライス)…………… 1片
- 塩、こしょう…………… 少々
- アンチョビ…………… 4片
- A
 - ナンプラー…………… 小さじ1
 - だししょうゆ…………… 大さじ1
 - 鷹の爪(小口切り)…………… 1本
 - 白ワイン…………… 30 cc



作り方

- ① オリーブオイル(大さじ2)、にんにくを冷えたフライパンに入れて火にかけ、にんにくがカリカリになったら取り出す。
- ② ①のフライパンに1/12に切ったキャベツ4切れを塩・こしょうをかけて焼き、火が通ったら皿に盛りつける。
- ③ フライパンに、オリーブオイル(大さじ1)を足して、1cm幅に切ったアンチョビとAを入れ、ひと煮立ちして、キャベツにかける。
- ④ お好みでトマト・ブロッコリーを添える。

キャベツのやたら巻き

レシピ考案者：JA尾道市女性部市支部

材料

- キャベツの葉…………… 大2枚
- ほうれんそう…………… 1束
- にんじん…………… 縦1/2本
- 豚肉(トンカツ用)…………… 1枚
- 塩(茹で用)…………… 少々
- かつお節…………… 少々
- A
 - 柚の果汁…………… 200 cc
 - しょうゆ…………… 360 cc
 - 酢…………… 100 cc
 - みりん…………… 10 cc
 - 昆布…………… 20 cm



作り方

- ① キャベツの芯を薄くそぎ、茹でて絞る。ほうれんそうも茹でて絞る。
- ② にんじんを縦に1cm角に切って茹でる。
- ③ 豚肉を1cm角に切ってしっかり焼く。
- ④ キャベツを広げて、そいだキャベツの芯・ほうれんそう・にんじん・豚肉をのせて、巻きすで巻いて2cmの厚みに切り、皿に盛り付ける。
- ⑤ かつお節をふりかけ、あらかじめ混ぜ合わせたAをかける。



Citrus

かんきつ (みかん・ネーブル・不知火)

主な生産地：向島、因島、瀬戸田、山波



温暖少雨の気候を生かし、沿岸部や島しょ部で広く栽培されています。南向きの斜面地を切り拓いたかんきつ畑は、独特の景観を形成しています。



栄養士の豆知識



皮や白いスジの部分には血流改善や抗アレルギー作用が期待されるビタミンPが多く含まれるので、スジを残して食べるのがおすすめです！

スイッチオン！のほっとけケーキ

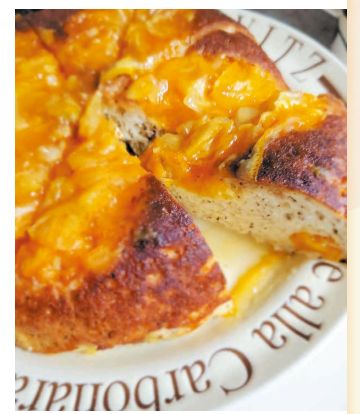
レシピ考案者：林 益代

材料

- みかん…………… 2個
- A [牛乳…………… 200 cc
- 卵…………… 2個
- ホットケーキミックス… 200 g
- マーマレード(みかん) …… 100 g

作り方

- ① みかんの外皮をむき、横半分に切る。
- ② 断面を炊飯器の底にして並べる。
- ③ Aを混ぜて炊飯器に流し入れ、いつものご飯を炊くように炊飯する。
- ④ 焼き上がったらマーマレードをかける。



しっとりとした生地はみかんとマーマレードがミックスしておいしい。

わけぎとみかんのマヨジャム和え

レシピ考案者：淵元 優佳

材料 (2人分)

- わけぎ…………… 100 g
- みかん… 80 g (薄皮をむいた正味)
- 赤パプリカ…………… 20 g
- カニかま…………… 30 g
- A [マヨネーズ…………… 20 g
- みかんジャム…………… 20 g
- 塩昆布…………… 10 g

作り方

- ① わけぎは3cm幅に切り耐熱皿に入れ、ラップをしてしんなりするまで電子レンジで加熱し、自然に冷ます。
- ② みかんは薄皮をむいて食べやすい大きさに割る。赤パプリカは薄切りにする。カニかまはほぐす。
- ③ ボウルにAを入れ、混ぜておく。
- ④ ③に①②を入れて和える。



レシピインデックス

● プチボワ・ア・ラ・フランセーズ	7
● アスバラ手羽ギョーザ	7
● 春色華やか！スナップエンドウの和風ポテサラ	9
● 尾道春野菜の焼シュウマイ	9
● きぬさやレンチン・ナムル	11
● こんがりキヌサヤ味噌チーズ	11
● まるごと玉ねぎの若竹あんかけ	13
● ザ！玉ねぎパン	13
● 小松菜とかぶとベーコンの白味噌仕立て	15
● 小松菜のスパイスサラダ	15
● スナップエンドウと海老のいちごドレッシング	17
● ゼラチン要らず！春色いちごのレアチーズケーキ	17
● ナスのなめろう	19
● なすのユーリンソースがけ	19
● まるごとぶどうゼリー	21
● ぶどうの豆腐白玉	21
● トマトの野菜てんこもり	23
● トマトゼリー	23
● トマトとチョコが恋をした	23
● 夏のかぼちゃコロコロ競走	25
● ナゾ・なぞ・謎パンケーキ	25
● 桃のコンポート	27
● 生ハム桃	27
● 梨ときゅうりのさっぱり塩こうじ和え	29
● 梨のインビジュアル	29
● ピーマンとちりめんじゃこのピリ辛スパゲッティ	31
● 種ごとピーマンの肉詰め	31
● スイカの皮と塩こんぶの中華風サラダ	33
● 七夕、星に願いを！スイカとミニトマトの紅茶あんみつ	33
● おのみち ええジャム いちじく&すだち	35
● いちじく万能ソース	35
● 瀬戸内レモンパウンドケーキ	37
● コロコロもちもちみたもち	37
● 青レモンマーマレード	37
● ほうれん草と卵でオシャレして…	39
● ホウレン草の肉巻き ピリ辛味噌添え	39
● おのみち風オムレツ	41
● 青ねぎたっぷり！里芋のすき焼きコロッケ	41
● わけぎ香る！簡単茶飯	43
● わけぎの生ふりかけ	43
● わけぎとたこのぬた	43
● さっぱぁ〜！Healthyで美容効果なLemon & HassakuのSquash juice	45
● はっさくと茹で蛸の中華マリネ	45
● キャベツのステーキ アンチョビソース	47
● キャベツのやたら巻き	47
● スイッチオン！のほっとけケーキ	49
● わけぎとみかんのマヨジャム和え	49

【レシピについて】

調味料はメーカーにより味が異なる場合がありますので、お好みで調整してください。
電子レンジやオーブンの焼き時間は、お使いの機器に合わせて調整してください。



審査会のようす



令和3年12月の秋レシピから令和4年8月の夏レシピまで、計4回審査会が行われました。

【審査員のコメント】



◆主催者

尾道市内はもとより、広島県内各地をはじめ全国からご応募いただき、ありがとうございました。今回のレシピを、たくさんの方々に楽しんで活用いただけたらと思います。



◆保健推進員

レシピを考案された皆様に拍手。いろいろと工夫されており、作ってみたい料理がたくさんあります。どの料理も食材を十分に生かし、素晴らしい作品だと思います。



◆保健推進員

春夏秋冬の尾道の季節の野菜・果物の素材が生かされ、さまざまなレシピを通して日本、フランス、イタリア、韓国など、私を旅に誘ってくれました。



◆野菜ソムリエプロ

どのレシピも尾道の食材の特徴を生かし、工夫されていました。このレシピを多くの方に見ていただき、気軽に作っていただきたいと思います。そして、食卓で四季を感じ、笑顔あふれますように…



◆栄養士

市内外から季節のアイデアレシピが応募され、尾道の食材に関心を持ってもらえる企画だったと思います。果物を料理に使うアイデア、食品ロス削減の視点など、多くの方に取り入れていただけますように。

おのみち季節の野菜・果物おすすめレシピ審査員（順不同・敬称略）

丹下 和博	（尾道市農業協同組合 代表理事組合長）
宮本 悟郎	（三原農業協同組合せとだ柑橘事業本部 本部長）
川ノ上 千恵	（尾道市保健推進員連絡協議会 会長）
田村 慶子	（尾道市保健推進員連絡協議会 副会長）
卯元 幸江	（野菜ソムリエプロ・尾道食のPR大使）
村上 直子	（尾道市健康推進課 栄養士）

ご協力いただいた団体・個人の方（順不同・敬称略）

尾道市農業協同組合
麓 百合（イラスト・表紙デザイン）