

とれたて！旬を食べよう！

Happy

医食農同源



直売所

レシピ集



地元の農産物を毎日の食事に取り入れて、健康を保つために、かながわの直売所12か所から、
‘旬’の農産物をたっぷり使ったレシピをご紹介します♪

健康

ヘルシー



未病

和食 = ^わ環食

地産地消



ご存知ですか？ 「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことです。



※各直売所で作成したレシピ集は県のホームページで公開しています。
「各直売センターオリジナルの医食農同源レシピ集」で検索してください。

お箸で食べる

湘南ポモロンの和風ラタトゥイユ



材料2人分 (1人分約69kcal)
 湘南ポモロン・・・3個(レッド2・ゴールド1)
 ズッキーニ・・・1/3本 ナス・・・1/2本
 タマネギ・・・1/3～1/2個 ピーマン・・・1個
 めんつゆ(ストレートまたは希釈済み)・・・1/2カップ

(調理時間10分)



作り方

- ①鍋にめんつゆとポモロン・レッド1個をざく切りにして入れ軽くつぶしながら火にかける。
- ②タマネギ、ズッキーニ、ナスは3～5mm厚くらいの半月切り、ポモロンは6～8等分の櫛形切り、ピーマンは細切りにする。
- ③①が煮立ったら、タマネギ、ズッキーニを入れ、火が通ってきたら、ナス、ポモロンを加えてナスがしんなりするくらいまで煮込む(1～2分)。
- ④火を止める少し前にピーマンを加えて一煮立ちしたところで火を止め、そのまま冷まして味を馴染ませてからいただく。



▶▶▶ わいわい市藤沢店 掲載レシピ

やわらかな食感を生かし、冷やしてもおいしい一品
 アスパラガスの焼きびたし

(調理時間10分)



材料2～3人分 (1人分約40kcal)
 アスパラガス
 ・・200～250g(2束)
 市販の白だし(希釈*して)
 ・・250～300ml
 鷹の爪・・・1本
 ゴマ・・・適宜

*煮物用より少し濃めに希釈

作り方

- ①アスパラガスは食べやすい大きさに切り、油を拭き取ったフライパンで時々転がしながら2～3分程度中火で蒸し焼きにする。
- ②おおむね火が通ったところで、白だし、鷹の爪を入れ、一煮立ちしたら火を止め、フタをしてそのまま冷ます。
- ③食べる時にゴマをふりかけて。▶▶▶あふり～な 掲載レシピ

健康寿命アップの秘訣 「お口の働き」

お口には、「かみ砕く」「飲み込む」「唾液の分泌」「話す」等、私たちが元気で楽しい生活を送るための大切な働きがあります。

「歯(し)あわせ体操」

お口の機能が低下すると、

- ①「食べられる物が偏り、免疫力が低下して病にかかりやすくなります。また、筋力も低下するので、動ける範囲や量も減ってきます。
- ②「食事や会話が難しくなるため、外出や人との付き合いがおっくうになり、家に閉じこもりがちになってしまい、体力や脳の働きも衰えさせ、寝たきりや認知機能の低下を助長します。



お口の機能は、動ける体・元気な心・自分らしい生活を保つための基盤であり、日頃の生活でお口の健康を意識することが秘訣です。

■グリーンアスパラガス 栄養バランスに優れた野菜

- ビタミン類が豊富で、造血作用のある葉酸を多量に含むので、貧血の人におすすめです。また、穂先に多量に含まれるアスパラギン酸には、疲労回復作用やスタミナ増強作用があります。

参考資料:野菜ブック(独)農畜産業振興機構)

- 地元産は3月～9月に出回ります。伊勢原市内では、県内で初めて春から秋まで収穫する栽培に取り組み、やわらかくておいしいと人気の品です。

▶▶▶ あふり～な 掲載コラム

「ひみこのはがーぜ」

ひ 肥満予防	は 歯の病気(むし歯や歯周病)予防
み 味覚が改善	が がん予防
こ 言葉の発音をはっきりする	い 胃腸の働きがよくなる
の 脳が活性化	ぜ 全身の体力がアップ

参考資料:デンタルサポートホームページ、eヘルスネット

▶▶▶ 海老名グリーンセンター 掲載コラム

ナスの紫色を活かすため、しっかり冷やしてどうぞ
 ナスのコンポート

材料2人分 (1人分約135kcal)
 ナス・・・2本 グラニュー糖・・・60g
 水・・・400ml バニラエッセンス・・・少々
 レモン汁・・・30ml

(調理時間30分)

作り方

- ①ナスのヘタは残し皮をむく。縦に6本ほど切り込みを入れ、5分ほど水にさらしアク抜きをする。
- ②鍋にナスと皮、そのほかの材料をすべて入れ落し蓋をして弱火にかける。
- ③20分ほど煮詰め、ナスが柔らかくなってきたら火を止める。
- ④小さめの容器に移し、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。冷やしている間に色素が入るのでしっかり冷やす。

※余った煮汁を温め直してゼラチン(約6g)を加え、クラッシュゼリーにして一緒に盛り付けるのもオススメです

▶▶▶ わいわい市寒川店 掲載レシピ



分づき米のスズメ 玄米より食べやすく、続けやすい

【分づき米って?】

分づき米は、玄米を100%精米せず、あら削りにして、ぬか層と胚芽の一部を残したものです。ぬか層を30%削れば3分づき、70%削れば7分づきと、数字が大きくなるほど白米に近づきます。

【栄養価】

白米よりビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、特にビタミンB₁が多いのが特徴です。

【炊き方のポイント】

玄米モードがない炊飯器の場合は、白米より長め（5分づきで2時間程度）に水に浸します。水加減も若干多めにします。

(参考資料：JAグループ「ごはんの達人」他)



3分づき



5分づき



7分づき



精白米

▶▶ あさつゆ広場 掲載コラム

さつまいもの甘味とオレンジの爽やかな味・香りが絶品☆
さつまいものオレンジ煮



材料2人分

(1人分約258 kcal、
食塩0g 食物繊維3.4g)
さつまいも(小)・・・1本
オレンジジュース・150ml
砂糖・・・・・・・・小さじ2
ブルー(ドライ種なし)
・・・・・・・・2個
はちみつ・・・・・・・・大さじ1.5
ブランデー(または白ワイン)
・・・・・・・・大さじ1/2
ミントまたはセルフィーユ
の葉・・・・・・・・適量

(調理時間25分)

作り方

- ①さつまいもはたわしで皮を洗い、一口大に切り、水に浸す。
- ②水気を切ったさつまいも、オレンジジュース、砂糖、はちみつ、ブランデーを、鍋に入れ、落とし蓋をして火にかける。
- ③煮立ったら火を弱め、ブルーを入れて落とし蓋をして、中火で10～12分煮る。
- ④いもに竹串が通るようになったら、器に盛って香草の葉を添える。

▶▶ ベジタバーな 掲載レシピ

野菜たっぷり体が温まる

けんちん汁

材料4人分 (1人分約183kcal)

大根・・・150g さといも・150g 人参・・・70g
ごぼう・・・70g ネギ・・・2本 こんにゃく・1枚
豆腐・・・1丁 だし汁・4カップ しょうゆ・30ml
塩・・・・・・・・適宜 油(ごま油等)・大さじ2

作り方

- ①大根、人参はいちょう切り、さといもは一口大、ごぼうはさがきにする。こんにゃくは短冊に切り、ゆでこぼす。
- ②油で①を炒め、しんなりしたら、だし汁、しょうゆを加え煮て、塩で味を調える。
- ③豆腐を潰しながら入れ、ネギを2～3cmの斜め切りにして入れ、沸騰したら火を止める。

▶▶ セレサモス 掲載レシピ



Autumn ～秋～

昆布とするめの旨みでおいしく！食物繊維もたっぷり
野菜と大豆の五目漬け



作りやすい分量

(全量約581kcal)
大根・・・・・・・・小1/2本
人参・・・・・・・・中1/2本
大豆・・・1/2カップ
だし昆布・・・・・・・・10g
するめいか(干物)・15g
漬け汁(合わせておく)
しょうゆ・1/3カップ
酢・・・・・・・・1/3カップ
砂糖・・・・・・・・小さじ1

作り方 (調理時間30分(漬け込み時間は除く))

- ①大根、人参は約5cmの千切りにする。
- ②大豆は洗って水を切り、フライパンに入れ、弱火で焦げないようにじっくりと20分程度煎る。
- ③だし昆布は濡れ布巾で拭き、はさみで約1～2mm幅に切る。
- ④するめいかはさっと洗い、軽く焼いて繊維に直角に約1～2mm幅に切る。
- ⑤漬け汁に、②を熱いままシュッと音がするように入れ、③と④を加えたら昆布から粘りが出るまでよく混ぜ、①を合わせ、一晩おく。※松前漬用の「昆布とするめのセット」を使うと便利！

▶▶ 夢未市 掲載レシピ

ゆで落花生ならではの甘みを！

落花生の和パロア



材料4～6人分

(1人分約173kcal)
ゆで落花生*・・・150g
絹ごし豆腐・・・150g
牛乳・・・・・・・・1.5カップ
砂糖・・・・・・・・大さじ3
粉ゼラチン・・・・・・・・10g

*ゆで落花生の作り方

- ①落花生1kg(生・殻つき・堀りたての新鮮なもの)は丁寧に洗う。
- ②鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、塩大さじ2を加え50分ほど煮る。(圧力鍋では10分くらい)
- ③ゆで汁ごと冷ます。

(ゆで落花生の作り方は神奈川県農業技術センターのHPでも詳しく紹介しています)



(調理時間10分(冷やし固める時間は除く))

作り方

- ①粉ゼラチンはあらかじめふやかしておく。
- ②フードプロセッサーなどで
1)絹ごし豆腐に牛乳1カップを加えながら、なめらかにする。
2)ゆで落花生は牛乳半カップ程度を加え、好みの状態までつぶす。
- ③鍋に②を入れて温め、①と砂糖を加えて煮溶かしながらかよく混ぜる。
- ④器に入れて冷やし固める。

▶▶ はだのじばさんず 掲載レシピ

Winter

～冬～

こしょう&生姜がアクセント ほうれん草と牛赤身のコショウあんかけ

(調理時間15分)

材料2人分
(1人分約136kcal)
ほうれん草・・・200g
牛肉(赤身)・・・50g
水・・・100ml
卵・・・1個
おろし生姜・・・小さじ2
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・たっぷり
片栗粉・・・小さじ2弱

作り方

- ①牛肉は細切りにし、塩、こしょう、卵を加え、ほぐすように混ぜる。
- ②ほうれん草は食べやすい大きさに切り、少量の水を加え、蓋をしたフライパンで1分ほど蒸し煮し、水を捨てる。
- ③新たに分量の水、おろし生姜、塩を加え、沸騰したら牛肉を散らすように入れ火が通ったら、たっぷりのこしょうと、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、香りが出てきたら完成。

▶▶▶ ハマツ子 直売所メルカートきた 掲載レシピ

大根と言えば三浦半島！消化酵素が豊富に含まれます 根カツ 2種ダレを添えて

材料4人分
(1人分約138kcal
ダレ除く)
大根・・・1/2本
下味の材料/醤油、おろし
ニンニク・・・各少々
衣の材料/小麦粉、パン粉、
ナガイモ・・・各適宜
揚げ油・・・適宜

タレ1/みそ、ケチャップ、
ウスターソース、砂糖、
みりん、酒、すり白ゴマ、
はちみつ・・・各大さじ1
タレ2/ボン酢・・・適宜

作り方

(調理時間20分)

- ①大根は皮ごと1.5cm厚さの半月切りにし、塩少々(分量外)、水1/2カップを入れた鍋でふたをして弱火で蒸し煮にする。やわらかくなったらふたを取り、水気をとばす。
- ②①をポリ袋に移して下味の材料を加え、10分程なじませる。キッチンペーパーで汁気をおさえ、小麦粉、すりおろしたナガイモ、パン粉の順に衣をつける。
- ③フライパンに深さ2cm程の油を入れ、約170℃に熱し、②の両面をこんがり揚げ焼きにする。好みでタレ1、2と練りがらしを添える。

※フライには卵を使わずナガイモを使用。タレ1の砂糖は入れなくてもOK。

▶▶▶ すかなごっそ 掲載レシピ

県内の食材で健康になりましょう

未病を治すための「食」については、「医食農同源」の考えに基づき、バランスの良い食生活を送る取り組みを推進します。

現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われました。

■レシピ詳細は県HP「かながわの医食農同源メニュー」から
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p715376.html>



料理研究家
中山桜甫氏考案

- おくらの胡麻和え
- キャベツと玉ねぎとキュウリと人参のサツと一夜漬け
- ニラユッケ 他

捨てることはない！彩り鮮やかな、もう一品。 まるごと大根のきんぴら

材料4人分
(1人分約93kcal)
大根の皮・1/2本～1本分
大根の葉・・・1/2本分
人参・・・1/2本
油揚げ・・・2枚
ごま油・・・大さじ2
塩・・・少々
七味とうがらし・お好みで

☆和風だし・・・150ml
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ3
(薄口しょうゆを使うとキレイに仕上がります)

(調理時間35分)

作り方

- ①大根の皮・人参は千切り、大根の葉は硬めに茹でて水気を絞り細かく切る。
- ②油揚げは、油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、大根の皮、人参を加えて炒める。(炒めすぎに注意する)
- ④しんなりしてきたら、☆を加えて味をつけ、油揚げを加える。
- ⑤油揚げにだし汁が染み込み始めたら大根の葉を加え、葉に味がつく程度に炒め合わせ、塩で味を調える。お好みで七味とうがらしをかける。

▶▶▶ 海老名グリーンセンター 掲載レシピ

栄養価の高い緑黄色野菜がたっぷり摂れます 小松菜のナムル

材料6人分
(1人分約75kcal)
小松菜・・・1束(400g)
人参・・・1本(120g)
キクラゲ・・・10g(乾燥)
もやし・・・1袋(150g)
炒り白ごま・・・大さじ1.5

☆調味料(合わせておく)
ごま油・・・大さじ1.5
しょうゆ・・・大さじ1.5
砂糖・・・大さじ1.5
塩・・・少々

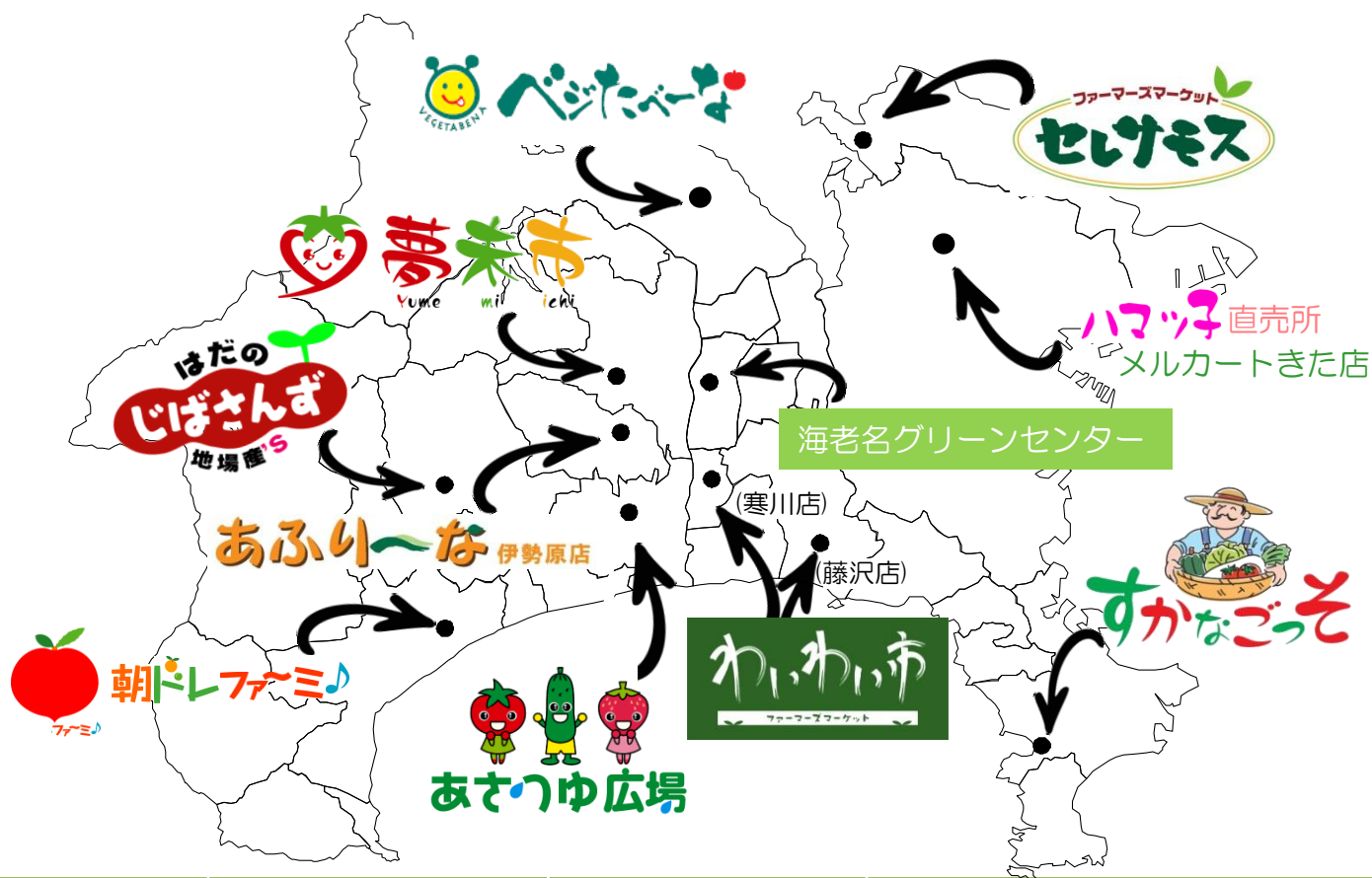
(調理時間15分)

作り方

- ①小松菜は茹でて、約2～3cmの長さに切る。もやしも茹でて、小松菜と合わせ、しょうゆ大さじ1.5(分量外)でしょうゆ洗いをする。
- ②人参は約2～3cmの細切りにして茹でて、水を切っておく。
- ③キクラゲは水で戻し、湯通しをした後冷水にとり、水切りをしてから、細切りにする。
- ④調味料と炒り白ごまを合わせ、①～③を和える。お好みで味を調節してください。

▶▶▶ セレサモス 掲載レシピ

医食農同源レシピ提供直売所 MAP



直売所名	所在地	連絡先	営業時間
ハマッ子 直売所 メルカートきた店	横浜市都筑区東方町 1401	(045)949-0211	8:30~18:00 (10月~2月は17時) 〔年末年始等特定日を除き 無休〕
セレスアモス	川崎市麻生区黒川172	(044)989-5311	10:00~18:00 (11月~3月は17時) 〔毎週水曜日 定休〕
ベジたバーな	相模原市中央区青葉 3-1-1	(042)851-3583	9:30~18:00 (11月~2月は17時) 〔第1・第3水曜日 定休〕
すかなごっそ	横須賀市長井 1-15-15	(046)856-8314	9:30~18:00 〔毎週水曜日 定休(祝日は営業)〕
あさつゆ広場	平塚市寺田縄424-1	(0463)59-8304	9:00~18:00 (11月~2月は17時) 〔第3水曜日 定休〕
わいわい市 藤沢店	藤沢市亀井野 2504	(0466)90-0831	9:30~18:00 (10月~2月は17時) 〔第3水曜日 定休〕
朝ドレファ~ミ♪	小田原市成田650-1	(0465)39-1500	9:30~18:00 (11月~2月は17時) 〔毎週水曜日 定休〕
はだの じばさんず	秦野市平沢500	(0463)81-7707	9:00~18:00 〔年始を除き 無休〕
夢未市	厚木市温水255	(046)290-0141	9:30~18:00 〔第3水曜日 定休〕
あふり~な 伊勢原店	伊勢原市田中250	(0463)93-8120	9:00~17:00 〔第2火曜日 定休〕
海老名 グリーンセンター	海老名市大谷246	(046)234-0080	9:00~17:00 〔第3水曜日 定休〕
わいわい市 寒川店	高座郡寒川町宮山 233-1	(0467)72-0872	9:30~18:00 (10月~2月は17時) 〔第3水曜日 定休〕