



フードコーディネーターが教える
野菜たっぷりレシピ

令和元年9月14日(土)
阿久比町役場 縁側モール

menu

- ▶ 土鍋ごはん
/キーマカレー



- ▶ 豚肉のマーマレード漬け
～焼き野菜添え～

- ▶ サツマイモのソテー
～ホイップ添え～
- ▶ 野菜とフルーツ
のラッシー





料理の先生



いのうえ あきこ
井上 亜希子さん フードコーディネーター

短大卒業後、栄養士の資格を活かし中日文化センターで料理教室のアシスタントを務める。結婚を機に退職。岡崎市の料理教室を教育委員会から依頼を受けて開講するなど、様々な人気講座を担当。現在は東邦ガス料理教室の講師を務める。また、食の大切さを伝えるため自宅にて料理教室(AKKO'S Kitchen)を開き、親子で楽しむ料理教室や素材にこだわる講座を開く。自らみそや保存食を手作りし、研究を重ねている。

一般社団法人みそ汁協会には設立より参加し、第一期指定講師として講座や料理教室等の講師を務める。

今日のやること

1. 下ごしらえをしましょう！

土鍋ごはん



土鍋に洗った米、バター、ターメリック、
水を入れて強火で沸騰するまで炊きます

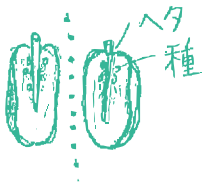


火を弱火にして12分



火を強火にして10秒
火を止めて蒸らし10分

キーマカレー



ピーマンは半分に切って
ヘタと種を取ります



縦に5ミリ幅に切ります



横に5ミリ幅に切ります

豚肉の マーマレード 漬け



豚肉は4~5等分に切ります



→次ページに続く

→豚肉のマーマレード漬け

付け合わせ



パプリカは
ヘタと種を取ります



縦に4等分に
切ります



横に半分に切ります

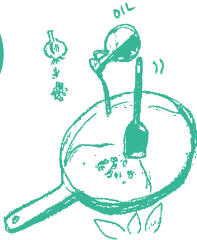


ブロッコリーは小房に分けます

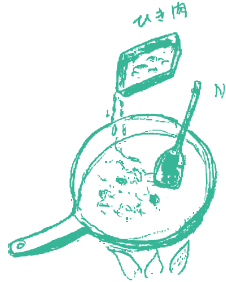


2.調理しましょう！

キーマカレー



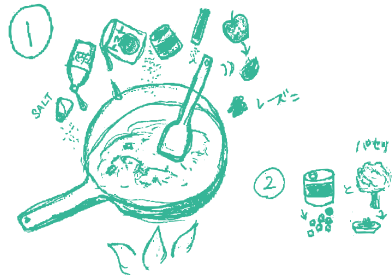
オリーブオイルで
にんにくを炒めます



ひき肉をしっかり炒めます



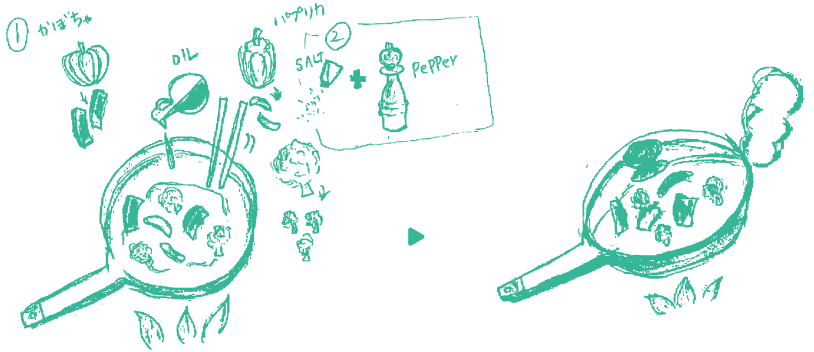
玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加え
炒めます



①カレー粉、トマト缶、コンソメ、リンゴ、レーズンを加え炒め煮します
②仕上げにコーンと刻んだパセリを混ぜます

→次ページに続く

豚肉の
マーメイド
漬け



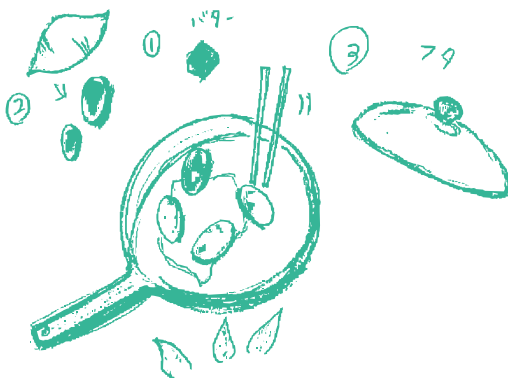
- ①オリーブオイルをフライパンに入れて
付け合わせの野菜をいためます
- ②途中で塩・こしょうをし、野菜をひっくり返します

フタをして弱火で約3分→器に取り出します

フライパンは洗わず
豚を焼きます



サツマイモ
のソテー



バターを溶かしてサツマイモを
入れて焼いてフタをします

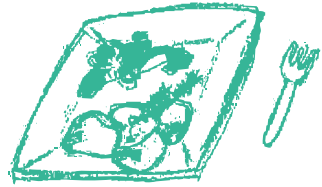
3.盛り付けましょう！

土鍋ごはん/
キーマカレー



Point 黄色のターメリックライスが見えるよう
カレーを真ん中に丸く盛り付けると
コントラストがきれいに見えます

豚肉の
マーマレード漬け
～焼き野菜添え～



Point お肉は立体的に高さを出して
盛り付けると美味しそうに見えます

サツマイモ
のソテー
～ホイップ添え～



Point 生クリームは
お皿の端にこんもり盛り付け、
ミントの葉をのせましょう

野菜と
フルーツの
ラッシー



本日のメニューをぜひご家庭でも

土鍋ごはん

材料（4人分）

米	2合
バター(有塩)	15g
ターメリック	小さじ2
水	450cc

- ① 米は洗って水で浸水させてからバター、ターメリックを加えて炊きます。
- ② 炊き上がったらしゃもじでかき混ぜます。

キーマカレー ※辛いお子様向けの味付けです

材料（4人分）

ひき肉	250g
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブオイル	大さじ3
〈A〉	
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約180g)
ピーマン(みじん切り)	1個
にんじん(みじん切り)	60g

〈B〉	
カレー粉	小さじ1~2
トマト缶(カットトマト)	150g
ケチャップ	大さじ3
コンソメ(顆粒)	1本
塩	小さじ1/2
リンゴ(すりおろしたもの)	1/4個
レーズン	大さじ3

コーン(水煮)	大さじ3
パセリ(みじん切り)	小さじ1

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒めて香りが出たらひき肉をしっかり炒めます。
- ② ①にAを加えて炒め、玉ねぎが透明になったらBを加えて水分が減るまで炒め煮します。
- ③ ②が仕上がったらコーンとパセリで飾り付けをします。



豚肉のマーマレード漬け～焼き野菜添え～

材料(4人分)

豚肩ロース(1センチ厚さ)	100g×4枚
塩・こしょう	適量
〈A〉	
にんにく(する)	1片
赤ワイン	大きじ2
しょうゆ	50ml
マーマレードジャム	60g
オレガノ	適量
ローズマリー	適量
〈付け合わせ〉	
かぼちゃ(1.5センチ厚さ)	4枚
パプリカ	1/4個
ブロッコリー	2/3個
オリーブオイル	大きじ2
塩・こしょう	適量

- ① 豚肉は1枚を4～5等分に切り、塩、こしょうをしておきます。Aに10分～15分程漬け込んでおきます。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて野菜を焼きます。途中で塩・こしょうをふりひっくり返して蓋をします。中火→蓋をして(アルミホイル)弱火3分程
- ③ ②のフライパンを洗わずに①の豚肉をそのまま入れて焼きます。この時計は最後に加えて煮詰めて焼きます。



サツマイモのソテー～ホイップ添え～

材料(4人分)

サツマイモ(1センチ厚さ)	12枚
バター(有塩)	20g
生クリーム	適量
シナモンシュガー	適量
ミント	4枚

- ① フライパンにバターをとかしてサツマイモを並べて焼きます。強火→ひっくり返して蓋をして(アルミホイル)弱火1分～2分
- ② 器に盛り生クリーム・シナモンシュガー・ミントを添えます。



野菜とフルーツのラッシー

材料(4人分・・・約1人100cc)

小松菜	60g
バナナ	1本(65g)
ヨーグルト	100g
オレンジジュース(100%)	200ml
氷	3個ほど
ハチミツ	大きじ1

- ① 小松菜はざく切りにします。バナナも適当な大きさに切ります。
- ② ①とその他の材料をミキサーにかけて出来上がり。



※時間がたつと小松菜から辛味成分が出やすくなります。



あぐいの恵みをぎゅっと、もっと。

今日使った食材の多くは、阿久比町で採れたものです。

新鮮な肉や野菜など、おいしさはもちろん、どれも安心・安全にもこだわったものばかり。生産者の皆さんが、どんな工夫をし、思いを込めて作っているのかをご紹介します。

米

協力 つづき農場 都築さん

阿久比の名産れんげ米は、土に鋤きこんだレンゲソウを有機肥料として育てたお米です。環境に優しく、安心して食べられる上、美味しいと高い評価を得ています。



ピーマン

協力 あいち知多農協さん

阿久比町産ピーマンは肉厚で柔らかく、ビタミンCなど栄養も豊富です



かぼちゃ

協力 あいち知多農協さん

阿久比町産かぼちゃは甘みがあり、ホクホクとした食感で、料理に幅広く利用できます。



小松菜

協力 あいち知多農協さん

阿久比町産小松菜は葉肉が厚く、やわらかく、カロテン、ビタミンC、ミネラルが多く含まれています、



にんにく

協力 あいち知多農協さん

粒の大きさが特徴の阿久比町産にんにくは豚肉と相性ピッタリ。ニンニクのアリシンと豚肉のビタミンB1が結びついて、疲労回復効果がパワーアップします。



その他の食材も阿久比町産ではありませんが、できる限り“知多半島産”にこだわって準備しました。

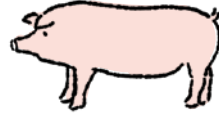
牛肉

協力 あいち知多農協さん



豚肉

協力 あいち知多農協さん



たまねぎ

協力 あいち知多農協さん



人参

協力 あいち知多農協さん



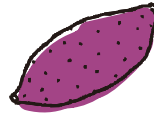
パセリ

協力 あいち知多農協さん



サツマイモ

協力 あいち知多農協さん



ブロッコリー

協力 あいち知多農協さん



パプリカ

協力 あいち知多農協さん





阿久比

プレイガーデン プロジェクト

Agui Play Garden Project

阿久比町はこれからもさまざまな取り組みを通じて、
まちの魅力を発信していきます。