



フードコーディネーターが教える
アウトドアレシピ

平成30年12月2日(日)
ふれあいの森 デイキャンプ場

m e n u

▶ 知多牛の
ローズマリー焼き



- ▶ れんげ米をつかった
特製パエリア
- ▶ 阿久比まるごと
サラダ

▶ 簡単ワイルド
スイートポテト





料理の先生



たなか みのる
田中 稔さん フードコーディネーター

フードコーディネーターであり、料理研究家でもある。レシピの開発や、撮影のための料理制作、お店のコンセプトメイクなども行う。「食」に関わる豊富な知識で、次々と新しいメニューを生み出します。無農薬にもこだわり自ら畑で野菜を作るほど。食材に対しての熱い思いは、語り始めると止まりません。企業の料理教室講師、日本ベジタブル&フルーツマイスター協会講師、テレビ番組にレギュラー出演中。

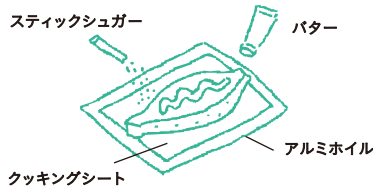
今日のやること

1. まずは、野菜を切る&下ごしらえをしましょう！

簡単ワイルド スイートポテト



サツマイモはタテ半分を用意して、
隠し包丁でタテ1本、ヨコ2~3本の
切れ目を入れておきます。



アルミホイルの上にクッキングシートを敷き、
サツマイモを置いてバターをたっぷり乗せ、
スティックシュガーを1本まぶす。

バエリア

タマネギ・ニンニク

みじん切り(切ってあります)



トマト

半分に切り

タテ・ヨコ1cm位に切って角にします



ピーマン

半分に切り

ヘタと種を取ります

1cm巾に短冊に切ります



しいたけ

石づきを切り

1/4に切ります



エリンギ

半分に切る

さらに半分に切ります



→バエリア続き

鶏肉

タテ・ヨコ2cm〜3cmに切ります



バットにひろげ、塩・こしょうをします



阿久比
まるごと
サラダ

トマト

半分に切り



くし型に
1/8カットします



ソーセージ

斜めに切れ目を入れます



豆腐は角に
切ってあります



ブロッコリーは
切って茹でてあります



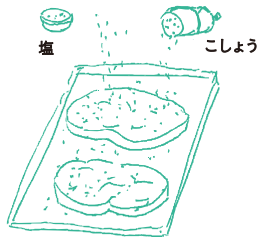
大根せん切り
(切ってあります)



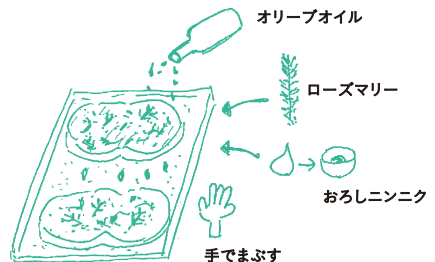
ドレッシング
合わせてあります



知多牛の
ローズマリー
焼き



両面塩こしょうをします



両面にまぶします

牛肉に塩・こしょうをして、ローズマリーとおろしにんにく・オリーブオイルをまぶします

2. バーベキューコンロで焼きます

簡単ワイルド スイートポテト

クッキングシートで包み、
その上からアルミホイルで包んで、
BBQコンロでじっくり火熱します。(50分程度)

クッキング
シート

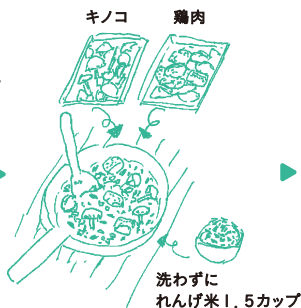
アルミホイル



バエリア



オリーブオイルで
タマネギ・ニンニクを炒めます



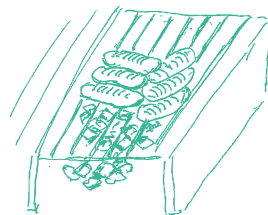
キノコ・鶏肉・米を
入れて炒めます



トマト・サフランスープを入れて、
ふたをして20分。
途中で1〜2回混ぜます

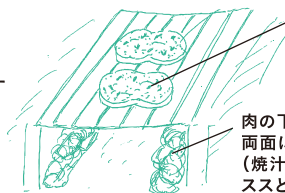
阿久比 まるごと サラダ

バーベキューコンロで
中火の炭でソーセージをパリッと焼きます



知多牛の ローズマリー 焼き

バーベキューコンロで牛肉を焼きます
血がにじみこんがりと焼けたら返します

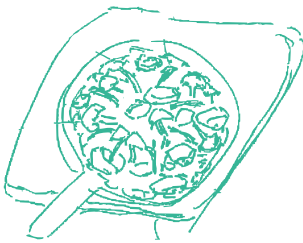


返してからは、
焼きすぎると
固くなるので注意!

肉の下には炭を置かずに
両面に置いて焼きます。
(焼汁が炭に落ちると
ススとなって肉が黒くなります)

3.盛り付けましょう！

バエリア



鍋しき

ピーマンを最後に入れて仕上げます

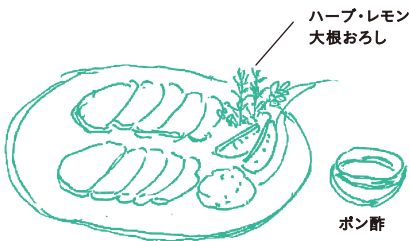
阿久比
まるごと
サラダ



ドレッシング

サラダを盛り付け、ドレッシングをかけます

知多牛の
ローズマリー
焼き



ハーブ・レモン
大根おろし

ポン酢

肉は食べやすい大きさに切り、
ハーブ・レモン・大根おろしを添えます

簡単ワイルド
スイートポテト



アルミホイルを開けて
ほかほかをいただきます



本日のメニューをぜひご家庭でも

知多牛のローズマリー焼き

材料（4人分）

牛ステーキ肉	2枚
※ステーキ用もも肉・ランプ肉名で塩、こしょう 各少々	
ローズマリー	適宜
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ3
〈大根おろしソース〉	
大根おろし	1カップ
ポン酢	大さじ2〜3
レモン	1/2個
ハーブ	適宜

- ① 牛肉に塩、こしょうをして、ローズマリーとおろしニンニク、オリーブオイルをまぶし網に乗せて焼きます。

Point 炭は肉の下には置かないようにして両端に寄せて肉汁が炭に落ちないようにして焼くと黒くススが付きにくいです。

- ② 大根おろしにポン酢、オリーブオイルを混ぜタレを作ります。
- ③ 食べやすく切り①のタレをつけお好みでレモン、ゆずこしょうを添えます。



阿久比町まるごとサラダ

材料（4人分）

トマト	1個
ブロッコリー	1/2個
大根	1/5本
ソーセージ	8本
豆腐	1/2丁
その他の阿久比の野菜があれば 〈ドレッシング〉	
胡麻油	大さじ2
ポン酢	大さじ2
こしょう	少々

- ① トマトはくし形に切り、ブロッコリーは小房にして茹で、大根はせん切りに切ります。
- ② ソーセージは切れ目を入れて弱火でじっくり焼いておきます。（ポイル用なら茹でます）
- ③ 豆腐は一口大に切ります。
- ④ 器に材料を盛り合わせドレッシングをかけます。





れんげ米をつかった特製パエリア

材料（4人分）

鶏もも肉	160g
キノコいろいろ	適宜
ニンニク	1片
タマネギ	1/2個
米	1.5カップ
オリーブオイル	大さじ4
スープ	2カップ
サフラン	2g
白ワイン	大さじ2
トマト小	1個
ピーマン	1個

- ① タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。トマトは角に切ります。ピーマンは短冊に切ります。きのこは一口大に切っておきます。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをしておきます。
- ③ スープを沸かし、サフランを入れ、塩、こしょうで味付けをします。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ、タマネギ、ニンニクを炒め、更に鶏肉、キノコを炒め、米を入れてざっと炒めます。
- ⑤ トマトと④のスープをいれ、蓋をして弱火で約20分位、途中で1~2度混ぜ、最後にピーマンを加え、炊きあげます。

簡単ワイルドスイートポテト

材料（4人分）

サツマイモ	1本
チューブに入ったバター	適宜
スティックシュガー	2本

- ① サツマイモはタテ半分を用意して、隠し包丁でタテ1本、ヨコ2~3本の切れ目を入れておきます。
- ② アルミホイルの上にクッキングシートを敷き、サツマイモを置いてバター乗せ、スティックシュガーを1本まぶします。
- ③ クッキングシートで包み、その上からアルミホイルで包んで、コンロでじっくり火を通して完成





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。



ソーセージ

協力 自家製ハム・ソーセージ工房 コボルトさん

地元知多半島産の高級豚を原料として、保存料・着色料などを一切使わない製法で熟成。ミネラル豊富な塩を使い、自慢の手作りスモークハウスで造り上げました。



トマト

協力 あいち知多農協さん

ビニールハウスで栽培しているのでこの季節でも甘く美味しいトマトができます。



ポン酢

協力 三井酢店さん

創業以来、約100年にわたって守り続けた「静置発酵法」で、子育てのようにゆっくりと時間をかけて醸造したこだわりの酢を使ったポン酢です。



豆腐

協力 豆腐・油揚げ製造卸 大野屋さん

大豆にこだわってひとつひとつ手作りの美味しいお豆腐です。



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。

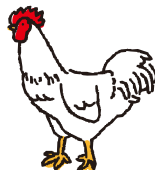
牛肉

協力 あいち知多農協さん



鶏肉

協力 あいち知多農協さん



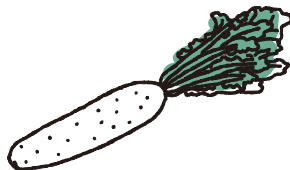
レモン

協力 あいち知多農協さん



大根

協力 あいち知多農協さん



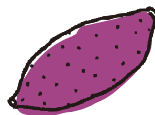
キノコ (シメジ・シイタケ・エリンギ)

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



ピーマン

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。