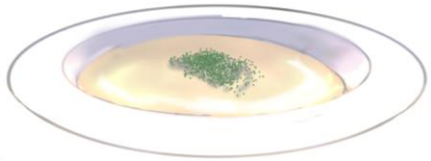
2022年3月13・14日に開催された「HIRAKATA MARKET2022 spring」
（社会実証実験のファーマーズマーケット）で、
食品栄養学科の学生が考案した枚方市特産品を使用したレシピを
配布しました。

摂南大学農学部
枚方市特産品レシピ



小松菜と人参のサラダ

材料 （１人分）

小松菜　　1/3把
人参　　３cm 長さ
パン粉(あれば)　適量

＜調味料＞

A
- ポン酢　小さじ１
- しょうゆ　小さじ1/2
- みりん　小さじ1/2
- 砂糖　小さじ1/4
- 塩・こしょう　少々

ごま油　小さじ2/1

作り方

1．人参をせん切りにして、塩（分量外）をふり、しんなりするまで15分ほどおき、軽く水洗いして水気をよく切る。

2．小松菜は、さっと下茹でをして水気をよく絞る。

3．Aの調味料を順に入れてよく混ぜ、ごま油を合わせてさらによく混ぜる。

4．人参と小松菜、３の調味料を入れてよく合わせ混ぜる。

5．冷蔵庫で冷やす。

6．パン粉は、ホイルの上に広げて、オーブントースターできつね色になるまで焼き、サラダの上に振りかける。

ひとくちメモ

★小松菜
緑黄色野菜の中でもβカロテン、カルシウム、鉄を多く含みます。アクが少なく、そのまま炒め物や汁物に使えます。

レンジで5分、小松菜の蒸しパン

材料 （4個分）

ホットケーキミックス	1袋
卵(Mサイズ)	1個
牛乳	100ml
小松菜	1/4把
いちご（飾り用）	2個

作り方

1．小松菜を色よくゆでて根元を切り落とし、５cm長さに切る。
2．１をミキサーにかけ、ペースト状にする。
3．ボウルに卵を割りほぐし、２と牛乳を加え混ぜ合わせる。
4．３にホットケーキミックス、小松菜のペーストを加えてだまが残らないように混ぜ合わせる。
5．４を小さめの耐熱容器に分け入れ、ラップをかけてレンジで約4分間（500wの場合）加熱する。
7．竹串を指して、生地が付いてこなければ完成。
8．お好みでフルーツやホイップクリームを盛付ける。

かぶのすりおろしがゆ

材料　（１人分）

ごはん　お茶碗軽く1杯　　湯300mℓ
小かぶ　1/2～1個
小かぶの葉　適量
ゆずの皮　適量

＜調味料＞
だしの素　小さじ１
酒　　小さじ１
みりん　　小さじ１/2
塩　　少々

＜水溶き片栗粉＞
片栗粉　小さじ2
水　　大さじ１

作り方

１．かぶは皮をむき、すりおろす。
　　かぶの葉は分量外の塩を入れた熱湯で色よく茹でて水に取り、
　　粗熱が取れたら細かく刻む。

２．鍋に分量の湯、だしの素を入れ、だし汁を作り、ご飯、
　　すりおろしたかぶを入れ、酒、みりん、塩で調味をする。
　　カブの葉を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

３．最後にゆずの皮を盛り付け、完成。

ひとくちメモ

★かぶ
根の部分は、でんぷん分解酵素を含んでいますので、サラダやすり卸して生で食べると働きが増します。茎や葉の部分には、βカロテンが多く含まれますので、捨てずに食べたいですね。

鶏ひき肉とかぶのみぞれ煮豆腐あんかけ

材料 （１人分）

ミニ豆腐	１丁
鶏ひき肉	30ｇ
明太子	10ｇ
小かぶ（葉つき）	１/2個
人参	2cm
しめじ	１/4パック
かぶの葉	適宜
ゆずの皮	適宜

＜調味料＞

ごま油	小さじ1/4
だし汁	50ｍｌ
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/3
ポン酢	大さじ1/4
塩	少々

合わせだし

水溶き片栗粉

水	小さじ１
片栗粉	小さじ１

作り方

＜下準備＞

・小かぶは、葉を切り落とし、皮をむいてすりおろす。
　葉は、色よく茹でてみじん切りにし、水気をよく絞る。
・人参は皮をむき、せん切りにする。
・しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
・明太子は切り込みを入れ、中身をしごき出す。
・ゆず皮は、細かくみじん切りにする。
・豆腐は耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで２分位
　加熱する。

＜作り方＞

１．鍋にごま油を入れ、鶏ひき肉を炒め、合わせだし、人参、しめじ、
　を入れ中火で２～３分煮る。

２．１にすりおろしたかぶを入れ、ひと煮たちしたら、水溶き片栗粉で
　とろみをつけ、火を止める。

３．豆腐を器に盛って２をかけ、真ん中に明太子、かぶの葉、
　ゆず皮をトッピングする。

かぶと里芋のやさしいポタージュ

材料 （２、３人分）

小かぶ	３～４個
里芋	小4個
牛乳	300ml
湯	300ml
チキンコンソメ	2個
塩・こしょう	少々
ゆずの皮	適宜

作り方

1．小かぶは、皮をむき、たてに4等分にする。
　葉の部分は、色よく下ゆでし、細かく刻む。
2．里芋は、よく洗い、上部（突起の無い方）の皮を2ｃｍ幅位むく。
3．小かぶと里芋をそれぞれ耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（500W）で４分位加熱する。
4．里芋は、皮の部分を下に引っ張り、するりと皮をむく。
5．ミキサーに分量の牛乳とかぶ、皮をむいた里芋を入れて、なめらかなポタージュ上になるまで攪拌する。
6．鍋に分量のお湯を沸騰させて、チキンコンソメで味付けをし、５のポタージュを入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせ、軽く沸騰したら火を止める。
7．細かく刻んだかぶの葉を真ん中に盛り付け、さらにゆずの皮を乗せる。
8．お好みにより、温めた牛乳（分量外）を泡立てたフォームを乗せるとさらにおいしくなる。

ひとくちメモ

★里芋
ぬめりの成分は、水溶性食物繊維の一種で、胃の粘膜を保護してくれます。豊富に含まれるカリウムは、余分なナトリウムの排泄を促してくれます。

日和見いちごケーキ　～和菓子or洋菓子？～

材料（1個分）

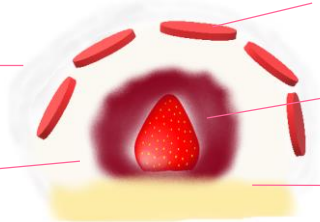
＜求肥＞

白玉粉	25g
砂糖	7.5g
水	35ml
片栗粉	分量外

市販のスポンジケーキ	20g
いちご	3個
市販こしあん	25g

＜ホイップクリーム＞

生クリーム	50ml
上白糖	4g



作り方

＜求肥＞

1．白玉粉と上白糖を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。
2．1に水を少しずつ入れながら、へらで混ぜ合わせる。
3．電子レンジで３分（600wの場合）加熱し、一旦容器を取り出して水を付けたヘラでだまが残らないようによく混ぜる。
4．更に電子レンジで2分加熱し、出来上がった生地を片栗粉（分量外）を広げたバットに移す。

＜ホイップクリーム＞

1．大きめのボウルに氷水を入れ、冷蔵庫でよく冷やした生クリームと砂糖を別のボウルに入れ、氷水で冷やしながらハンドミキサーで混ぜる。
2．８分立てのホイップクリームに仕上げる。

＜盛り付け＞

1．市販のスポンジケーキを厚さ1cm、直径8cmほどに丸くくりぬく。
2．いちごはへたを取り、１個をこしあんで包み、スポンジケーキの上にのせる。
3．その周りをホイップでドーム型に覆い、その上にスライスしたいちごを飾り付ける。
4．求肥を薄くのばし、３を包む。
5．周囲にいちごのスライスとホイップクリームを飾る。

ひとくちメモ

★いちご
ビタミンCを豊富に含み、中サイズのものを10個食べれば、一日の推奨量が摂れます。
旬の時期にたっぷり食べたいですね。選ぶときは、表面につやと張りがあるものが新鮮です。

大阪から未来展開へ
農村・都市、地域・世界が、私たちのフィールド

Smart and Human 摂南大学 農学部

HP　https://www.setsunan.ac.jp/agri/

〒573-0101 大阪府枚方市長尾峠町45-1

レシピ制作：　農学部食品栄養学科　小坪・山下・川邊
レシピ監修：　農学部食品栄養学科　安藤・森
イラスト制作：　摂南大学枚方キャンパス　イラスト部