



おうちdeごはん 狭山の料理レシピ

第2弾



企画趣旨

新型コロナウイルス感染症に伴い、「Withコロナ」「新たな生活様式」という言葉が一般化した中で、公民館もコロナ禍における講座の在り方を考え、模索しているところです。

当企画は①おうちで過ごす機会を健康に楽しむこと ②安心・安全な狭山市産野菜のPRなどを目的としています。

前回に引き続き土田先生にご協力いただき、広報さやまに寄稿された計36品のレシピを1冊にまとめております。また、新たにインターネットや動画サイトを活用し、より分かりやすく伝えることを目標に市内3公民館共催で協力し実施しております。

なお、インターネット操作に不安がある方向けに新型コロナ対策を踏まえた上映会等も実施しておりますので、公民館職員にお気軽にお問い合わせください。

※広報掲載当時の内容を記載しております。全体を通して表記の揺れ等がございます。何卒ご容赦ください。



第1弾レシピや動画等事業詳細はこちら

目次

- ▶ 筑前煮・・・1
- ▶ ほうれん草とエビのグラタン・・・2
- ▶ 栗ごはん・・・3
- ▶ 白菜巻、大根のチーズ巻き、大根のひと口寿司・・・4
- ▶ 狭山産水菜のはりはり鍋、常夜鍋、菜の花のケーキサレ・・・5
- ▶ アスパラと海老の炒め物、キャロットケーキ、さやまの揚げワンタン・・・6
- ▶ 里芋と狭山茶の揚げまんじゅう、狭山野菜のバーニャカウダ、タケノコの木の芽揚げ・・・7
- ▶ 抹茶ケーキ、たけのこの狭山茶和え、新キャベツのかにあんかけ・・・8
- ▶ 枝豆のコロッケ、桜鯛の茶漬け、枝豆とエビの炒め物・・・9
- ▶ サラダごぼうのサラダ、狭山野菜のキーマカレー、抹茶ずんだ・・・10
- ▶ とうもろこしのかき揚げ、狭山の野菜でラタトゥーユ、トマトときゅうりの炒め煮・・・11
- ▶ なすの揚げだし、狭山のぶどうゼリー、きゅうりの中華風あえ物・・・12
- ▶ 狭山の野菜デ ミネストローネ、かぶと鶏のミルク煮、里芋のチーズ焼き(グラタン)・・・13
- ▶ 里芋スープ、狭山の冬野菜を食べるチーズフォンデュ、白菜のホワイトスープ・・・14
- ★トピックス1ー日本の祭事と食文化・・・15
- ★トピックス2ー野菜から探す!目次ページ・・・16

作った料理の写真やご意見・ご感想は水富公民館までメールにてお寄せください

水富公民館メールアドレス:mizt-kom@city.sayama.saitama.jp

※ 頂いた写真は各館公民館だよりやホームページ、SNS等で掲載する場合があります



狭山の野菜が盛りだくさん

筑前煮



動画配信中

材料 4人分

鶏もも肉	1枚
干しいたけ(戻す)	5枚
里芋	6個
にんじん	1本
ごぼう(下茹で)	1本
れんこん	1節
こんにゃく	1枚
絹さや	少々
米のとぎ汁	適量
A だし汁:1カップ	砂糖:大さじ2
みりん:大さじ3	しょうゆ:大さじ4
B サラダ油:大さじ2	ごま油:大さじ1と1/2

作り方

- 1 里芋は皮をむき、米のとぎ汁で茹で冷ます。こんにゃくは茹でてちぎる。にんじん、ごぼう、干しいたけは乱切り。れんこんは皮をむき、乱切りにして水に放す。鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋にBを熱し、里芋を除いた①を炒め、油をなじませる。
- 3 Aを3回に分けて入れ煮る。
※里芋は後から入れる。
- 4 煮上がったら鍋を振って味をなじませる。
- 5 色良く茹でた絹さやを散らす。

先生からのアドバイス

- 煮る際は火加減は強火～中火強で煮る
- 煮る際は蓋をしない
- 里芋は三回目のAを入れるときに入れる

広報さやま2015年12月号掲載



ほうれん草とエビのグラタン

材料 4人分

ほうれん草	1束
エビ	12尾
バター	20g
ホワイトソース(市販)	1カップ
パン粉	大さじ1
溶けるチーズ	100g

作り方

- 1 ほうれん草をさっと茹で、1cm幅に切る。
- 2 エビの殻と背ワタを取り除く。
- 3 フライパンに①とバター(10g)を入れて軽く炒める。
- 4 炒めたほうれん草を皿に移し、②をフライパンで炒める。
- 5 耐熱容器に③と④、ホワイトソース、パン粉、溶けるチーズの順で乗せ、バター(10g)をところどころに置き、220°Cに温めたオーブンで10分焼く。



栗ごはん

材料 4人分

米 …………… 3カップ
栗 …………… 400g
黒ごま …………… 適量
A 昆布だし:3カップ 酒:大さじ2
梅干し:1個 薄口しょうゆ:小さじ2
※薄口しょうゆの代わりに塩小さじ1/2も
おすすめですよ

作り方

- 1 栗は熱湯に漬け、湯が冷めたら渋皮ごと包丁でおき、水にさらす。
- 2 梅干しは種を抜き、手でつぶす。
- 3 釜に米とAを入れ、ひと混ぜし、①を平らに置き炊く
- 4 ③を茶わんによそい、黒ごまを振る。

白菜巻

材料 4人分

白菜 8枚 鶏ひき肉 300g しいたけ 4枚
にんじん 1/2本 長ネギ 1/2本
水溶き片栗粉 適量
A しょうゆ 大さじ3 酒 大さじ1
みりん 大さじ1 スープ 2カップ
B 卵 1個 パン粉 1/2カップ 塩・こしょう 各少々

作り方

- ① 白菜はさっと茹でる
- ② しいたけ、にんじん、長ねぎはみじん切りする
- ③ ボウルにひき肉、②とBを入れよく混ぜる
- ④ ③を8等分し、①で包む
- ⑤ ④をAで20~30分煮含める
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける



広報さやま 2016年1月号掲載



広報さやま 2019年1月号掲載

大根のチーズ巻き

材料 6個分

大根 1/3本 チーズ(溶けるもの) 100g
オリーブ油 大さじ2 しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむき、2cm幅に切る
- ② オリーブ油を敷いたフライパンに①を入れ蓋をして、両面3分ずつ中火で焼く
- ③ 余分な油を拭き取りしょうゆを絡め、中火で大根に照りが出るまでよく絡める
- ④ 耐熱皿に移した③にチーズを載せて、220℃のオーブンで15分焼く

大根のひと口寿司

材料 10個分

大根(細めのもの) 1/3本
ユズの皮 1/2個分
すし飯 茶わん2杯分
わさび 適量 塩 少々

作り方

- ① 大根の皮をむき、1~2mmの厚さで輪切りにする
- ② ①の上に塩と千切りにしたユズの皮をまぶし、1~2時間おく
- ③ すし飯を小さく握り、わさびを乗せる
- ④ 水気を切った②の大根を③に乗せて握る。※大根がすし飯に沿わないときは大根の中央をかのご切りにする



広報さやま 2020年1月号掲載

狭山産水菜のはりはり鍋

材料 4人分

水菜 2袋 豚ロース肉(薄切り) 300g
だし汁(昆布とかつお) 800cc
A 薄口しょうゆ 大さじ4 みりん 大さじ2
酒 100cc

作り方

- ① 水菜は5cmくらいの長さに切る
- ② 鍋にだし汁とAを入れて煮立てる
- ③ 沸騰したら中火にして豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- ④ 豚肉に火が通ってきたら、最後に水菜を加えて、さっと煮る



広報さやま 2017年2月号掲載



広報さやま 2015年2月号掲載

常夜鍋(じょうやなべ)

材料 4人分

豚バラ肉(薄切り) 200g 長ねぎ 2本
ほうれん草 2束 水(またはだし汁) 適量
A しょうゆ 大さじ3 砂糖 大さじ1 ごま油 大さじ1
にんにく1片 しょうが1片 ピーナツ粉 大さじ4~5

作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切り、ほうれん草は2つ切りにする
- ② 鍋にたっぷりの水を張り、火にかける
- ③ にんにくとしょうがはすりおろし、Aを混ぜ合わせる
- ④ 沸騰したら具を入れ、鍋のだし汁で伸ばしたAにつけて食べる

菜の花のケーキ・サレ

材料 18cm (パウンド型)

菜の花 1束 ウインナー3本 ピザ用チーズ60g
Lサイズ卵 2個 オリーブ油 1/3カップ 牛乳 1/3カップ
A 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1/2
B 薄力粉 150g ベーキングパウダー 小さじ1

作り方

- ① 型に合わせてクッキングシートを敷く
- ② Bを合わせてふるっておく
- ③ 菜の花は塩ゆでして水気をしっかり切り、細かくきざむ。ウインナーは薄く輪切りにする
- ④ ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で溶きほぐしAを混ぜる
- ⑤ オリーブ油を少しずつ加えよくまぜ、牛乳も少しずつ加えてよく混ぜる
- ⑥ ②を加え、泡だて器でさっくりまぜる
- ⑦ ③とチーズを加え、ゴムべらで切るように混ぜ、型に入れてオーブン180℃で40~50分焼く
- ⑧ クッキングシートごと型から取り出し、冷ます



広報さやま 2015年3月号掲載

アスパラと海老の炒め物

材料 4人分

グリーンアスパラガス 5本 えび 200g
マッシュルーム 1パック ニンニク 2片
油 大さじ1
A オイスターソース 大さじ2 塩・こしょう少々

作り方

- ① アスパラガスは3等分、マッシュルームは半分に切る。えびは尾から一節分を残して殻と背ワタを取る
- ② フライパンで油を熱し、つぶしたニンニクを炒める
- ③ ニンニクの香りが出たら①を加えて炒める
- ④ A で味付けをする



広報さやま 2018年3月号掲載



広報さやま 2019年3月号掲載

キャロットケーキ

材料 直径20cm

にんじん 1本(約150g)
バター(溶かしたもの) 適量
A 薄力粉 175g ベーキングパウダー 小さじ1
シナモン 小さじ1 塩小さじ1/4
B サラダ油 150cc 卵 2個 砂糖 100g

作り方

- ① Aを2回ふるう
- ② にんじんは皮をむき、すりおろす
- ③ Bをなめらかになるまでボウルで混ぜる
- ④ ②と③をよく混ぜ、①を加えて粉気がなくなるまでゴムベラで混ぜ合わせる
- ⑤ バターを塗った型に④を流し入れ160℃に熱したオーブンに入れて30分焼く

さやまの揚げワンタン

材料 4人分

里芋(大) 3個 豚ひき肉 100g
ちりめんじゃこ 大さじ1 ワンタンの皮 1袋
狭山茶(煎茶) 大さじ1
A 砂糖 少々、しょうゆ 少々

作り方

- ① 里芋は皮をむき、だし汁でゆで、ざっくりつぶす
- ② ひき肉は炒め、Aで味付けする
- ③ ①、②、ちりめんじゃこ、狭山茶を混ぜる
※ちりめんじゃこの塩分によって塩、こしょうで味を調える
- ④ ワンタンの皮で包み180℃の油で揚げる
- ⑤ 器に盛り付けて、でき上がり



広報さやま 2014年4月号掲載

里芋と狭山茶の揚げまんじゅう

材料 20個分

里芋(大) 6個 上新粉 50g
狭山茶(煎茶) 大さじ1
あずきあん(市販のもの) 300g
塩 少々 白ごま 少々 揚げ油 適量

作り方

- ① 里芋は竹串が通るくらい柔らかく蒸し、皮をむいてマッシャーでつぶす
- ② 上新粉と狭山茶、塩を加える。耳たぶくらいの固さまでこね、20等分する
- ③ 油をつけた手のひらで②を伸ばし、あずきあんを載せて包む
- ④ 平たい円形に整え中心を指でへこませて、白ごまを載せる
- ⑤ 170℃の油で、きつね色になるまで揚げる



広報さやま 2017年4月号掲載



広報さやま 2016年4月号掲載

狭山野菜のバーニャカウダ

材料 4人分

ソース: にんにく 10片 塩・こしょう 少々
アンチョビ(フィレ) 3枚
エクストラバージン・オリーブ油 100cc
季節の野菜: 適量 (キャベツ・にんじん
・ブロッコリーなど)

作り方

- ① にんにくは皮をむき、みじん切りにする
- ② アンチョビも、みじん切りにする
- ③ 小鍋にオリーブ油と①と②を入れ、弱火にかけ、塩・こしょうで味を調える
- ④ ときどき混ぜながら、焦がさないようにじっくり煮る
- ⑤ 蒸した料理を④につけていただく

タケノコの木の芽揚げ

材料 4人分

茹でた筍 1/2本 エビ8尾 小麦粉 適量
A 卵白 小さじ1 塩 少々
B 卵1個と水 1カップ 小麦粉1カップ
木の芽(みじん切り) 適量

作り方

- ① エビは殻と背わたを取ってたたき、Aを加え混ぜる
- ② 筍は5mmくらいの薄さに切る
- ③ ②の水気をふき、軽く小麦粉をふって①をはさむ
- ④ Bを混ぜ、衣を作る
- ⑤ ③に④をつけ、油で揚げる。抹茶塩でいただく



広報さやま 2015年5月号掲載

抹茶ケーキ

材料 直径18cm

Lサイズ卵 2個 生クリーム150cc

バター 100g 砂糖 130g

A 薄力粉 130g 抹茶(明松) 小さじ2

ベーキングパウダー 小さじ1/2

B 抹茶(明松) 小さじ1 粉砂糖 大さじ1

作り方

- ① Aをふるっておく
- ② ボールに卵を溶き、砂糖、生クリームを入れて混ぜる
- ③ ①をふるいながら入れ、さっくり混ぜる
- ④ ③に溶かしバターを加え、型に流し入れ、200℃のオーブンで40～50分焼く
- ⑤ 焼きあがったら型から外し網にとり冷ます
- ⑥ Bをふるう



広報さやま 2016年5月号掲載



広報さやま 2018年5月号掲載

たけのこの狭山茶和え

材料 4人分

タケノコ(ゆでたもの) 1/2 モンゴウイカ 適量

狭山茶(煎茶) 大さじ1

A だし汁・みりん 各大さじ2

薄口しょうゆ 大さじ1と1/2

B 白みそ 大さじ2 みりん 大さじ1

作り方

- ① タケノコとモンゴウイカは1cmの角切りにする
- ② 鍋でAを煮立て、①を加えてさっと煮る
ザルにあげて汁気を切り煮汁は取っておく
- ③ 煎茶をすり鉢ですり、Bと煮汁(適量)を
合わせて②と和える

新キャベツのかにあんかけ

材料 4人分

キャベツ 1/2個 タケノコ(ゆでたもの) 1本

生シイタケ 2枚 カニ缶 1缶 ショウガ 1片

水溶き片栗粉 大さじ2 油 大さじ2

A だし汁 150cc 塩 小さじ1/2 酒 小さじ1

砂糖 小さじ1 ゴマ油 小さじ1 こしょう 少々

作り方

- ① タケノコは小さめの一口大に切る。
シイタケはそぎ切り、キャベツは一口大に切る
- ② フライパンに油大さじ1を入れ、①をさっと炒め塩・こしょうをする。炒めたらお皿に出す
- ③ フライパンで油大さじ1を熱し、千切りにしたショウガとカニを炒める
- ④ Aを加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ②にかける



広報さやま 2019年5月号掲載

枝豆のコロッケ

材料 10個分

枝豆 400g 牛ひき肉 100g 玉ねぎ 1/4個
溶けるチーズ 適量 油 大さじ1
塩・こしょう 少々 ホワイトソース(市販)50cc
A 小麦粉・卵・パン粉 適量

作り方

- ① 枝豆は塩ゆでし、サヤから中身を取り出し、粗目につぶす
- ② フライパンに油を入れ、牛ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、塩・こしょうで味をととのえる
- ③ ①と②、ホワイトソースを混ぜる
- ④ 10等分した③に1cm角に切ったチーズを入れて丸める
- ⑤ ④にAを順に付け、180°Cの油でこんがり揚げ



広報さやま 2018年6月号掲載



広報さやま 2015年6月号掲載

桜鯛の茶漬け

材料 4人分

ご飯 2合分 鯛の上身(生食用) 1冊
狭山茶(煎茶) 適量
A 鯛の骨 1尾分 昆布 5cm
B 練りごま(市販のもの)大さじ1 しょうゆ大さじ1
みりん 小さじ1 白ごま 小さじ2
C 切り海苔・青ねぎ(小口切り)・白ごま 各適量

作り方

- ① Aは鯛の骨をこんがり焼き、昆布を加え、だし汁を取る
- ② 鯛の身は薄切りにし、Bを合わせたもので和える
- ③ ご飯をどんぶりに盛り、②をのせ、その上にCをたっぷりのせる。①のだし汁をふり掛け、急須で淹れた熱めのお茶をかける

枝豆とエビの炒め物

材料 4人分

枝豆(さやから出したもの) 150g エビ 400g
ゆでたタケノコ 150g 刻みネギ 1/2本
刻みショウガ 小さじ2 油 大さじ2
塩 小さじ 1/2 砂糖 小さじ1/2 酒 少々
A 卵白 1個分 ゴマ油 小さじ1 塩 少々 片栗粉 大さじ1

作り方

- ① エビは殻と背ワタを取り除き、Aをもみ込んで下味をつけ、油で揚げる
- ② 枝豆は塩ゆでしてさやから豆を出し、薄皮を取り除く。ゆでたタケノコは薄切りにする
- ③ フライパンで油を熱し、刻みネギと刻みショウガで香りをつけ、①②を加えてさっと炒める
- ④ 塩、砂糖、酒を③に加えて味付けする



広報さやま 2020年6月号掲載

サラダごぼうのサラダ

材料 4人分

サラダごぼう 2本 にんじん 1本 絹さや 少々
トウガラシ 1本 いりゴマ 大さじ1 ゴマ油 大さじ1
A 薄口しょうゆ・みりん・砂糖 各小さじ1
B マヨネーズ・練りゴマ 各大さじ2 酢 大さじ1~2

作り方

- ① サラダゴボウとにんじんは千切りにする
- ② 鍋でゴマ油を熱し①とトウガラシを炒め、
Aで味付けをし、トウガラシを取り除く
- ③ ②を冷蔵庫でよく冷やし、Bで和える
- ④ いりゴマとゆでた絹さやを散りばめる



広報さやま 2017年6月号掲載



広報さやま 2016年7月号掲載

狭山野菜のキーマカレー

材料 4人分

合い挽き肉 200g トマト2個 じゃがいも 2個
なす 3本 ズッキーニ 1/2本 プイヨンスープ 2カップ
カレールー(市販のもの) 80g 油 大さじ1
A クミン 小さじ1 にんにく2片 しょうが 1/2片
B しょうゆ 小さじ1 ウスターソース 大さじ1
ケチャップ 大さじ1

作り方

- ① にんにくとしょうがは、みじん切りにする
- ② なすは2本を輪切りに1本を角切りにする
- ③ じゃがいもは一口大に切って茹でておく
- ④ 鍋に油を引いてAを炒める。香りが出たら挽き肉を炒め、パラパラになったら角切りのトマトと角切りのなすを加えてさらに炒める
- ⑤ 輪切りにしたズッキーニとプイヨンスープを加えて15分煮る
- ⑥ 火を止めて、カレールーを入れて溶けたら、輪切りにしたなす、茹でたじゃがいもとBを加えて5分煮る

抹茶ずんだ

材料 4人分

塩ゆでした枝豆 200g 水 100cc
A 白玉粉 100g 砂糖 20g
B 抹茶(明松) 小さじ1 砂糖 30g
はちみつ 大さじ4

作り方

- ① ボウルにAを入れ、水を少しずつ加えながら手でこねる
- ② なめらかな状態になったら、平たく丸め、たっぶりの熱湯で2~3分茹でる
- ③ 浮き上がってきたら、氷水に取り冷まして水気を切る
- ④ 塩ゆでした枝豆とBをフードプロセッサーでませ合わせる。なければ包丁で細かくきざんでからBを加えませ合わせる
- ⑤ ③とあえる



広報さやま 2014年7月号掲載

とうもろこしのかき揚げ

材料 8~10個分

とうもろこし 1本 枝豆 1/2カップ
玉ねぎ 1/2個 ズッキーニ 1本 おきえび 100g
薄力粉 1/2カップ 冷水 大さじ4 塩 少々

作り方

- ① とうもろこしは実をそぎ取り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、ズッキーニは1cmの角切りにする
- ② 枝豆はさやから豆を出す
- ③ ボウルに①と②、おきえびを入れ、薄力粉と塩を加えて混ぜ合わせる
- ④ 材料に粉がなじんだら冷水を加えてさらに混ぜ合わせる
- ⑤ 8~10等分にし、170℃の油で揚げる



広報さやま 2017年7月号掲載



広報さやま 2019年8月号掲載

狭山の野菜でラタトゥーユ

材料 4人分

ナス 5本 トマト 5個 ズッキーニ 2本
ピーマン 5個 パプリカ 1/2 個 ニンニク 3片
オリーブ油 1/2カップ コンソメ(固形) 1個
塩・こしょう 少々、パセリ(みじん切り) 大さじ2
レモン汁 1個分

作り方

- ① ナスとズッキーニは1cmの輪切り、トマトは八つ切り、ピーマンとパプリカは一口大、ニンニクは薄切りにする
- ② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ、強火にかけ香りを出す
- ③ トマト以外の野菜とコンソメを鍋に入れ、塩・こしょうを振り強火で油をなじませる
- ④ トマトを加え、さっと混ぜたら蓋をして弱火で煮る
- ⑤ 野菜が煮崩れる程度になったら、塩・こしょうで味をととのえ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 食べる直前にレモン汁とパセリをかける

トマトときゅうりの炒煮

材料 4~5人分

豚薄切り肉 300g トマト 2個 きゅうり 1本
玉ねぎ 1個 ラード(またはサラダ油) 適量
A しょうが汁 小さじ1 塩 小さじ1/2
B 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1と1/2 ごま油 大さじ1
酒 大さじ1 しょうが汁 小さじ1 塩 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、Aで下味をつける
- ② トマトと玉ねぎはくし形に切る。きゅうりは縦に半分にし、5mmくらいの斜め切りにする
- ③ 鍋でラードを熱し、肉を炒める
- ④ 肉の色が変わったら②を加えてさらに炒める
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたらBを加え、混ぜ合わせる



広報さやま 2020年7月号掲載

なすの揚げだし

材料 4人分

なす 4個 大根おろし1/2カップ
青じそ 10枚 みょうが 2個 かつお節 少々
生じょうゆ 適量 揚げ油 適量

作り方

- ① なすはヘタを取り、丸ごと油で揚げる
- ② なすの中心を切り開き、かつお節と大根おろしを詰める。千切りした青じそと小口切りしたみょうがを天盛りにする
- ③ 好みの量の生じょうゆをかける



広報さやま 2014年8月号掲載



広報さやま 2020年8月号掲載

狭山のぶどうのゼリー

材料 3~4個分

粉ゼラチン 5g 水 250cc 砂糖 70~80g
粒の大きなぶどう 10~12粒 季節のフルーツ 適量
ペパーミント(リキュール) 大きじ1※お酒に弱い方や子ども向けに作る場合は使用しない

作り方

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮溶かす
- ② ゼラチンを①に加え、沸騰させないように溶かし、人肌程度に冷ます
(ペパーミントを加える場合はここで加える)
- ③ 大きめのぶどうは半分に切り、皮と種を取る
- ④ 器に②の1/3くらいを流し入れ、冷蔵庫で30分程度固める(固まる時間は目安)
- ⑤ 固まった④に③のぶどうを並べ、残った②をすべて流し入れる。冷蔵庫で2時間程度冷やし固める
- ⑥ 好みの大きさに切った季節のフルーツを⑤に盛りつける

きゅうりの中華風あえ物

材料 4人分

きゅうり 5本 しいたけ 3枚 長ねぎ 1本
にんにく 1片 しょうが 1片 赤とうがらし 3本
ごま油 大きじ2 塩 適量
A 砂糖 大きじ1 しょうゆ 大きじ2
酢 大きじ2 塩 小さじ1/3

作り方

- ① 洗ったきゅうりをまな板に置き、塩をふってゴロゴロとまな板の上を転がし(板ずり)し、20~30分置いたあと水洗いして水気を切る
- ② ①を4cmの長さに切り、すりこぎなどで叩いて半分に裂く
- ③ しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうがを千切りにする
- ④ ごま油で赤とうがらしと③を炒める
- ⑤ Aを加え、煮たったらボウルで②と混ぜ合わせる
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして、味をなじませる



広報さやま 2016年8月号掲載

狭山の野菜デ・ミネストローネ

材料 4人分

ほうれん草 1/2束 玉ねぎ 1/2個 にんじん 1/2本
キャベツ 1/4個 ジャガイモ 1個 セロリ 1/3本
トマト 1個 ゆでた白いんげん豆(またはひよこ豆) 適量
イ:オリーブ油 1カップ、バター 20g
ロ:にんにく(みじん切り) 3片 ベーコンさいの目 3枚
A:トマトペースト20g スープ3カップ ローリエ2枚
B:粉チーズ20g 生クリーム60cc

作り方

- ① 野菜はさいの目に切る
- ② 鍋を温め(イ)を熱し、(ロ)を焦がさないように炒める
- ③ ほうれん草以外の野菜を炒め、Aを加え20分ほど煮る
- ④ Bとほうれん草を加える



広報さやま 2014年9月号掲載



広報さやま 2019年10月号掲載

かぶと鶏のミルク煮

材料 4人分

カブ 1束 鶏むね肉 2枚 粒コーン缶詰 1缶
油 大さじ1 ニンニク(薄切り)1片 小麦粉 適量
粉チーズ 適量 牛乳 2カップ バター 10g
コンソメ 1個
A 塩・こしょう少々 ガーリック粉少々

作り方

- ① 鶏肉は大きくそぎ切りにし、Aで下味をつける
- ② カブは皮をむいて6等分に切り、皮は粗みじん切りにする
- ③ フライパンを油で熱してニンニクを入れ、香りが立ったら、小麦粉をまぶした鶏肉を入れる
- ④ 鶏肉の表面が焦げないように焼き牛乳と②を加える
- ⑤ コーンとコンソメを入れ、8~10分程度、中火で煮る
- ⑥ ころみがついたら塩・こしょうで味をととのえ、バターを加える
- ⑦ 器に盛りつけ、粉チーズを振りかける

里芋のチーズ焼き(グラタン)

材料 4~5人分

里芋 6個(約500g) 玉ねぎ 1個 ベーコン 4枚
バター 20g パン粉 適量 溶けるチーズ 適量
ホワイトソース(市販のもの) 適量
塩・こしょう 少々

作り方

- ① 洗った里芋の両端を切り落とす。皮に横に1本の切れ目を入れ、竹串が通るまで茹でる。皮をむき、1cmの輪切りにする
- ② 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る
- ③ フライパンを温め、バターで②を炒める。①とホワイトソースを加え、塩・こしょうで味をととのえる
- ④ ③を耐熱皿に移し、パン粉とチーズをのせ、220度のオーブンで15分焼く



広報さやま 2017年11月号掲載

里芋スープ

材料 4人分

里芋 5~10個(約500g)
粒コーン缶詰 1/2カップ 万能ネギ 1/2束
鶏ガラスープ 3カップ 牛乳 1カップ
バター10g 塩・こしょう 少々

作り方

- ① 里芋は皮をむき、1cm幅に切る
- ② 鍋に鶏ガラスープと①を入れ中火で煮る
- ③ 里芋に竹串がスッと通るくらいまで煮たら、火を止めマッシャーで里芋をつぶす
- ④ コーンと牛乳、バターを②に加え、塩・こしょうをして弱火で火を通す
- ⑤ 万能ネギを小口切りにし、④に加えてしっかり混ぜる



広報さやま 2019年11月号掲載

狭山の冬野菜を食べる チーズフォンデュ

材料 4人分

ナチュラルチーズ 300g
白ワイン(辛口) 150cc
にんにく 1片 ナツメグ・こしょう 少々
好みの野菜 適量 (ブロッコリー、じゃがいも、
にんじんなど)

作り方

- ① ナチュラルチーズを細かく刻む
- ② ホーロー鍋か土鍋の内側に、にんにくの切り口をこすりつける。
- ③ 白ワインを入れて沸騰したら①を加え、かき混ぜながら溶かす
- ④ ナツメグとこしょうで香りをつける
- ⑤ 茹でた野菜を④に絡めていただく



広報さやま 2016年12月号掲載

白菜のホワイトスープ

材料 4人分

白菜 4枚 ベーコン 2枚、にんじん 1/2本
鶏ガラスープ 300cc エリンギ 1本
コーン(粒状の缶詰) 1/2缶
牛乳 300cc 塩・こしょう 少々 油 大さじ1

作り方

- ① 白菜とベーコンを2cm幅に、にんじんを千切りにする
- ② 鍋に油を入れ、ベーコンとにんじんを炒め、白菜を加える
- ③ ②に鶏ガラスープ、一口サイズに切ったエリンギ、コーン(汁ごと)を加え、白菜に火が通るまで煮る
- ④ ③に牛乳を加え、塩・こしょうで味をととのえる



広報さやま 2018年12月号掲載

日本の祭事と食文化

五節句と食事のお話

日本の伝統的な行事五節句は中国から伝わった風習です。この日に祭事を行い陰(悪いこと)を避けようとしていました。各節句と狭山市の習慣をまとめました。※市内でも地域差があることをご留意下さい

じんじつ **の節句**
人日 1月7日

行事食 春の七草粥※

狭山市の習慣 7種類の野菜のお粥やお餅などのごった煮(奥富地区)

お願いごと ▶ 邪気払い
▶ 1年の無病息災

※春の七草: せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

じょうし **の節句**
上巳 3月3日

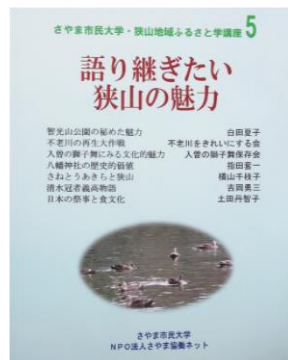
行事食 菱餅、ちらし寿司、蛤の吸物、雛あられなど

狭山市の習慣 5枚重ねの菱餅や草餅・ぼた餅など

お願いごと ▶ 子孫繁栄や
滋養強壮

※桃の節句とも言う。

NPO法人さやま協働ネット発行の『語り継ぎたい狭山の魅力』にも土田先生のお話が掲載されています。



たんご **の節句**
端午 5月5日

行事食 柏餅

狭山市の習慣 柏餅、タラの干物(柏原地区)

お願いごと ▶ 子孫繁栄

※鯉のぼりを立てるのは日本だけの文化

しちせき **の節句**
七夕 7月7日

行事食 索餅(そうめん)
※さくべい: 小麦粉と米粉を練って細い紐状にしより合わせたもの

狭山市の習慣 ぼた餅やうどん

お願いごと ▶ 無病息災

ちょうよう **の節句**
重陽 9月9日

行事食 栗ごはん

狭山市の習慣 特になし

お願いごと ▶ 不老長寿

行事食のお話(代表的なもののみ)

春

↑ 2月3日 節分
福豆、恵方巻、福茶

↑ 4月8日 花祭り
甘茶

↑ 1月7日 人日
の節句

↑ 3月3日 上巳
の節句

夏

↑ 7月15日 お盆
精進料理、そうめん、白玉団子、型菓子

↑ 7月25日、8月6日
土用二の日
鰻、土用しじみ、土用卵
※「う」のつく食べ物

↑ 5月5日 端午
の節句

↑ 7月7日 七夕
の節句

秋

↑ 9月20~26日 彼岸
おはぎ

↑ 10月1日 十五夜
栗ご飯、豆、里芋、
月見団子(15個飾る)
※旧暦の8月15日

↑ 9月9日 重陽
の節句

冬

↑ 10月29日 十三夜
栗ご飯、豆、月見団子
(13個飾る)
※旧暦の9月13日

↑ 11月15日 七五三
千歳飴

※毎年、旧暦の日付は変わります
上記は2020年度のものです

■ 狭山市産の野菜から探す！逆引き目次ページ

里芋

- 筑前煮・・・1
- 狭山の揚げワントン・・・6
- 里芋と狭山茶の揚げまんじゅう・・・7
- 里芋のチーズ焼き(グラタン)・・・13
- 里芋スープ・・・14

にんじん

- 筑前煮・・・1
- 白菜巻・・・4
- キャロットケーキ・・・6
- サラダごぼうのサラダ・・・10
- 狭山の野菜デ・ミネストローネ・・・13
- 白菜のホワイトスープ・・・14



大根

- 大根のチーズ巻き・・・4
- 大根のひと口寿司・・・4
- なすの揚げだし・・・12



きゅうり

- トマトときゅうりの炒煮・・・11
- きゅうりの中華風あえ物・・・12



狭山茶(煎茶)

- 狭山の揚げワントン・・・6
- 里芋と狭山茶の揚げまんじゅう・・・7
- タケノコの狭山茶和え・・・8
- 桜鯛の茶漬け・・・9



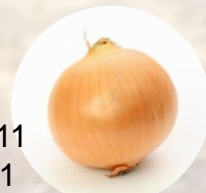
じゃがいも

- 狭山野菜のキーマカレー・・・10
- 狭山の野菜デ・ミネストローネ・・・13



玉ねぎ

- 枝豆のコロッケ・・・9
- とうもろこしのかきあげ・・・11
- トマトときゅうりの炒煮・・・11
- 狭山の野菜デ・ミネストローネ・・・13
- 里芋のチーズ焼き(グラタン)・・・13



トマト

- 狭山野菜のキーマカレー・・・10
- 狭山の野菜でラトウユ・・・11
- トマトときゅうりの炒煮・・・11
- 狭山の野菜デ・ミネストローネ・・・13



ごぼう

- 筑前煮・・・1
- サラダごぼうのサラダ・・・10



枝豆

- 枝豆のコロッケ・・・9
- 枝豆とエビの炒め物・・・9
- 抹茶ずんだ・・・10
- とうもろこしのかきあげ・・・11



カブ

- かぶと鶏のミルク煮・・・13



狭山茶(抹茶)

- 抹茶ケーキ・・・8
- 抹茶ずんだ・・・10



おうちdeごはん狭山の料理レシピ～第2弾～

令和2年12月1日より料理在宅講座として発行

制作 水富公民館／狭山台公民館／新狭山公民館

講師 料理研究家 土田丹智子

協力 土田 丹智子

第1・2弾 広報さやまもぐもぐsayamaレシピ

いるま野農業協同組合

第1弾 狭山さといも料理グランプリレシピ

狭山市4Hクラブ

第1弾 狭山さといも料理グランプリレシピ・団体紹介

Our Village

第1弾 狭山さといも料理グランプリレシピ・団体紹介

狭山市茶業協会

第1弾 狭山茶レシピ

東京家政大学

第1弾 狭山茶レシピ

狭山市観光協会

第1弾 狭山茶グルメ計画