

あおば野菜の レシピ帖

Love!
ローカル
フード

青葉区地産地消サポート店
レシピブック



2019年11月発行
発行：青葉区政推進課
青葉区市ケ尾町31-4
電話 045-978-2216
編集：NPO法人 森ノオト

あおば野菜の レシピ帖



あおばの街を歩くと、
住宅街のそばで田畑が耕され
あちらこちらに農産物の直売所があります。
都心に近いエリアだけれども、
豊かな田畑が残るのがあおばの魅力。
本物の旬を、みずみずしいまま味わえる地域に
わたしたちは暮らしています。
地元の農産物を地元の人に食べてほしいと、
あおばの料理人たちからレシピが届きました。
おいしい地産地消のレシピ帖です。



よこはま地産地消サポート店 とは

横浜で採れた、旬の野菜や果物などを積極的にメニューに取り入れて地産地消に取り組んでいる市内の飲食店です。横浜市が認定し、青葉区内には16店舗あります(2019年9月時点)。このレシピ帖は、青葉区内の地産地消サポート店から、家庭でできる季節の料理としてレシピを提供していただきました。地元の食材を使って料理を楽しんだり、旬を味わいにお店に出かけてみてください。



横浜市は、横浜の農業全体をひとつの農場と見立て「横浜農場」として横浜の農業の魅力を発信する取り組みを進めています。

このレシピ帖について

掲載している横浜地産地消サポート店は、「青葉ブランド」「横浜マイスター」「よこはま健康応援団」に認定されているお店があります。店名の横に記載しました。詳細については、横浜市の所管課のホームページをご覧ください。



青葉ブランド
(青葉区地域振興課)



横浜マイスター
(横浜市経済局雇用労働課)



よこはま健康応援団
(横浜市健康福祉局保健事業課)

あおば地産地消サポート店 Map …… 04

春のレシピ

デリオットのスクレライス …… 06
シュタットシンケンの春キャベツ入り皮なしソーセージ …… 07
パナデリア シェスタのいちごジャム …… 08

夏のレシピ

ジョルニカフェ玄の大葉とバジルソースのパスタ …… 09
maaruの夏野菜のグラタン …… 10
マムズダイニングのくしやきはまさかの麺 …… 11
コンレマーニのイタリアを味わうカフェサラダ …… 12
鴨志田惣菜店のミニトマトとパプリカのコンポート風サラダ …… 13
クアットロ・パンキーネの季節のグラニータ …… 14

秋のレシピ

コペのカレーチーズトースト 10月編 …… 16
コマデリの塩からあげ …… 17
メゾンサカのじゃがいもとパセリのパンケーキ …… 18

冬のレシピ

ウチルカのしょうがとねぎの餅入りあんかけそば …… 19
タイガーのコンコン竜田揚げ …… 20
ナチュラルレ・ボーノの白菜とりんごのカルボナーラ仕立て …… 21
はまふうどコンシェルジュの
さつまいもとにんじんのポタージュ オレンジ風味 …… 22

コラム

あおばマルシェにでかけよう …… 15
こころとからだを育む食事の役割 …… 23

※レシピについて ・分量は基本的には2人分ですが、レシピによっては作りやすい分量で記載しています。
・大きじ1杯は15ml、小さじ1杯は5mlです。

あおば地産地消 サポート店 Map

青葉区の旬を探しに、街歩きをしてみませんか？
地産地消サポート店と、青葉区産の農産物が
手に入る直売所等を掲載しています。
『あおば地産地消 MAP』には、このほかにも
多くの直売所が掲載されていますので、
そちらもご覧ください。

寺家ふるさと村（農業専用地区）



田園景観の保全と地域の活性化のために
横浜市が指定した「横浜ふるさと村」。
86.1haが指定された寺家エリアは、農
業専用地区でもある。四季折々の風景が
美しく、多くの市民が訪れる。



保木農業専用地区
及びその周辺

住宅街の中心に14.7ha
の農業専用地区が指定
され、野菜・果樹に加
え、切り花なども栽培
され、春には美しいハ
ナモモが楽しめる。



田奈恵みの里エリア



東急田園都市線・田奈駅前から連なる水
田地域を中心として青葉区と緑区の一部
に位置し、横浜市に指定された恵みの里
1号。農作物の生産や市民の農体験・加
工教室などが盛ん。小麦栽培も行われ、
乾麺の田奈うどんなどに使われている。

- 00 レシピ掲載店
- 直売所等
- 🍓 いちご農園
- 🍐 梨農園

お店や場所に記した数字は、このレシピ帖の掲載ページです。
実際の位置は、地図上に表記されている場所と異なることがあります。
お店の詳細は、本レシピ帖のレシピページや、『あおば地産地消 MAP』でご確認ください。
この地図に掲載した写真は、青葉区主催のフォトコンテストへの応募作品です。

デリオットの スクレライス



材料 (2人分)

鶏からあげ …… 8～10個
 新玉ねぎ (玉ねぎも可) …… 1個
 パプリカ …… 1/2個
 鶏がらスープ …… 200ml
 しょうゆ、みりん、砂糖
 …… 各大きじ2
 にんにく …… 1かけ分
 塩、こしょう …… 適量
 ご飯 …… 適量

作り方

- ① フライパンに鶏がらスープとしょうゆ、みりん、砂糖、すりおろしたにんにく、くし切りにした玉ねぎを入れ、しんなりするまで煮る。
- ② 玉ねぎに火が通ったら、さいの目切りにしたパプリカと鶏からあげを入れ、とろみがつくまで煮る。
(からあげの衣を煮ることによってとろみになる)
- ③ 塩、こしょうで味を調節して、ご飯の横に添えてできあがり。

料理のポイント

お好みでマヨネーズをかけるとまろやかさが増します。
 作ってから時間がたったからあげでもしっとりしておいしいです。

デリオット

[よこはま健康応援団]

地元の米や野菜を使って安心なものを食べてもらいたいと、独自にアレンジした多国籍料理を提供するキッチンカー。毎月第3日曜に美しが丘公園で開催する「軽トラ元氣市」ほか市内・区内のイベントなどに出演しています。

住所：市ケ尾町 1152-25 「集・maru@ICHIGAO」敷地内ほか
 営業時間：11時～14時
 営業日：火曜 電話：080-5649-6269



シュタットシンケンの 春キャベツ入り皮なしソーセージ



材料 (ソーセージ 500g分)

豚ひき肉 …… 320g
 塩 …… 10g
 氷水 …… 80g
 キャベツ …… 1/8個 (100g)
 〈スパイス〉
 ホワイトペッパー・ナツメグ・
 カルダモン …… 各1g
 (お好みのスパイスを
 合わせて小さじ1程度)
 マスタード …… 好みで

作り方

- ① 豚肉に塩を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ② ①にスパイスと氷水を入れ、13℃以下に保ってよく混ぜ合わせる。
- ③ みじん切りにしたキャベツを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 生地を3等分し、それぞれを棒状にしてラップに置き、端からくるむ。
- ⑤ 両端と間を麻糸で結び、好みの長さでソーセージの形をつくる。
- ⑥ 75℃～80℃の湯にソーセージを入れ、15分～20分ゆでる。
- ⑦ 鍋から出し、ラップのまま流水で冷やす。
冷めたらラップを外し、中が温まる程度に中火で焼く。

シュタットシンケン 緑山店

[横浜マイスター]

子どものころ、世界で一つだけの味を作れるソーセージ屋になりたいと思った店長の中山さん。ドイツでの食肉加工コンテストで日本人初の金賞に輝き、夢を叶えました。地域の小中学校でソーセージ作りを教えています。

住所：奈良町 1836 営業時間：10時～18時
 定休日：火曜・水曜 (日曜不定休あり) 電話：045-511-7876
 ※青葉台店 (青葉台1-15-7) もあります。



パナデリア シエスタの いちごジャム



材料 (作りやすい分量)

いちご……………2パック
グラニュー糖
……………いちごの60%の重さ
レモン汁
……………いちごの2%の重さ

作り方

- ① へたを取ったいちごを鍋に入れ、グラニュー糖をまぶす。
- ② レモン汁を加えてひと煮立ちさせ、そのままひと晩置く。
- ③ いちごの実を取り出し、シロップだけを強火で煮詰める。
- ④ シロップが煮立ってきたらアクをいねいに取る。
少しとろみがついてきたら(沸騰してから3~5分程度)、
取り出しておいた実を鍋に戻す。
- ⑤ 中火にし、好みの硬さで火を止める。容器に移し、
粗熱を取った後冷蔵庫で冷やす。

料理のポイント

ヨーグルトなどのソースとして使う場合は、早めに火を止め、ジャムとしてパンに塗るときは少し長めに煮詰めます。アルコール消毒した容器に入れて冷蔵庫で1カ月保存できます。

パナデリア シエスタ

[青葉ブランド]

こどもの国近くにあるパン屋さん。地元の小麦を使った人気のお店です。無農薬、減農薬の食材を選び保存料を使わないので、安心して食べられます。手作りが一番おいしいからと、パンに挟み込む具材も自家製です。

住所：奈良5-4-1
営業時間：7時~18時
定休日：月曜 電話：045-963-5567



ジョルニカフェ玄の 大葉とバジルソースの Pasta



材料 (1人分)

パスタ……………100g
小ぶりのトマト……………1個
(ミニトマト4個でも可)
A オリーブ油……………100ml
松の実……………40g
大葉、バジル
……………各30枚(15g)
パルメザンチーズ……………15g
クミンシード……………5g
にんにく……………1かけ
塩、こしょう……………適量

作り方

- ① 松の実は、フライパンで軽く炒り、冷ましておく。
- ② トマトは8等分(ミニトマトの場合は半分)に切る。
- ③ Aの材料を全てフードプロセッサーに入れて、ペースト状にする。
塩、こしょうで味を整える。
- ④ 水1ℓに対し塩10g(分量外)の湯を沸かし、パスタをゆでる。
- ⑤ ゆで上がったパスタをボウルに入れ、
③の大葉とバジルソース40gで和え、②のトマトを加える。

料理のポイント

バジルと大葉は夏を代表する香味野菜。
残ったソースはグラタンにかけてもおいしいですよ。

ジョルニカフェ玄

青葉区産の小麦を使ったカレールーや大葉が入った「青葉台カレー」ほか関東では希少な「淡路島ぬーどる」を使用した麺料理などが味わえるお店です。「ジョルニ」とは、イタリア語で「日常の、日々の」という意味。

住所：しらとり台2-73
営業時間：11時~20時(ランチタイム：11時~14時)
定休日：日曜・祝日・第3月曜 電話：045-514-7986



maaru の 夏野菜のグラタン



材料 (2人分)

ナス、ズッキーニ …… 各1本
ミニトマト …… 5～10個
オリーブ油 …… 大さじ2
塩、こしょう …… 適量
トマトソース、バジルソース (市販)
…………… 各大さじ4
モッツアレラチーズ
(溶けるチーズ) …… 40g

作り方

- ① ナスとズッキーニを1～2mm幅にスライスし、
トマトは半分に切っておく。
- ② グラタン皿に、ナスとズッキーニとトマトを重ねる。
- ③ その上にオリーブ油、塩、こしょう、
トマトソース、バジルソースを順にかける。
- ④ モッツアレラチーズを一番上にのせる。
- ⑤ オーブン又はトースターに入れ、200～250℃で
チーズに焦げ目がつく程度に6～7分加熱する。

料理のポイント

季節の野菜でアレンジできます。じゃがいもなどでもおいしいですよ。

maaru (マール)

ナチュラル志向のおしゃれな店内で、地元で採れる旬の露地野菜の味を引き出した料理をいただけます。添加物を使わず、調味料にもこだわり、子連れでも訪れやすいお店です。地元野菜たっぷりのお弁当あり (要予約)。

住所：荻田北3-3-1 営業時間：ランチ/金曜、土曜11時30分～14時
ディナー/月～土曜18時～24時、日曜17時～22時
定休日：不定休あり 電話：045-482-9884



ママズダイニングの くしやきはまさかの麺



材料 (1人分)

麺 (そうめん、そば、うどんなど)
…………… 適量
白だしまは麺つゆ
(水でのばした分量) …… 400ml
ドライいちじく …… 2、3個
おくら、トマト、とろろ芋、
きゅうりなど …… 適量
なめ茸 (市販) …… 大さじ3
納豆 …… 1パック
桜えび、ごま、海苔、
酢、しょうゆ …… 適量

作り方

- ① 麺は、ゆでしておく。
- ② おくらは軽くゆでて輪切りに。きゅうりは千切り、
トマトは1cm角に切る。
- ③ 白だしまは麺つゆを、ゆでた麺にたっぷりかける。
- ④ 麺に残りの材料を全てのせていく。桜えび、ごま、海苔は
最後にふりかける。お好みで、酢やしょうゆをかけるとおいしい。

料理のポイント

「く」果物、「し」種子、「や」野菜、「ぎ」きのこ、
「は」発酵食品、「ま」豆、「さ」魚、「か」海藻が
一度に取れるバランスの良い健康的なメニューです。

Mom's DINING (ママズダイニング)

[よこはま健康応援団]

「バランスの良い食べ物から健康な脳や体が作られる」と櫻井社長。家庭のリビングのようにほっとできる雰囲気店内で、地元の食材を使った家庭料理をいただけます。※上記レシピは店舗で提供していません。

住所：新石川2-15-1
営業時間：11時～18時、19時～22時 (夜は予約のみ)
定休日：日・祝 電話：045-884-8446



コンレマーニの
イタリアを味わうカフェサラダ



材料（2～4人分）

ミディトマト …… 約6個（120g）
 ブラックオリーブ …… 50g
 とうもろこし …… 1本（70g）
 ゆで卵 …… 2個
 ツナ（ハムでも可） …… 70g
 ルコラセルパチカ …… お好みで
 エメンタルチーズ
 （お好みのチーズでも可） …… 40g
 モッツァレラチーズ …… 40g
 オリーブ油 …… 大きじ3
 塩 …… 2つまみ

作り方

- ① 材料を小さすぎない大きさに刻む。
 トマトとゆで卵は一口大に切る。
- ② とうもろこしはゆでてはぐす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせてオリーブ油と塩を加え、味を整える。
 ゆで卵は崩れやすいので盛り付け時に合わせてよい。

料理のポイント

とうもろこしは缶詰でもいいですが、旬の生とうもろこしは甘みが強く食感もおいしいのでおすすめです。
 ご飯と混ぜてライスサラダ、パスタにかけて冷製パスタにも。

CON LE MANI（コンレマーニ）

青葉区の野菜を使ったホットサンドやガパオライスなどが味わえる明るい雰囲気のお店です。コンレマーニとはイタリア語で「両手で」を意味し、店内では手作りの雑貨や食品も販売。手で生み出されたものの魅力を伝えます。

住所：奈良町 1670-221（奈良北商店街内）
 営業時間：10時～17時
 定休日：木曜・日曜（不定休） 電話：045-530-5647



鴨志田惣菜店の
ミニトマトとパプリカのコンポート風サラダ



材料（2人分）

ミニトマト …… 1パック
 （12～16個程度）
 パプリカ（赤、黄） …… 各1/2個
 塩 …… 2つまみ
 はちみつ …… 大きじ1と1/2
 パルサミコ酢 …… 大きじ3

作り方

- ① ミニトマトはへたを取って熱湯にくぐらせ湯むきする。
- ② パプリカは素焼きか素揚げにして皮をむき、
 トマトと同じくらいの大きさに切る。
- ③ トマトとパプリカをボウルに入れ、塩を振ってよく混ぜ、
 はちみつとパルサミコ酢を加えてその都度よく混ぜる。
- ④ 冷蔵庫でしっかり冷やす。

料理のポイント

少し手間でもトマトとパプリカの皮は必ずむくのがポイント！
 冷蔵庫で2、3日はおいしく食べられるので作り置きでき、おもてなしにも向きます。

鴨志田惣菜店

カフェも併設する地域密着型の惣菜店。だしやスープも手作りにこだわっています。お弁当のほか、惣菜やフライ類を組み合わせたパーティーメニューや、焼き菓子のテイクアウトもできます。

住所：鴨志田町 567-13
 営業時間：11時～19時
 定休日：日曜 電話：050-1341-0515



クアットロ・パンキーネの 季節のグラニータ



材料（2人分）

季節の柑橘類……………2個
（果汁200ml分。果実の大きさに
よる）
ミネラルウォーター
……………100ml（果汁の半量）
グラニュー糖……………45g

作り方

- ① 柑橘類を横半分にカットする。
- ② 搾り器やジューサーなどで果汁を搾る。
- ③ ミネラルウォーターとグラニュー糖、②をボウルに入れ
混ぜ合わせる。
- ④ ③を冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ 表面や周りが凍ってきたらスプーンでかき混ぜる。
- ⑥ シヤリシヤリのシャーベット状になるまで⑤を繰り返す。

料理のポイント

横浜では夏みかんやゆずなどの柑橘類が手に入ります。旬の果物を探してみましょう。
でき上がりの目安は、全体の7～8割が凍り、2～3割が液状という状態です。

Quattro Panchine（クアットロ・パンキーネ）

〔青葉ブランド〕

厳選した自然素材を使ったジェラート専門店。ジェラートはすべてオリジナルのレシピで店内の厨房で手作り。乳化剤や安定剤といった添加物は不使用です。ドリンクも提供しており、カフェ席もあります。

住所：柿の木台13-3 営業時間：平日11時～19時、
土日祝11時～20時（コーヒーラストオーダーは各30分前）
定休日：水曜 電話：045-299-2760



区内で採れた新鮮な農作物や加工品を手にとってもらおうと、青葉区役所1階で毎月あおばマルシェを開催しています。このレシピ帖に掲載された飲食店の方や区内の農家さんらが出店し、毎月大好評です。



保存料や添加物を一切使わないドライ野菜やドライフルーツが魅力のグリーン。



はやし農園の野菜はすべて青葉区産で、青葉区内の地産地消サポート店での取扱も多い。本物の旬を味わって。



青葉区産のお米から作ったスイーツが魅力のさくら工房。季節の野菜やフルーツも盛り込んで。（P11掲載店で販売）

毎月第3木曜は あおばマルシェに でかけよう



はまふうどコンシェルジュによるあおばアグリケーションは、寺家町や鉄町で育てられた野菜などを販売。



農福連携で活動を続けるふれあい農園のみなさん。ボランティアの方々が丁寧育てた野菜を届けます。



地元の食材を使った手作りハムとソーセージが人気のシュタットシンケン（P07掲載）。



あおば地産地消
レシピBOOKと
地産地消MAPも
配ってます！

日時：毎月第3木曜日 12時～15時（売り切れ次第終了）
場所：青葉区役所1階区民ホール（青葉区市ケ尾町31-4）
エコバッグを持って買い物にいらしてくださいね。

コペの カレーチーズトースト 10月編



材料 (2人分)

食パン …………… 2枚
 玉ねぎ (みじん切り) …… 1/2個
 鶏ひき肉 …………… 80g
 A にんにく、しょうが (すりおろし) … 各小さじ1
 塩 …………… 少々
 カレールー (市販) …… 1かけら
 水 …………… 300ml
 れんこん (薄切り) …… 3枚
 にんじん (薄切り) …… 3~6枚
 スライスチーズ …… 2枚

作り方

- ① れんこんとにんじんはゆでて火を通しておく。
- ② フライパンに油 (分量外) を熱し玉ねぎと鶏ひき肉、Aを炒める。
- ③ ②に水を入れ火が通ったらカレールーを入れて混ぜ、煮詰める。
- ④ 食パンにカレー、チーズ、れんこん、にんじんの順にのせる。
- ⑤ チーズがお好みのとろけ具合になるまでトーストする。

料理のポイント

カレーは、ドライカレーのように固めに仕上げると一層おいしくなります。仕上げにクミンパウダーやコリアンダーパウダーを加えると風味豊かに。

Bakery cafe COPPET (ベーカリーカフェ コペ)

[青葉ブランド]

桜台交差点にあるおしゃれな佇まいのお店は、青葉台のランドマーク的存在。地元の野菜をたくさん使ったパンが人気で、店内に広いカフェスペースもあります。人とのつながりを大切にしており、地域の交流会なども開催。

住所：青葉台 1-29-3
 営業時間：7時30分~19時30分
 定休日：水曜 電話：045-983-5176



コマデリの 塩からあげ



材料 (2人分)

鶏肉 (もも肉・むね肉はお好みで) …………… 300g
 塩麴 …………… 大きじ1
 片栗粉 …………… 適量

作り方

- ① 一口大に切った鶏肉に、塩麴を混ぜ合わせる。
- ② できれば冷蔵庫で7~8時間寝かせる (最低1時間)。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④ 180度に熱した油で7~8分揚げる。

料理のポイント

塩麴には疲労を回復する効果があると言われており、残暑の季節は特に積極的に料理に取り入れたい調味料です。酵素の働きによって肉や魚が柔らかくなり、うまみも増すとされている、まさに「魔法の調味料」です。

コマデリ

[よこはま健康応援団]

青葉区を中心に、トレードマークの軽トラキッチンカーで地産地消のお弁当を移動販売しています。食材を地元の生産者から直接買い付け、名物の塩ブタBOXのほか旬のメニューも人気。ケータリングも受け付けています。

営業場所：青葉台駅前郵便局、
 アートフォーラムあざみ野ほか (曜日による)
 営業時間：11時~14時 電話番号：070-6462-4121



メゾンサカの じゃがいもとパセリのパンケーキ



材料（2人分）

じゃがいも（男しゃく）…………… 1個
卵…………… 2個
小麦粉…………… 大さじ4
オリーブ油…………… 大さじ2
牛乳…………… 100ml
塩…………… 適量
刻みパセリ…………… 大さじ4
サワークリーム…………… 小さじ1

作り方

- ① じゃがいもをゆでて皮をむき、潰す。
- ② ①に卵、小麦粉、オリーブ油、牛乳、塩、パセリを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに流し入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ 皿に盛った後、サワークリームを上のにのせる。

料理のポイント

ゆでたじゃがいもは裏ごしして、なるべく細かく潰します。
サワークリームの代わりに好みのソースを添えてもおいしくなります。

Maison Saka（メゾンサカ）

[青葉ブランド]

桜台公園近くの隠れ家的フレンチレストラン。野菜のおいしさを引き出すメニューが魅力です。青葉区の生産者などから仕入れる旬の農産物を使って心をこめて作られた料理が味わえます。

住所：桂台1-11-1
営業時間：11時30分～15時30分、18時～22時30分
定休日：月曜 電話：045-961-0117



ウチルカの しょうがとねぎの餅入りあんかけそば



材料（2人分）

そば…………… 2人分
白だし…………… 50ml
水…………… 400ml
豚肉…………… 100g
長ねぎ、きのこ、青菜など
…………… 適量
切り餅…………… 1個（8等分にカット）
油揚げ…………… 1枚（短冊切り）
片栗粉…………… 大さじ1
しょうが（すりおろし）…………… 小さじ1
七味唐辛子…………… 少々

作り方

- ① 鍋に水と白だしを入れ火にかけ、沸騰したら豚肉と野菜ときのこと、餅、油揚げを入れて煮る。
- ② 火が通ったら水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ 別の鍋でそばをゆで、湯きりして器に盛った温かいそばの上に②をかける。
お好みでしょうがのすりおろし、七味唐辛子をかける。

料理のポイント

冬の小松菜は栄養たっぷり。
直売所で旬の青菜を探して取り入れるといいですよ。

UCHIRUCA（ウチルカ）

スタッフの多くは子育て中の女性で、安心して家族に食べさせたいものを提供したいと、みそ汁と副菜付きの定食中心のメニューに。スタッフがDIYした内装や看板にも注目！お弁当は300個まで注文できます（要予約）。

住所：鴨志田町561-1 パインドエル金子1F
営業時間：11時～16時（15時ラストオーダー）
定休日：日曜 電話：045-961-6522



タイガーの コンコン竜田揚げ



材料 (2人分)

大根……………1/6本 (150g)
れんこん……………中1節
ヤーコン……………1~2本
〈漬け汁〉
にんにく(すりおろし)……1かけ
しょうが(すりおろし)……1かけ
しょうゆ……………大さじ2
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① 大根とれんこん、ヤーコンは皮をむき一口大に乱切りする。
- ② 大根を5~10分下ゆです。
- ③ ビニール袋に野菜と調味料を入れ15分以上漬け込む。
時々上下を返し漬け汁を全体に染み込ませる。
- ④ 別のビニール袋に水気を切った③と片栗粉を入れ、
野菜に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 160~180℃の中温でカラリと揚げる。

料理のポイント

青のりや七味唐辛子、かつお節などをかけてもおいしいです。
大根とれんこんは皮をむかずに料理すると野菜本来の味が楽しめます。

タイガー☆

[よこはま健康応援団]

地元の農家や直売所で仕入れた野菜を中心に使うカレーと創作料理のお店。
「身体に優しく、見て楽しく、食べておいしい」がコンセプトです。月1回の「食
べ放題パーティー」は来店者同士の情報交換の場になっています。

住所：田奈町78-2 営業時間：12時~14時ラストオーダー、
18時~20時30分ラストオーダー ※月曜火曜は昼のみ営業
定休日：日曜・祝日(不定休あり) 電話：045-981-6582



ナチュラルレ・ボローの 白菜とりんごのカルボナーラ仕立て



材料 (2~4人分)

白菜(オレンジ白菜がおすすめ)
……………1/4個 (400g)
りんご……………1/3個 (80g)
粉チーズ……………20g
ゴルゴンゾーラチーズ……………10g
塩、こしょう……………適量

作り方

- ① 白菜が入る大きめのボウルに熱湯を入れ温めておく。
- ② りんごを小さめのいちょう切りにする。
- ③ 白菜を縦20cm位の長さの極細に切る。
- ④ シャキシャキ感が残る程度にさつゆでてぎるに上げ、
ペーパータオルなどでしっかりと水気を切る。
- ⑤ ボウルの湯を捨て水気を拭き取り、白菜が冷めないうちに
りんごと粉チーズ、細かく切ったゴルゴンゾーラチーズを
加えよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをふりかける。

料理のポイント

胃腸に優しく、夜食にもおすすめのヘルシーなボリュームのある白菜サラダです。
旬の冬野菜をイタリア風のアレンジで楽しんでください。

ナチュラルレ・ボロー

年間300種類以上の旬の野菜を使ったおいしいイタリア料理を提供。青葉区
周辺で朝採れたばかりの野菜をランチに使うという、まさに地産地消を実践
するレストランです。

住所：藤が丘2-4-3 藤が丘会館B1F 営業時間：11時30分~15時、
18時~22時 定休日：火曜 電話：045-978-0355 ※姉妹店の
「TENZO(テンゾ)」(もえぎ野1-18)も地産地消サポート店です。



はまふうどコンシェルジュの さつまいもとにんじんのポタージュ オレンジ風味



材料 (4人分)

- さつまいも …… 1本 (200g)
- にんじん …… 1本 (150g)
- 玉ねぎ …… 1/2個
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- 水 …… 300ml
- オレンジジュース (果汁100%) …… 100ml
- 顆粒コンソメ …… 5g
- メープルシロップ、パセリ …… 適量

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと1cm厚さに切った後水にさっと通してざるにあげておく。
- ② にんじんは1cm厚さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、さつまいも、にんじんを入れて全体に油が回るように炒める。
- ④ 塩、水、コンソメを入れて、弱火で野菜が煮崩れるくらいまで20分ほど蒸し煮する。
- ⑤ 粗熱が取れたらミキサーかフードプロセッサーでなめらかにする。
- ⑥ 鍋に戻し入れ、オレンジジュースを加えて温め、メープルシロップをお好みで入れる。器に注いで、パセリなどをトッピングに散らす。

はまふうどコンシェルジュ

「はまふうど」とは、よこはまの「はま」と「風土」「food」を組み合わせた言葉で、横浜の地産地消の愛称です。横浜市は、横浜の地産地消を広げる人材を育成するため、毎年5回の連続講座を開き、修了した方を「はまふうどコンシェルジュ」として認定しています。料理家や農家、飲食店経営者など異業種のネットワークが育まれ、横浜の地産地消を盛り上げています。



レシピ提供：田部井 美佳さん
(はまふうどコンシェルジュ 6期)



こころとからだを育む食事の役割

食はこころとからだを豊かにするパワーがあります。
毎月19日は「食育の日」。みんなで楽しく食べる日にしませんか？
地元で採れた新鮮な食材で作った料理を、みんなでいただきますよ。

こころを育む



からだを育む

主菜

魚、肉、卵
大豆料理

これに加えて
果物・牛乳
(1日1回)



副菜

野菜、キノコ
海藻

主食

ごはん、パン
麺

主食・主菜・副菜を
そろえよう

五感を育む

