



以前より「おうちごはん」が増え、  
地元の旬野菜への注目が高まっています。  
料理家のはまふうどコンシェルジュ6名に、  
家庭で簡単にできる地産地消レシピを  
紹介してもらいました。

横浜の地産地消は、生産者や料理人だけでなく、料理研究家や栄養士、加工品生産者、メディアなど、多業種の人々が分野を超えて関わっています。

そのキーになるのが横浜市認定の「はまふうどコンシェルジュ」です。2019年度まで14期にわたり400名もの人材を輩出、マルシェイベントの outlet やボランティア、料理教室や食育活動の開催、地産地消ビジネスに取り組んで商品開発をするなど、活躍は多岐にわたります。

「はまふうどコンシェルジュは私の人生の財産」と語る料理家の荒木典子さん。同期の仲間たちと、地産地消のワンデーカフェを開催したり、レストランのシェフや農家さんとの交流を通して人生がますます楽しくなったそうです。

「地産地消のレトルトカレーを開発するきっかけは、はま

玉ねぎのポタージュ  
by 鈴木佳世子さん(6期)

小松菜とじゃがいもの  
スパイス炒め  
by 中尾真紀子さん(8期)

夏野菜のヨーグルトピクルス  
by 田部井美佳さん(6期)

はまふうどコンシェルジュの

# おうちごはん

詳しいレシピは中面に！

ゴロッと横浜野菜もりもり  
ラタトゥイユ  
by 荒木典子さん(8期)

枝豆ケーキ  
by 菅千明さん(10期)

なすのかば焼き丼  
by 枝吉直樹さん(13期)

「はまふうどコンシェルジュ」と話すのは中尾真紀子さん。スパイスの専門性を磨き、料理家としての幅が広がりました。

教員でもある菅千明さんは「私は、子どもへの食育と横浜の農業の“つなぎ役”」。旬の食材を使った簡単な家庭料理を大人に伝えることで、日常に地産地消を取り入れてほしい、と強調します。

今後はマルシェイベントや料理教室のあり方が変わるかもしれない、と話すのは田部井美佳さんです。「人との距離や衛生環境にはこれまで以上に気を配りながら、学校教育や援農など、新たな形で地産地消の魅力を伝えたい」と話します。

鈴木佳世子さんは「非常時こそ、生産者と直接つながることがどれほど心強いのか。地産地消は防災にも通じます」と、きっぱり。

横浜の地産地消の魅力は、食材だけでなく、人でもある！ぜひ、はまふうどコンシェルジュの活動にご注目ください。



はまふうどコンシェルジュ講座では、座学や調理実習、市場の見学、農業や直売体験、農地ツアーなどで横浜の農業に対する理解を深め、グループワークを通して親交を温める

野菜の味が引き立つ！  
小松菜とじゃがいもの  
スパイス炒め



にんにくは生スパイス！  
カレー粉が野菜の味を引き立てます

材料(4人前)			
小松菜	2/3束(200g)	カレー粉	小さじ1/2
じゃがいも	1個	サラダ油	大さじ1と1/2
にんにく	1片	塩	小さじ1/2
		こしょう	適量

＜POINT＞クミン(分量外)を入れるとさらに味が引き立ちます。

- 作り方**
- 1 小松菜は4～5cmの長さに切り、茎と葉を分けておく。じゃがいもは皮をむいて1cm厚の細切りに、にんにくはみじん切りにする。
  - 2 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で加熱し、にんにくがほんのり色づいてきたらじゃがいもを入れて中火で炒め、塩を振る。
  - 3 じゃがいもにだいたい火が通ったら、カレー粉を振りかけてよくからめながら焼き色がつくまで加熱する。
  - 4 小松菜の茎を入れてさっと混ぜ、葉の部分も入れて混ぜる。
  - 5 小松菜に油をよくからめるのがポイント。油が行き渡ったら塩、こしょうで味をととのえる。

教えてくれた人



中尾 真紀子さん(マサラモア)  
国内外で本格カレーを学んだ後、カレーブランド「マサラモア」をオープン。スパイス料理教室を主宰(現在はオンライン)。1日に必要な野菜の半分を入れたレトルトカレー「横浜野菜のスパイスカレー」の開発者。

夏は冷製がおすすめ！  
玉ねぎのポタージュ

材料(4人前)	
玉ねぎ	大2個
豆乳(牛乳)	500cc
チキンコンソメ(キューブ)	1個
塩	小さじ1/2
生ハム	2枚
パセリ(生)	適量

- 作り方**
- 1 玉ねぎは4等分に切り、耐熱器に入れてふんわりとラップをかぶせる。電子レンジで約5分、くったりとなるまで加熱する。
  - 2 1の粗熱が取れたらミキサーに入れ、ミキサーが回る程度の量の豆乳(牛乳)を入れてなめらかになるまで攪拌する。
  - 3 2を鍋に移し入れ、残りの豆乳(牛乳)とチキンコンソメを加えて沸騰しないように中火にかけ、塩で味をととのえる。
  - 4 器に盛りつけ、小さく切った生ハムを浮かべパセリを散らす。冷製でいただく場合は冷蔵庫で冷やす。



玉ねぎの旨味と  
栄養がたっぷりの優しい味

教えてくれた人



鈴木 佳世子さん(料理教室ks-cafe)  
「普段も災害時も心と体を整えて元気な料理を」と防災クッキング講座や食品ロス対策の講演も行う鈴木さん。旬の食材や身近なものを使った簡単でおしゃれな料理が得意で、自宅やJAでの料理教室も行っています。

レンジで手間なし蒸しなすづくり！  
なすのかば焼き丼



とろとろなすと甘辛ダレが絶品

- |         |      |   |
|---------|------|---|
| 材料(4人前) |      | <b>作り方</b>  |
| なす      | 大4本  |   |
| 青じそ     | 10枚  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 なすは皮をむき軽く水にくぐらせラップで1本ずつをふわっと巻き、レンジで中心部がやわらかくなるまで加熱する(600Wで2分程度)。ラップを外し、中心部を縦に切りひらき、さらにもう1本縦に切れ目を入れ、観音開き状に広げていく。</li> <li>2 Aを混ぜ合わせておく。フライパンにサラダ油(分量外)をひき、なすを焼きつける。</li> <li>3 両面に色よく焼き色がついたら、Aのタレをからめ、ひと煮立ちさせる。</li> <li>4 1人分ずつ丼にご飯を盛り、なすを食べやすい大きさにカットして盛り付ける。上からもタレをかけ、細かく切った大葉をのせ、白ごまをふりかける。</li> </ol> |
| A       |      |   |
| おろししょうが | 適量   |   |
| しょうゆ    | 大さじ2 |   |
| みりん     | 大さじ2 |   |
| 酒       | 小さじ2 |   |
| 砂糖      | 小さじ1 |   |
| 白ごま     | 適量   |   |
| 炊いたご飯   | 適量   |   |

教えてくれた人



枝吉 直樹さん(株式会社よこはまグリーンピース)  
地産地消レストラン「ど根性キッチン」(泉区)の厨房で腕をふるう枝吉さん。地元いずみ野の野菜を中心としたメニューに力を入れています。地域の農家さんや地元の方とは交流がてら、収穫に参加することもあるとか。

アレンジ自在！  
ゴロッと横浜野菜もりもりラタトゥイユ

材料(4人前)		A	水	200cc
玉ねぎ	1/2個			
トマト	中2個	ウスターソース	大さじ1	
じゃがいも	中2個	コンソメ(キューブ)	1個	
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	ローリエ	1枚	
なす	3本	塩	小さじ1	
ズッキーニ	1本	こしょう	少々	
にんにく	1片	トッピング		
オリーブ油	大さじ2	枝豆、とうもろこし	各適量	

＜POINT＞野菜の量を減らして、鶏肉やベーコンを加えると違う味わいも楽しめます。

- 作り方**
- 1 玉ねぎは粗みじん切り、トマトはざく切り、パプリカと皮をむいたじゃがいもは乱切り、なすとズッキーニは皮をしま目にむき2cm厚の輪切りにする。
  - 2 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で炒める。玉ねぎを加え炒め、透明になってきたらトマト、じゃがいも、なす、ズッキーニを加え炒める。
  - 3 Aを加え、蓋をして約15分～20分蒸し煮する。パプリカを加え約1分煮たあと、塩・こしょうで味をととのえる。
  - 4 器に盛り付け、茹でた枝豆やとうもろこしをトッピングすると彩り豊かに。

教えてくれた人



荒木 典子さん(nori★nori★kitchen)  
港北区の自宅で料理教室を開催するほか外部講師も。「生産者と直接ふれあえるのが横浜の地産地消の魅力」と、食材のエピソードを紹介しながら、お名前を通り楽しくリノリな雰囲気の手軽な家庭料理を伝えています。



トマトやズッキーニ、トーストの具材にしてもおいしい！

乳酸菌と酵素がたくさん！  
夏野菜の  
ヨーグルトピクルス

材料(作りやすい分量)	
かぶ	1個
きゅうり	1本
にんじん	1/2本
ミニトマト	4個
みょうが	1～2本
A(ヨーグルト漬け汁)	
無糖ヨーグルト	200cc
はちみつ	大さじ1～
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1～2
塩	小さじ1/2～1

- 作り方**
- 1 かぶとみょうがはくし形、きゅうりとにんじんは長さ5cmで5mm～1cm厚のスティック状に切る。にんじんは熱湯で20秒ほど煮たあと水切りして水分を拭き、他の野菜とともにポリ袋(または熱湯消毒したビン)に入れる。
  - 2 Aのヨーグルト漬け汁をよく混ぜ合わせて1に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、軽くもんで1時間～1晩漬ける。
  - 3 そのまま食べても、軽く水洗いしてもお好みで♪

教えてくれた人



田部井 美佳さん(はまキッチン)  
援農やマルシェ販売など生産者を直接手伝いながら活動を広げてきた田部井さん。JAのクッキングサロンや都筑区主催の料理教室で横浜野菜・地元野菜の料理教室を開催し、地産地消の講演なども行っています。



酸味が苦手な方も食べやすい、甘めの味付け

混ぜるだけ！  
枝豆ケーキ



子どもでも簡単にできるヘルシーおやつ

- |              |       |  |
|--------------|-------|--|
| 材料(21cmの角型分) |       | <b>作り方</b>   |
| 枝豆(茹でたむき身)   | 100g  |  |
| 薄力粉          | 100g  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 フードプロセッサーに薄力粉、ベーキングパウダー、きび砂糖を入れ攪拌する。オーブンを170℃に予熱する。</li> <li>2 1に枝豆を加え、さらに攪拌して粗く砕く。</li> <li>3 卵、なたね油も加え、その都度攪拌する。</li> <li>4 型に3を流し入れ、予熱したオーブンで35分焼き、型から出す。</li> </ol> |
| ベーキングパウダー    | 4g    |  |
| きび砂糖         | 100g  |  |
| 卵            | 2個    |  |
| なたね油         | 100cc |  |

教えてくれた人



菅 千明さん(合同会社coconi)  
横浜市食育フォーラム委員やかながわブランドの審査員も務める菅さん。幅広い年齢層を対象にした食育の講演も行います。6月、地元農家と飲食店と一緒につくりおきおかず宅配サービス「for fun to eat」をスタート。

さまざまな立場から地産地消に  
取り組む方をご紹介します

# はまふうど人登場

Vol. 54

永島農園  
永島 太一郎さん  
陽子さん  
(横浜市金沢区)

## スローフードの新たなうねりを まずは自分たちから



プリプリで肉厚のキクラゲは今が旬。ピクルスや  
スープなど、食べ方の提案も行う

横浜の農家きっての  
「おしどり夫婦」として  
知られる永島太一郎さ  
ん・陽子さん。金沢区で  
500年続く農家の娘・陽

子さんとの結婚により新規就農した太一郎さんは、2011年  
にシイタケとキクラゲの栽培に乗り出します。「大規模な農地  
を持ってない都市農業で、経営が成り立つものとして選んだの  
がシイタケだったのですが、実は採れたてのシイタケをその  
場で焼いて食べた時のおいしさに感動したのが大きかった  
ですね」。適度に日光が入るハウスで、菌床の配合にもこだわ  
った農薬不使用栽培のシイタケを「おひさまシイタケ」と  
ネーミング。濃厚な旨味が評判になり、飲食店を中心に順調  
に販路を広げていきます。

ところが今年のコロナ禍で、取引先の飲食店が打撃を受け  
たことからシイタケの売上げが激減。催事やイベント出店  
も減り、家族で過ごす時間が増えた時に、陽子さんが自宅に  
シイタケの菌床を持ってきて、息子たちと一緒にシイタケの  
栽培を始めました。「おうち時間を楽しむのに、シイタケ栽培  
が楽しいって気づいた  
んです」と陽子さん。こ  
れだ!とひらめき、試し  
にシイタケ栽培キットを  
販売したところ、新聞や  
テレビで取り上げられ  
て、全国的な大ヒットに  
なりました。



「木漏れ日のような明るさ」をイメージしたハウスで  
は、肉厚で味が濃い品種「大峰」を栽培している



「栽培方法の動画を作ったり、質問に追われたり、大変なこともありましたが、  
自宅での栽培を楽しんでいるという声をたくさん聞きました」

元々外資系の銀行やベンチャー企業での経験もあり、農家  
になってからも米国やイタリアなどスローフードの本場に  
渡っては横浜の農業の魅力を発信してきた太一郎さんです  
が、今の気持ちとしては「スローダウンが必要」と感じている  
ようです。「規模を拡大して無理をするよりも、地域福祉や観  
光など、他業種とつながった高付加価値の農業に転換して  
いきたい」と、ハウスの拡大をいったんストップすることに決  
めました。菌床のシイタケが育つ様子を家族で楽しむくらい  
のゆとりを、まずは自身が持てるように。「そうした先に、新し  
いものが生まれてくる気がします」と未来を  
見据える二人の今後も期待大です。



シイタケ栽培キットは、次回は10月より  
販売予定。1回1組限定で距離をとり  
ながらの収穫体験も受け入れる

永島農園

横浜市金沢区釜利谷東7-6-17  
TEL 045-780-5706  
直売所は月曜～土曜の9:00～12:00営業  
<http://nagashima-nouen.jp>

横浜市からの  
お知らせ

## 横浜農場公式InstagramアカウントがOPEN! 皆さんと一緒に、横浜を「農」や「食」から盛り上げていきます!!

投稿

横浜の「農」や「食」に関わる  
写真を、「#横浜農場」をつけて  
Instagramで発信してください。  
投稿者の承諾を得たうえで、こちら  
のアカウントで紹介していきます。

フォロー

今後、地産地消イベントやマルシェ  
情報等、横浜の農の魅力を横浜農場  
公式Instagramから発信します。アカ  
ウントをお持ちの方は、ぜひ「フォロー」  
や「いいね!」をお願いします。



[https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/manabu/yokohama\\_farm.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/manabu/yokohama_farm.html)

@yokohama\_farm\_official



はまふうどナビのバックナンバーは  
ウェブサイトでもご覧いただけます

はまふうどナビ 検索



発行:横浜市環境創造局農業振興課 令和2年7月発行  
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10 TEL:045-671-2639 FAX:045-664-4425

横浜みどりアップ計画