



JA香川県 女性部

伝えよう 繋げよう かあちゃんのお味



～つくってんまい たべてんまい おいしいでえ～



大川地区

- いのしし三色丼 — 4
- パセリの肉巻きおにぎり — 5
- ずいきのごま酢あえ — 6
- 三色おはぎ（甘納豆・桑入） — 7

中央地区

- こんにゃくの八杯 — 8
- しょうゆ豆 — 9
- かみなり寿司 — 10
- あんもち雑煮 — 11
- 簡単じゃがたま — 12
- なすそうめん — 13

小豆地区

- かきまぜ（おまぜ） — 14
- いぎす豆腐 — 15
- わりご弁当 — 16

綾坂地区

- 綾川しっぽくそば — 17
- 鯛めし — 18
- 鱈の押し寿司 — 19

仲多度地区

- 桃源三むすび — 20
- アスパラガスとえびの春巻き — 22
- ベジマフィン（アスパラガス） — 23
- こんぴら四合わせにんにく — 24
- ロールレタス — 25
- たどつ地産地消ピザ — 26

二豊地区

- ブロッコリーまんじゅう — 27
- 季節の簡単アイディア寿司 — 28
- レタスの酢みそあえ — 29
- さわやかスタミナそうめん — 30

JA香川県女性部 — 32



ごあいさつ

レシピ集発刊に寄せて

JA 香川県女性部
部長 木村 京子

JA 香川県女性部では、JA をよりどころとして、地域の実情や部員の希望に合うさまざまな活動を、各地域や支部単位で企画し展開しています。

主に、食農教育や地産地消にかかわる活動、助けあい活動（高齢者福祉）、料理や手芸などの趣味、健康の維持向上のためのスポーツ、環境保全活動などに取り組んでいます。

また、若い世代を対象とする、「フレッシュミズ（フレミズ）部会」があります。組織では、農産物の加工、親子での農業体験、料理教室やスポーツ、手芸などのいきいきとした活動をそれぞれの地域で行っています。

この度、JA 香川県合併 20 周年記念として、これまで、各地域で取り組んで参りました地産地消料理を集めた『伝えよう 繋げよう かあちゃんの味〜つくってんまい たべてんまい おいしいでえ〜』を発刊する運びとなりました。香川県で育てられた野菜や果物、畜産物の魅力を改めて知っていただき、このレシピ集に掲載されているレシピが、皆さまのご家庭で、食卓の一品の参考になれば幸いに思います。

そして、私たち女性部は、これからも JA と共に、日本の農業を守り、命をつなぐ食の大切さを発信しながら、地域を元気にして参りたいと思います。

最後になりましたが、このレシピ集を作成するにあたり、多くの部員の皆さまにご協力をいただき、心を一つにできたことを幸せに思います。また、このレシピ集を制作・発刊するにあたり、JA 香川県ならびに一般社団法人家の光協会の皆さまには、多大なご協力とご支援を賜りましたことを心から厚くお礼申し上げます。

レシピについて

- 大さじは 15ml、小さじは 5ml、1 カップは 200ml、米 1 合は 180ml です。
- 野菜の「洗う」「皮をむく」などは省略しています。調理時間に米の炊飯時間は含まれません。
- 適量とは、味をみてそのときの水分や塩分を好みに応じて調節した量のことです。
- 特に指定のない場合、醤油は濃口醤油、砂糖は上白糖を使用し、火加減は中火で調理しています。
- 使用している材料で、香川県の特産品であるものには印をつけています。

レシピ開発 JA 香川県女性部

調理・スタイリング 平岡淳子／装丁・デザイン 矢作裕佳／撮影 柿崎真子／校正 ケイズオフィス

写真提供（p.19）／香川県農業協同組合林田支店 鎌田憲武

発行 香川県農業協同組合 〒760-0023 香川県高松市寿町一丁目3番6号（香川県JAビル） ホームページ <http://kw-ja.or.jp/>
2020 年 3 月発行



子どもも喜ぶ、やみつきの味付け

いのしし三色丼

調理時間

30分

材料 (4人分)

いのしし肉(スライス)…300g
 だし汁…300ml
 ① [砂糖・醤油・みりん…各大さじ2
 ほうれんそう…200g
 ② [醤油・みりん…各大さじ1
 卵…4個
 ③ [砂糖…大さじ1
 みりん…小さじ1
 塩…少々
 ご飯…適量
 バター…10g
 紅しょうが…少々

作り方

- 1 いのしし肉は、食感を残すために、1cmの幅に切る。
- 2 鍋にだし汁と①を入れ、沸騰させ、アクを取る。②を入れ、煮汁が半分になるまで煮る。
- 3 ほうれんそうはゆでてさっと水にさらし、水けを切って1cmの長さに切り、③であえる。
- 4 卵を割りよく混ぜ、④を入れて混ぜる。
- 5 フライパンを熱してバターを入れて溶かす。④を入れ、そぼろにする。
- 6 ご飯をどんぶりに盛り、②の煮汁を大さじ2杯かける。②のいのしし肉、③、⑤をのせ、紅しょうがをのせる。

ポイント

いのしし肉は煮れば煮るほどやわらかくなるので、しっかり煮ます。

調理時間

30分

お弁当のおかずやおつまみに！

パセリの肉巻きおにぎり

材料 (4人分 12個)

ご飯…2.5合分
 讃岐夢豚(バラ肉・うす切り)…24枚
 ① 大内パセリ(みじん切り)…40g
 ちりめんじゃこ…20g
 ピザ用チーズ…60g
 白ごま…大さじ2½
 塩…小さじ½
 焼肉のたれ…適量
 サラダ油…適量

作り方

- 1 ご飯をボウルに入れ、①を混ぜ合わせ、12等分にして俵型のおにぎりを作る。ぼろぼろにならないようにかために握る。
- 2 おにぎり1個につき肉を2枚使い、ご飯を覆うように巻く。巻き終わったら全体をぎゅっと握って肉とご飯をしっかり密着させる。
- 3 フライパンを熱し、サラダ油をひいて、②の巻き終わりを下にして焼く。巻き終わりがくっついたら全体を焼く。
- 4 全体にしっかり火が通ったら焼肉のたれを入れ、おにぎり全体にからめる。

ポイント

お米は少しかために炊くと、焼くときにくずれにくい。

これが特産！

★讃岐夢豚

脂は甘みがあり、風味とコクのある「やわらかくておいしい豚肉」。

★大内パセリ

品質がよく、市場でもトップクラスのブランドとして知られている。



ころんと、見た目もかわいい

三色おはぎ(甘納豆・桑入)

調理時間

60分

材料(10人分 約40〜50個)

もち米…1.4kg (1升)
塩…17g
小豆の甘納豆…300g
こしあん…1kg
きな粉(黄)…適量
桑粉+うぐいすきな粉(緑)…適量

作り方

- 1 もち米の水量は、通常の1.4kg(1升)の水量より、2カップ分(360ml)減らし、塩を入れて混ぜ、炊く。
- 2 炊きあがったら半切(桶)に取り出し、米粒が半分つぶれる程度につぶし、3等分にする。

〈甘納豆入り〉

- 3 2のうちの1つに、甘納豆を混ぜこむ。
- 4 手水をして、1人分約70gにして丸める。

〈きな粉〉〈桑粉+うぐいすきな粉〉

- 5 あんは1つ25gに丸める。
- 6 残りの2で5を包んで丸めた後、それぞれの粉をまぶす。

これが特産!

★桑粉

さぬき市は養蚕が盛んだことから、今でも桑畑がある。

ポイント/

もち米は、冷えるとまとまりにくいので、熱いうちに手早く丸める。

体にもよく、食品ロスも減らせる

ずいきのごま酢あえ

調理時間

30分

材料(作りやすい分量)

ずいき(乾燥)…60g
白いりごま…50g
A 白みそ…大さじ4
酢…50ml
砂糖…大さじ3
塩…少々
かに風味かまぼこ…40g

作り方

- 1 ずいきは水でもどし、3cmくらいの長さに切る。
- 2 鍋に、ずいきと少量の酢(分量外)を入れて、やわらかくなるまでゆでる。
- 3 何度か水を変えてアクをぬき、しぼる。
- 4 ごまはすりつぶし、Aと混ぜ合わせて、3とあえる。
- 5 4に3cmくらいの長さに切ったかに風味かまぼこを加えて混ぜる。

これが特産!

★ずいき

さといもの葉柄。食物繊維やカルシウム・カリウムが豊富。

ポイント/

ずいきのかたさをみながら、ゆでる時間を調整します。



愛情たっぷり母の味

こんにゃくの八杯

調理時間

20分

材料 (4人分)

こんにゃく…1枚
 干しいたけ(水でもどす)…4枚
 にんじん…80g
 油揚げ…1枚
 白菜… $\frac{1}{4}$ 株
 A だし汁(いりこ)…600ml
 干しいたけのもどし汁…100ml
 薄口醤油…30ml
 絹さや(ゆでて斜め半分に切る)…4枚
 おろししょうが…少々

作り方

- 1 こんにゃくは、3等分したものを斜めに薄く三角に切る。干しいたけはいちょう切りにする。にんじんと油揚げは幅1cm・長さ3cmの短冊切りにする。白菜はざく切りにする。
- 2 鍋にAを加え、1を入れて煮る。途中でアクを取る。
- 3 醤油で味をととのえて、おろししょうがと絹さやを添える。

ポイント

アクをしっかり取ることで、雑みのない味に仕上がります。

※メモ 八杯もおかわりするくらいおいしいということから、「八杯」と名前がついたといわれている。



古くから親しまれる郷土の味

しょうゆ豆

調理時間

30分

材料 (作りやすい分量)

そら豆(乾燥)…200g
 A ざらめ…150g
 醤油…30ml
 鷹の爪(輪切り)…1本分

作り方

- 1 そら豆は熱したほうろうか、厚手のフライパンに入れる。弱火で混ぜながら20～30分かけてそら豆を煎る。
- 2 鍋に水350mlとA、鷹の爪を加えて煮立たせる。
- 3 2に1を入れてふたをして一晩おく。少しかたいうちであれば弱火で沸騰する直前まで加熱する。これを2～3回繰り返して、火を通す。

ポイント

温かいうちは混ぜすぎると豆の皮がはがれてしまうので、あまり混ぜないようにします。

これが特産!

★そら豆

もともとは、麦の間作として栽培されていたものが、特産野菜に。形が蚕に似ているので「蚕豆」とも呼ばれる。

※メモ 煎っていた豆が醤油に飛び込み、それが香ばしく、ほどよい醤油味となったことが起源とされている。

大きな具で食べ応え抜群

かみなり寿司

調理時間

60分

材料 (4人分)

米…2合

昆布…1枚

具 [ごぼう・れんこん・にんじん…各 $\frac{1}{4}$ 本
ちくわ… $\frac{1}{2}$ 本
しいたけ…2枚
油揚げ… $\frac{1}{2}$ 枚
高野豆腐(水でもどす)… $\frac{1}{4}$ 枚

さといも…20g

A [醤油・和風だしの素・砂糖…各適量

かまぼこ… $\frac{1}{3}$ 本

絹さや(筋を取る)…50g

B [酒・みりん・塩…各適量

C [酢…60ml

砂糖…80g

塩…8g

錦糸卵…適量

紅しょうが…適量

作り方

- 1 米は昆布を入れて普通に炊く。
- 2 具の材料はすべて1cm角に切る。ごぼうは水にさらしてアクを抜き、下ゆでし、水けを切る。さといもは食べやすい大きさに切る。
- 3 ごぼうとさといも以外の2をAで煮る。
- 4 3が煮立ったら2のごぼうを入れ、汁けがなくなるまで煮る。
- 5 別の鍋でさといもを煮る。Aを入れ、落としぶたをして味がしみこむまで煮る。
- 6 別の鍋に、1cm幅に切った絹さやとかまぼこを入れ、水適量とBを加えて煮る。
- 7 1にCを混ぜて加え、冷ましながら切るように混ぜ合わせる。
- 8 7に、4と6を加え、混ぜ合わせる。
- 9 味がなじんだら皿に盛り、錦糸卵をのせ、さといもと紅しょうがを添える。

ポイント／

絹さやとかまぼこは、彩りを保つため、必ず他の具とは別に煮ます。



あんもちと白みそを使った全国的にも珍しい雑煮

あんもち雑煮

調理時間

40分

材料 (4人分)

だし汁

[煮干し…30g

[水…4 カップ

あんもち…4個

金時にんじん…80g

だいこん…50g

油揚げ… $\frac{1}{2}$ 枚

白みそ…80～100g

青のり…少々

作り方

- 1 煮干しは頭とはらわたを取り、分量の水とともに鍋に入れる。
- 2 ふたをせずに強火にかけ、沸騰したら弱火にし、アクを取りながら15分ほど煮出して、ざるでこす。
- 3 金時にんじんとだいこんは、厚さ2mmくらいの輪切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に2でとっただし汁と3のにんじんとだいこんを入れて煮る。
- 5 野菜が煮えたら油揚げを入れ、ひと煮立ちしたらもちを入れて、もちが少しやわらかくなったら白みそをだし汁で溶かしながら入れる。
- 6 椀に盛り、青のりをふる。

ポイント／

今年一年丸くおさまりますようにという願いを込めて、野菜は輪切りにします。





栄養満点! ふんわり卵がおいしい

簡単じゃがたま

調理時間

20分

材料 (4人分)

じゃがいも…250g
たまねぎ…300g
ベーコン…60g
にんじん…50g
いんげん(筋を取る)…50g
コンソメスープの素…1½個
だし醤油…小さじ½
ちりめんじゃこ…20g
卵…4個

作り方

- 1 たまねぎは1～2cm幅のくし形に切り、ベーコンは1cm角に切る。
- 2 じゃがいもを3cmくらいの大きさに切る。にんじんは拍子木切り、いんげんは3cmの長さに切る。
- 3 鍋に1と水400ml、コンソメスープの素を入れて5分煮る。2とだし醤油も入れて6分煮る。
- 4 卵を溶いてちりめんじゃこを入れ、3に全体に入れて1分煮る。

ポイント／

じゃがいもはくずれないように、火の入れすぎに注意します。



ちゅるりとした食感がクセになる!

なすそうめん

調理時間

20分

材料 (4人分)

なす…4本
そうめん…3～4束(150～200g)
A 砂糖…大さじ½～2
醤油…大さじ2
みりん…大さじ2
だし汁…800ml
ごま油…大さじ1

作り方

- 1 なすは縦半分に切り、皮目に斜めの切り込みを入れて水につけてアクをぬき、水けを切る。
- 2 鍋を熱し、ごま油をひいて、1を軽く炒める。
- 3 だし汁をなすがひたひたになるくらい入れ、Aを入れてなすがやわらかくなるまで煮る。
- 4 別の鍋でそうめんをかためにゆで、ゆであがったらざるに移し水けを切る。
- 5 3の鍋の火を止め、4のそうめんを入れて煮汁をしみこませる。
- 6 そうめんとなすを器に盛り、残った煮汁をかける。

ポイント／

そうめんは少しかためにゆでます。やわらかくなりすぎてしまうと食感が悪くなります。

これが特産!

★なす

実がしっかりといるのが特徴。細く切っても存在感を楽しめる。



冷めてもおいしい

かきまぜ (おまぜ)

調理時間

60分

材料 (4人分)

- ご飯… 3 合分
- 具
- ごぼう… 50g
 - こんにゃく… 1/2枚
 - にんじん… 50g
 - ちくわ… 1 1/2本
 - 油揚げ… 1/2枚
 - 干しいたけ (水でもどす)… 小3枚
- 鶏ひき肉… 300g
- 干しいたけのもどし汁… 大さじ 2
- いんげん (ゆでて斜め切りにする)… 20g
- ① 醤油… 20ml
- 酒… 60ml
- みりん… 少々
- 塩… 小さじ 1/2

作り方

- 1 ごぼうはさがきにし、アクをぬく。こんにゃくは水洗いしてさっと湯通しして小さく切る。他の具の材料も小さく切る。
- 2 厚手の鍋にひき肉ともどし汁を入れて煮る。
- 3 2に1の具を入れ、①を入れて 30分ほど煮る。
- 4 味がしみたら、いんげんを入れ、弱火で 10分ほど煮含める。
- 5 ご飯に4を混ぜ、器に盛る。

ポイント

具の味付けは濃いめにします。ご飯と具を混ぜるとき、煮汁もご飯にふりかけて味をととのえます。



ぬかの風味が楽しめる

いぎす豆腐

調理時間

20分

材料 (作りやすい分量)

- 具
- ごぼう… 20g
 - にんじん… 40g
 - しいたけ… 10g
 - むきえび… 40g
 - かまぼこ… 1/3本
- ① 砂糖… 小さじ 3
- 塩… 小さじ 1
- ② 酒… 大さじ 2
- 砂糖… 小さじ 2
- 塩… 小さじ 1/3
- いぎす (乾燥)… 50g
- 米ぬか… 50g
- 細ねぎ (小口切り)… 適量

作り方

- 1 具はすべて細かく刻み、野菜は水 250 mlと①で、むきえびは②でさっと煮て下味をつける。
- 2 いぎすは何度も水洗いをしてゴミを取り除く。
- 3 米ぬかを袋 (木綿袋) に入れて、水 400 mlを張ったボウルに入れ「ぬか汁」をこし出す。
- 4 鍋に2と3を入れて火にかけ、木べらで混ぜながら 10分ほど煮溶かす。
- 5 ①を加えて混ぜ、容器 (バット) に流して、細ねぎを散らして冷やしかためる。

ポイント

煮るときに、少量の酢 (分量外) を入れるとぬかの臭みが和らぎます。



体も心も温まる
あや がわ

綾川しっぽくそば

調理時間

20分

材料 (4人分)

具 [だいこん…500g
にんじん…100g
さといも…300g
油揚げ… $\frac{1}{2}$ 枚
親鶏もも肉…120g
豆腐… $\frac{1}{3}$ 丁
だし汁…1ℓ
A [醤油…80ml
みりん・酒…各40ml
そば…4束(400g)
細ねぎ(小口切り)…50g

作り方

- 1 具は大きめに切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ沸かす。鶏肉を入れ、アクを取る。
- 3 豆腐・さといも以外の1の具とAを入れ、野菜に味がしみるまで煮る。
- 4 時間をおいて豆腐・さといもを入れる。
- 5 別の鍋でそばをゆでる。
- 6 ゆであがったそばをどんぶりに移しその上に4をかけ、好みに細ねぎをちらす。

ポイント

鶏肉は親鶏のももを使うことでコクが出ます。

古くから受け継がれてきたお弁当

わりご弁当

調理時間

60分

材料 (2人分)

具 [ごぼう… $\frac{1}{2}$ 本
にんじん… $\frac{1}{2}$
こんにゃく…100g
ちくわ…1本
たけのこまたはれんこん…1節
A [だし汁…600ml
醤油…大さじ3
みりん…大さじ2
ご飯…300g
B [酢…大さじ1
塩…小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖…大さじ2
かまぼこ…適量
好みのおかず(太巻き・卵焼き・季節の青野菜など)

作り方

- 1 具は適当な大きさに切る。ごぼうは水にさらしてアクをぬく。
- 2 鍋に1とAを入れて、煮しめを作る。
- 3 ご飯に合わせたBを入れてよく混ぜ、軽く握り、木杵に入れてトントンと搗いて搗き飯を作る。
- 4 わりご(弁当箱)に3と2、かまぼこ、その他好みのおかずを彩りよく詰め合わせる。好みに搗き飯にごま塩や山椒の葉をのせる。

ポイント

ご飯は搗きすぎるとかたくなるので、力加減が大切です。

*メモ 「わりご」は、木で作った弁当などを入れる容器のことで、平安時代から使用されていたと言われている。



鯛を贅沢に使った一品

鯛めし

調理時間
60分

材料 (4人分)

- 鯛の切り身… 3 切れ
- 酒 (鯛のふりかけ用)… 20ml
- 米… 560g
- 干しいたけ (水でもどす)… 2～3 枚
- 油揚げ… 0.6枚
- 金時にんじん… 40g
- ごぼう… 40g
- ① 薄口醤油・醤油・酒… 各 40ml
- ② ざらめ… 80g

★金時にんじん
これが特産！
通常のにんじんよりも、甘くてやわらかいのが特徴。お正月のおせち料理にはかかせない。

作り方

- 1 鯛は皮目に切り目を入れて酒をふりかけておく。
- 2 米は炊く 30 分前に洗ってざるにあげる。
- 3 干しいたけ、油揚げ、金時にんじんは同じくらいの大きさの千切りにし、ごぼうはさがぎにして水にさらしてアクをぬく。
- 4 土鍋に洗った米と米の 3 割増しの水を入れ、3と①を加えよく混ぜる。1をのせて強火で炊く。
- 5 炊きあがったら、そのまま 20 分蒸らし、鯛の骨を除き、身をほぐして混ぜ合わせる。好みで山椒の葉を上のにせる。

ポイント/
鯛に酒をふりかけておくことで、臭みがとれます。



彩りよく、見た目も華やか さわら 鯖の押し寿司

調理時間
60分

材料 (4人分)

- 米… 3 合
- 昆布… 適量
- ① 酢… 60ml
- 砂糖… 84g
- 塩… 9g
- 中の具
- にんじん・ごぼう… 各 1/2 本
- 干しいたけ (水でもどす)… 4枚
- 油揚げ… 1/2 枚
- こんにゃく… 1/4 枚
- ② だし汁… 240ml
- 砂糖・みりん・醤油・酒… 各大さじ 1
- 上の具
- 鯖 (刺身用)・薄焼き卵・ゆでえび・
- 味付き穴子 (細切りにする)・絹さや (ゆでる)・
- 桜でんぶ・山椒の葉… 各適量

作り方

- 1 米は洗ってざるにあげ、30 分ほどおいて昆布を入れて炊く。合わせた①を加え、混ぜてすし飯を作る。
- 2 中の具は細かく刻み、②で味がしみるまで煮る。
- 3 上の具の鯖は塩 (分量外) をふって甘酢 (分量外) につけておく。
- 4 押し抜き型に2を置き、中の具を適量入れ、その上に2を詰め、上の具を配色よくのせ、上から押して型から抜く。

ポイント/
外から中の具が見えないようにします。

子どもから高齢者まで愛される味！

桃源三むすび

調理時間

20分

オリーブ牛

材料

おいでまい(米)…1合
さぬきのめざめ(アスパラガス)
…50g

オリーブ牛(こま切れ)…100g

米油…適量

① 砂糖・みりん…各大さじ $\frac{1}{2}$
醤油・酒…各大さじ1
おろししょうが…5g

塩…少々

青じそ…適量

作り方

- 1 米を炊く。
- 2 アスパラガスは5mm幅くらいの小口切りにし塩を入れた湯でさっとゆでる。
- 3 牛肉はさらに細かく切る。
- 4 フライパンを熱し、米油をひいて、③を入れて火を通し、①を加えて味をからませる。
- 5 ①に②と④を混ぜておにぎりを作る。
- 6 青じそを巻き、盛りつける。

梅干し

材料

おいでまい(米)…1合

梅干し…25g

削り節…5g

はちみつ…小さじ $\frac{1}{2}$

卵…2個

② 砂糖…小さじ $\frac{1}{2}$
塩…少々

焼きのり…4枚

作り方

- 1 米を炊く。
- 2 梅干しは種を除いて細かくたたき、削り節、はちみつを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 溶いた卵に②を入れ薄焼き卵を作る。
- 4 のりと同じ大きさに卵を切り、のりと合わせる。
- 5 おにぎりを作り②のをせ④で包み、盛りつける。

とうもろこし

材料

おいでまい(米)…1合

とうもろこし…80g

ごぼう…80g

③ 塩…小さじ1
酒…大さじ $\frac{1}{2}$

山椒…適量

作り方

- 1 とうもろこしは皮をむき三等分に切り、かつらむきの要領でぐるりと実をむき取る。
- 2 ごぼうは5mmくらいのさいの目切りにし、水500mlと酢大さじ $\frac{1}{2}$ (分量外)を入れたボウルに入れてアクをぬく。
- 3 米は、普通に水加減をし、浸水させる。③を入れてよく混ぜ、とうもろこし、ごぼう、とうもろこしの芯をのせて炊飯する。
- 4 炊きあがったら芯を取り出しおにぎりを作り盛りつける。好みで山椒の葉を上のにのせる。

ポイント

とうもろこしご飯を炊くとき芯を入れるとうま味成分が出ておいしくなります。

★おいでまい

食味ランキングで特Aを獲得。うま味成分が多く、冷めてもおいしい。

★さぬきのめざめ

甘みが強く、太くやわらかい。新鮮なものは生でも食べられる。

★オリーブ牛

県木・オリーブの搾り果実を与えて育てた、プレミアム黒毛和牛。

これが特産！



調理時間
20分

アスパラガスの食感がたまらない

アスパラガスとえびの春巻き

材料 (4人分)

- さめきのめざめ(アスパラガス)…1束(200g)
むきえび…100g
- 【A】塩・こしょう…各少々
中華風だしの素…小さじ1/2
醤油…小さじ1
- サラダ油…適量
- 【B】小麦粉…小さじ2
水…小さじ4
- 春巻きの皮…4枚
揚げ油…適量
- つけ合わせ
- レタス…1/2個
タマネギ・赤タマネギ…各中1/2個
ミニトマト…8個
きゅうり…1/2本
ポン酢・からし…各適量

作り方

- 1 えびは水けをよく切る。
- 2 湯を沸かし、アスパラガスをかためにゆで、ざるにあげる。油少量(分量外)を入れると色がよくなる。
- 3 アスパラガスは幅7mmくらいの斜めに切る。えびは縦半分に切る。
- 4 フライパンを熱してサラダ油をひき、アスパラガス、えびの順に入れて炒める。【A】を入れ、火が通ったらバットに移し、あら熱をとる。
- 5 春巻きの皮を斜めにおき、アスパラガスとえびを手前において巻いていく。最後に混ぜ合わせた【B】でとめる。
- 6 揚げ油を170℃に熱し、5をきつね色になるまで揚げる。
- 7 つけ合わせの野菜を盛りつけ、春巻きを盛りつける。ポン酢とからしを添える。

ポイント/

えびの代わりにかに風味かまぼこを入れてもおいしく作れます。



調理時間
40分

やさしい甘さおいしい

ベジマフィン(アスパラガス)

材料 (4人分)

- さめきのめざめ(アスパラガス)…75g
豆乳…大さじ1
メープルシロップ…10g
卵…1個
きび糖・米油…各35g
米粉…60g
ベーキングパウダー…2.5g
- 飾り用
- アスパラガスの穂先…適量
- 【A】水…150ml
塩…ひとつまみ
砂糖…小さじ1

作り方

- 1 アスパラガスは皮のかたい部分をむき、5cm幅に切って鍋に入れ、少量の塩(分量外)、アスパラガスがかぶる程度の水を入れ火にかけやわらかくなるまで煮る。
- 2 1と豆乳をミキサーでよく攪拌する。メープルシロップを加える。
- 3 ボウルに卵を割り入れきび糖と米油を加えてもったりするまで混ぜる。
- 4 分量の半分の米粉を少しずつ加えて混ぜ、2を加えてよく混ぜる。
- 5 残りの米粉とベーキングパウダーと一緒にふるい入れ混ぜる。
- 6 型に5の生地を入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。【A】でグラッセにした飾り用のアスパラガスをのせる。

ポイント/

アスパラガスは生地には根元を使い、飾りに穂先を使うのがおすすめです。



肉のうま味がレタスを引き立てる

ロールレタス

調理時間

30分

材料 (4人分)

らりるれレタス… 8枚
玉ねぎ…100g
にら… $\frac{1}{2}$ 束
しょうがのしぼり汁…少々
合いびき肉…200g
サラダ油…少々
A 塩…少々
パン粉…10g
卵…1個
コンソメスープの素… $1\frac{1}{2}$ 個
B 醤油・砂糖・こしょう・
片栗粉・水…各少々
ミニトマト…4～5個
ピーマンまたはパプリカ
(輪切りにする)…1個
しめじ(ほぐす)…100g

作り方

- 1 レタスはさっとゆでる。玉ねぎはみじん切りにし、フライパンを熱してサラダ油をひき、炒める。にらはさっとゆでてみじん切りにする。
- 2 ボウルに合いびき肉、1の玉ねぎとにら、しょうがのしぼり汁とAを入れ粘りが出るまでよくこね、4等分にして丸める。
- 3 1のレタスに2を置き、くるくると葉を折りたたみながら巻いていく。
- 4 鍋に水600mlとコンソメスープの素を入れ煮立て、3を入れて煮る。沸騰したら弱火にし10分ほど煮る。
- 5 ミニトマトとピーマン、しめじを加えさらに5分ほど煮る。
- 6 Bを加えて、とろみをつける。

ポイント/
レタスはずらして重ねて2枚ほど使って巻くと肉だねがこぼれにくくなります。

これが特産!

★らりるれレタス
他のレタスに比べて歯ごたえや甘み強いのが特徴。煮てもおいしく食べられる。

にんにくを4つの味で楽しめる

こんぴら四合わせにんにく

調理時間

20分

材料 (4人分)

にんにく… 2個
オクラ… 4本
バター…大さじ2
塩…少々
ソース
塩…適量
白いりごま・みそ・酢・砂糖…各適量
粉チーズ…適量
めんつゆ(2倍濃縮)・削り節…各適量

作り方

- 1 にんにくは1かけずつに分け、薄皮をとって縦半分に切る。
- 2 厚手の小鍋かフライパン(小)にバターを溶かし、にんにくを入れて弱火にし、鍋を傾けて、バターをからませる。
- 3 器に盛り、鍋に残ったバターを適量かける。
- 4 オクラを塩ゆでし2～3mmの輪切りにして、3に盛りつけ、好みのソースをかける。

これが特産!

★にんにく
強いにおいと大ぶりの実、色が白いのが特徴。琴平町のにんにくの生産量は全国3位で、県内では1位を誇る。

ポイント/
にんにくは弱火でじっくり透明感が出るまで焼きます。



たっぷり野菜をぺろりと食べられる

たどつ地産地消ピザ

調理時間

30分

材料

市販のピザ生地(直径 20cm)…2枚
 ブロッコリー…1株
 ①とうもろこし…¹/₂本
 ②さぬきのめざめ(アスパラガス)…4本
 ミニトマト…20個
 黒オリーブ…20個
 ベーコン…10枚
 オリーブ油…適量
 うどん焼のソース※…100g
 ピザ用チーズ…適量

※多度津女性部のオリジナル商品

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。①はそれぞれゆでておく。
- 2 とうもろこしは実をはずし、ミニトマトは縦半分に切る。オリーブは種を除いて輪切りにし、アスパラガスとベーコンは細切りにする。
- 3 ピザ生地にオリーブ油、うどん焼のソースをぬる。
- 4 ③に具をのせ、チーズをちらし、200℃のオーブンで、13分ほど焼く。

★オリーブ

多度津町の海辺の白方地区は、全域でオリーブが栽培・加工がされている。

これが特産！

ポイント／

オリーブ、とうもろこしはチーズで隠れないように上面にのせると見た目もきれいに仕上がります。



ブロッコリーが苦手でも食べられる

ブロッコリーまんじゅう

調理時間

30分

材料 (20個分)

ブロッコリーの^{からい}花蕾…小 1 株分
 エコープむしパンミックス(市販品)…500g
 牛乳…100ml
 こしあん…250g

作り方

- 1 ブロッコリーの花蕾をフードプロセッサーにかける。
- 2 むしパンミックスに牛乳を入れ混ぜ合わせ、①を入れて混ぜ合わせる。
- 3 20個に②の生地とこしあんをそれぞれ分け、生地を丸くのばしながらこしあんを包む。
- 4 蒸し器に並べ 10分ほど蒸す。

★ブロッコリー

水田の裏作として栽培され、10月～6月にかけて収穫。県内野菜の中心品目。

これが特産！

ポイント／

生地は耳たぶのかたさが理想で、かたさを見ながら牛乳を入れ、かたければ水を少しずつ足して調整します。



調理時間
20分

おもてなしに最適 季節の簡単アイディア寿司

材料

- 米…3合
具 **たけのこのらっきょう酢漬け**※(飾り用含む)
…100g
にんじん…¹/₃本
さぬきのめざめ(アスパラガス)…4本
枝豆…50g
卵…2個
酒…大さじ2
昆布…適量
エコープらっきょう酢…100ml
(または、たけのこのらっきょう酢漬けの漬け汁を80ml)
サラダ油…少々

※下処理したたけのこをエコープらっきょう酢に
1カ月ほど漬けてこんだもの

作り方

- 1 米は、昆布、酒を加えて普通に炊き、らっきょう酢を加えて混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- 2 たけのこの酢漬けは、飾り用は食べやすい大きさに切り、残りは細かく刻む。
- 3 にんじんは好みの型で抜いて飾り用にし、残りは細かく刻んでゆでておく。アスパラガスは斜め切りにしてゆでておく。枝豆はかために4～5分ゆでて冷まし、さやから出す。
- 4 卵は割ほぐし、フライパンを熱してサラダ油をひき、¹/₃量で飾り用の錦糸卵を作る。残りで混ぜこみ用のいり卵を作る。
- 5 1と混ぜこみ用の具を混ぜ合わせて器に盛り、飾り用の具で飾る。

これが特産!

★たけのこ
色が白く、やわらかいのが特徴。新鮮なものは生でも食べられる。

ポイント/
たけのこのらっきょう酢漬けは酸味が強いので、すし飯の酢の量は控えめにします。具は、季節の食材で楽しめます。



産地ならではの食べ方

レタスの酢みそあえ

調理時間
10分

材料 (4人分)

- らりるれレタス**…160g
油揚げ…¹/₃枚
A 白みそ…大さじ4
砂糖…大さじ4
白すりごま…小さじ3
塩…ひとつまみ
米酢…大さじ4
白すりごま(ふりかけ用)…適量

作り方

- 1 レタスは水洗いし、水けを切り、手でちぎる。
- 2 油揚げを直火であぶり表面に焼き目を軽くつける。5mm幅の短冊切りにする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1、2を入れてあえる。
- 4 器に盛り、上からすりごまをふる。

ポイント/
水っぽくならないよう、食べる直前に混ぜ合わせます。

食欲増進!夏のさっぱり料理

さわやかスタミナそうめん

調理時間

30分

材料 (4人分)

そうめん… 3束 (150g)
きゅうり… 1本
青じそ… 4枚
オクラ… 4本
ミニトマト… 8個
パプリカ (赤)… 中 1個
コーン缶 (ホール)… 大さじ 4
A しょうがのらっきょう酢※… 大さじ 3
だし汁 (いりこ)… 大さじ 2
ゆずのしぼり汁… 大さじ 1/2
めんつゆ (2倍濃縮)… 大さじ 3
ちりめんじゃこ… 20g

牛肉のしぐれ煮

牛肉 (こま切れ)… 200g
きくらげ (水でもどす)… 6g
しょうが… 2かけ
B 醤油・酒… 各大さじ 2
砂糖・だし汁 (いりこ)… 各大さじ 1
みりん… 小さじ 1

※薄切りにしたしょうがを
らっきょう酢に 1~2 か月漬けたもの
(なければらっきょう酢で代用可)

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 牛肉のしぐれ煮を作る。牛肉ときくらげは一口大に切る。しょうがは太めの千切りにする。鍋にBとしょうがを入れて火にかけ、煮立ったら牛肉ときくらげを加えて煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。
- 3 きゅうり、青じそは千切りにする。オクラは少量の塩 (分量外) で板ずりしたあと水洗いし、5mm幅の輪切りにする。トマトはくし形に切る (輪切りでもよい)。パプリカは細切りにする。
- 4 そうめんはゆで、水で洗い氷水でしめて水けをよく切る。
- 5 4を食べやすい大きさに丸めて皿に盛り、それぞれの野菜と2の牛肉のしぐれ煮大さじ1を彩りよくそうめんの上に盛りつける。1のタレをかける。

ポイント

残った牛肉のしぐれ煮は、保存食としてご利用ください。



JA香川県女性部

地区	地域	地域女性部長名
大川	東讃	木村 京子
	大内	大山 千佐代
	四国大川	十河 久美子
	大川北部	池添 浩子
中央	三木町	溝渕 スミ子
	香川	松野 久子
	高松南部	片山 紀代
	高松市中央	山下 八重子
	高松市太田	多田 ヤス子
	高松市西部	森 博子
小豆	内海	上川 祥代
	池田	川元 昭子
	土庄	中 幸恵
綾坂	綾歌南部	真鍋 怜子
	坂出中央	猪熊 由利子
	坂出	井上 美津代
仲多度	飯南	三原 典子
	協栄	関 美智子
	丸亀	福濱 登美子
	琴平町	森本 初美
	善通寺	多田羅 順子
	多度津	和田 トシミ
三豊	豊中	矢野 恵子
	高瀬	玉尾 恵子
	詫間	河田 幸子
	豊南	岡下 真知子