



農業ブランドの旬の恵みで作る 冬に食べたい栄養満点レシピ5選

今回は調理企画として、川口市食生活改善推進員協議会の皆様に農業ブランドの食材を活用したレシピを考案いただき、実際に調理してもらいました。冬に収穫を迎える食材を使用し、旬を味わえるレシピになっています。美味しくなるためのワンポイントや、食材の魅力をまとめましたので、動画と併せてご覧ください。

レシピ①忙しくてもパッとできる、守谷さんのぎんなんごはん

実が大きく地元で評判の「もりやさんちのぎんなん」を主役にした炊き込みご飯です。ふっくら炊き上がったご飯に香ばしいぎんなんが食欲をそそります。だしを取るのに使った昆布は刻んでご飯に投入し、食材は余すことなく活用。食材の旨みを余すことなく使った一品です。

ワンポイント
鶏肉を使うことでぐっとコクがでます。

レシピ②生でも美味しい鈴木さんのオレンジクイーンと高木さんの晩白柚のサラダ

オレンジクイーンは、鮮やかな黄色味がかかった葉色が特徴。一般的な白菜よりも甘みが強いのが特徴です。シャキシャキとしたオレンジクイーンと甘酸っぱい晩白柚の相性が抜群。おしゃれなビストロのメニューにありそうな絶妙な一品。ソースは、ヨーグルトを使いカロリー控えめ。お正月太り解消におすすめのサラダです。

ワンポイント
オレンジクイーンの甘みを味わうために、塩をまぶして水分をしっかりとってあげるGood。

川口市食生活改善推進員協議会とは？

地域の食生活改善（食育）を目指し「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに結成した全国規模のボランティア団体。毎月、各支部のリーダーが栄養士から教わったレシピを持ち帰り、地域へ伝えている。現在、川口では22の支部がある。





レシピ③石井さんの八つ頭 (やつがしら)ピザ

八頭は、里芋の一種で肉質がしっかりしてホクホクとした食感が特徴です。一般的な里芋より栄養価が優れていて、カルシウムはなんと里芋の四倍。ぜひお子様にも食べて欲しい野菜です。

ピザといってもピザの土台の部分には、斬新に半分にカットした玉ねぎを使用。チーズをたっぷりまぶして蒸し焼きにすれば、野菜が苦手なお子様でもペロリといけちゃうこと間違いなしの一品です。

ワンポイント

玉ねぎの甘みを引き出すため、弱火でじっくり蒸し焼きにするとGOOD。

レシピ④ほっこり温まる、 八つ頭と野菜のポトフ

色々な野菜の旨みがぎゅっと詰まった栄養満点スープです。味付けはコンソメでシンプルですが、八つ頭のマイルドなコクと野菜のだしが絶妙にマッチ。冷蔵庫にある野菜で作ってもいいですね。

ワンポイント

野菜をよく煮て、柔らかくするとお年寄りの方でも安心して食べられます。



レシピ⑤フレッシュな香り 広がる晚白柚 (ばんぺい ゆ)ゼリー

晚白柚は、文旦(ぶんたん)の一種で、世界最大サイズの柑橘です。子供の頭ほどの大きさの果実に、実とワタがぎっしり。晚白柚は、ワタの部分にビタミンの一種「ナリンギン」がたっぷり含まれていて、中性脂肪を分解する効果が期待できます。まさにβのデザートにもってこいの果物です。

作っていただいたのは、ブルーベリソースがアクセントのゼリー。口に入れた瞬間から、爽やかな香りがふわっと広がる、ちょっとビターな大人なスイーツです。

ワンポイント

お酢を入れて二回茹でこぼすことで、苦味がマイルドに。

最後に

協議会の皆様の息のあった連携プレーであったという間に、五品が出来上がりました。当日参加いただいた、オレンジクイーンの生産者鈴木さん、ぎんなんの生産者守谷さんにも試食いただきました。

協議会の方にお話を伺う中で、「直売所の食材はやっぱり新鮮さが違うのよ・・・!」といった声がチラホラ。消費者に近い川口だからこそその魅力に改めて気づかされました。

地元・川口で採れた食材で、栄養たっぷりのレシピ、ぜひ今晚のおかずはいかがでしょうか？



取材・記事作成
自分史作成まごの耳

伊東しほり

川口市在住・ライター

「大切な人に、人生の節目の贈り物」として自分史作成サービスを運営中。

誰かの想いや半生を物語にして次世代に伝えます。