

# やさい もりもりレシピ

ひがしかぐら健康くらぶ × 東神楽の種と実セレクト



東神楽の  
種と実  
セレクト

Higashikagura  
yasai morimori  
recipe



やさい  
もりもりレシピ°

Higashikagura

yasai morimori

recipe



# ひがしかぐら健康くらぶとは？

町民一人一人の体を『見える化』する新たな取り組みの1つとして、平成28年度に『ひがしかぐら健康くらぶ』を設立しました。

これはスーパー食育スクールでも事業連携してきた『タニタ』と再びタグを組み、効果的なヘルスプロモーション活動を実践するもので、タニタ式の健康づくりで町民がいつまでも健康で元気に明るく過ごせるまちづくりに貢献しようとするものです。

タニタ式の健康づくりとは『はかる』からはじめる健康づくりで、タニタの活動量計を使用して、1日の総消費カロリーや歩数を計測し、町内にある5か所(役場、これと総合体育館、ふれあい交流館、ブッフェ&カフェレストランomp、森のゆ花神楽)の計測スポットである『健康の駅』に設置してある体組成計で体の変化を計測し、そのデータをタニタに送信することで、パソコンやスマートフォンなどで体

の変化を確認し、自らの健康管理に役立てるものです。



ひがしかぐら健康くらぶの活動が、町民の健康寿命の延伸や医療費の適正化につながっていくことも大きな目標のひとつです。



## 会員募集中

タニタとともに新たな事業を展開していきますので、まだ会員登録をされていない方は、ぜひ手続きをして、一緒に楽しく健康になりましょう。

## 特典がいっぱい!!

健康クラブの会員になると、タニタの会員専用WEBページから、タニタ食堂のレシピや健康コラムを閲覧することができ、町内で開催する健康セミナー、料理教室、運動教室などに優先的に参加したりすることができます。

ひとりでただ歩くだけではつまらない! という方のために、会員専用WEBページを活用して、活動量計を使ったバーチャル歩数イベントに参加できます。

世界中のウォーキングコースを疑似体

験しながら、ゴールを目指すといった楽しみ方もあります。

## 会員になるには!?

ひがしかぐら健康クラブの会員資格は、東神楽町民、もしくは東神楽町内の事業所等に勤務されている方で、年齢制限はありません。



ただし未成年は保護者の承諾が必要です。入会を希望される方は、健康ふくし課に置いてある申込書兼同意書に必要な事項を記入のうえ、年会費1,000円を添えて、健康ふくし課窓口でお申込みください。窓口が込み合ってなければ、手続き終了後に、その場で活動量計をお渡しします。



## 東神楽町役場



住所:東神楽町南1条西1丁目3番2号  
 時間:8時30分～17時15分  
 閉庁日:土曜日・日曜日・祝日・年末年始

体組成計

血圧計

## ふれあい交流館



住所:東神楽町ひじり野北1条1丁目1番6号  
 時間:8時30分～21時00分  
 休館日:年末年始

体組成計

血圧計

## これっと総合体育館



住所:東神楽町南1条西1丁目4番2号  
 時間:8時30分～21時00分  
 休館日:年末年始

体組成計

血圧計

## buffe & カフェレストラン omp



住所:東神楽町ひじり野南1条6丁目1番1号  
 時間:11:30-15:00 / 17:30-20:00  
 休:施設に準ずる

体組成計

## 森のゆ 花神楽



住所:東神楽町25号

日帰り入浴:10時00分～22時00分

体組成計

血圧計



Recipe 東神楽町公認デリストグラマー小山 稔  
坂上智康 Buffet & Cafe OMP

北海道旭川農業高等学校  
食品科学科

Editor Monogram.inc

Cooking 松田 しのぶ

2020年2月28日発行  
東神楽町

## CONTENTS

- 02 健康くらぶの取り組み
- 04 健康の駅計測スポット
- 06 はじめに
- 07 野菜もりもりレシピ  
～デリストグラマー小山編



全28レシピ！

- 23 野菜もりもりレシピ～坂上シェフ編



- 26 野菜もりもりレシピ～農業高校編



- 28 東神楽のイベントレポート
- 30 野菜のコラム
- 32 編集後記



はじめに

Higashikagura  
yasai morimori  
recipe

新鮮でおいしい野菜がたくさん!

もっと東神楽の野菜を食べよう!!

平成27年度に町民の方を対象に食事や運動などの生活調査を実施しました。その結果、野菜の摂取量が少ないということがわかりました。町民の皆様へ「自分達の住む東神楽のおいしく新鮮な野菜をたくさん食べて欲しい」「健康な今の体を守るために野菜をたくさん食べて欲しい」そんな願いをこめて、この「ひがしかぐら野菜もりもりレシピ」を製作しました。

東神楽町公認ブランド「東神楽の種と実セレクト」に、新たに加わったミネラル水菜とほうれん草をPRするため、健康な体づく

りのために野菜をたくさん食べて欲しい「ひがしかぐら健康くらぶ」がコラボして「ひがしかぐら野菜もりもりレシピ事業」を実施することになりました。

今回の事業で選ばれた町公認デリスタグラマーや町健康食育コンシェルジュ、旭川農業高校の生徒に東神楽町の新鮮でおいしい野菜や食材を使用したレシピを考案していただきました。

このレシピ本をきっかけに、今回考案したレシピが多くの方々に届き、たくさん野菜を食べてくれますように。



## 小山 稔

Minoru  
Koyama



■ 東神楽町公認デリスタグラマー

神奈川県小田原市在住。神奈川県大学の卒業。百貨店の横浜松坂屋に入社し、食品売り場のテナント管理を行う。現在は箱根の旅館に勤める。

@soranooomaa Instagram

<https://www.instagram.com/soranooomaa/>

ひがしかぐら健康くらぶ公式Instagramアカウント

<https://www.instagram.com/higashikagurakenkoclub/>

東神楽町の皆さん、素敵な機会と素敵な野菜をありがとうございました。

まずは見た目！色がとっても鮮やかでみずみずしい。そのまま手を加えず食べてみると、みずみずしい見た目とは違い、しっかりとした味わい。これは料理手順を最小限にして、野菜そのもののうま味を大切にしたい！との思いで取り組みました。短期間の活動でしたが、まだまだ可能性の広がる食材だと思います。



# 夏バテ解消！水菜サラダ

北海道から2日かけて届いたとは思えない新鮮さ！葉から茎までピンとしていて、とってもみずみずしい！！これはぜひ「生」でいただきたい！！



## 材料

水菜……………1/2袋  
豆腐……………1/2丁  
福神漬け……………1袋  
マヨネーズ……………大さじ1  
七味唐辛子……お好みで

## 作り方

- ① 福神漬けの袋をあけ、その中にマヨネーズを入れ、混ぜます。ポイントは汁を捨てないで混ぜることです。  
これで、ドレッシングが完成。
- ② 水菜を軽く水洗いし、3センチ幅に切り、お皿に盛ります。
- ③ 真ん中に豆腐をのせ、その上に①の福神漬けドレッシングをのせ、水菜にも回しかけます。
- ④ お好みで七味唐辛子をかけて完成です！

## ほうれん草とひき肉のピリ辛あんかけ丼

ほうれん草のうまみ・栄養があんに溶け込み、  
やみつきになる一品です。熱々のごはんにつけて、  
お召し上がりください♪ほうれん草はお好みで  
いっぱい入れるとさらに美味しいです♪



## 材 料

ほうれん草	1/2袋
豚ひき肉	100g
ごま油	大さじ1
A ソース	大さじ1
A 醤油	小さじ2
A みりん	小さじ2
A にんにくチューブ	2cm
A 豆板醤	小さじ1
A 水	100g
B 片栗粉	大さじ1
B 水	大さじ1

## 作 り 方

- ①ごま油を熱し、ひき肉を炒めます。
- ②Aが色づいたら、ざっくりカットしたほうれん草をいれ、軽く炒めます。
- ③②のほうれん草に軽く火が通ったら、Aを混ぜ合わせたものをいれ、蓋をして、3分煮込みます。
- ④火を弱め、Bを混ぜたものをいれ、混ぜたら完成です。

## ほうれん草ポテトサラダ

ほうれん草のソースを加えた量で、  
色合いが変化するのも楽しいですよ♪  
緑のポテトサラダはいかがでしょうか？

## 材 料

ほうれん草	1/4袋
水	大さじ2
じゃがいも	大1個
ベーコン	2枚
マヨネーズ	大さじ1
塩、胡椒	少々



## 作 り 方

- ①ほうれん草に大さじ2の水を加え、ハンドブレンダー(またはミキサー)でソースを作ります。
- ②じゃがいもを洗い、ラップに包み、レンジ600wで6分。その間にベーコンをフライパンでこんがり焼き上げます。
- ③熱々のじゃがいもに気をつけて、皮を向き、ボウルでフォークで、ゴロゴロ感があるように潰します。
- ④マヨネーズ、ほうれん草のソース大さじ1、ほうれんベーコンを加え、まあ合わせ、塩・胡椒を入れ完成です!バケットでも、そのままでも、リメイクしてコロッケもいいですね。

4

KOHYAMA  
RECIPE

## 新鮮水菜とプルコギのトルティーヤ

## 材料

水菜……………1袋  
 プルコギ……………300g  
 玉ねぎ……………1/2個  
 マヨネーズ……………大さじ1  
 ゴマ……………お好みで

東神楽町の外山義美さん、  
 暁子さんが大切に育てた水菜で、  
 簡単レシピです(\*^^\*)

## 作り方

- 1 プルコギ、玉ねぎを炒めます。
- 2 水菜を軽く水洗いし、3cmほどにカットし、ボウルに入れます。
- 3 ②に①をいれて、混ぜ合わせ、ゴマをパラパラっとし完成です。サラダでも、トルティーヤに包んでも(\*^^\*)  
 万能サラダです♪



5

KOHYAMA  
RECIPE

## ほうれん草と祝黒豆のフレンチトースト

東神楽町の金田信博さん、輝美さんが大切に育てたほうれん草と山源山下食品さんの祝黒豆で、ふっくら、美しい黒豆がとっても美味しいです!!

## 材料

ほうれん草…………… 1/4袋  
 水……………大さじ2  
 卵……………1個  
 牛乳……………100ml  
 砂糖……………大さじ1  
 祝黒豆……………適量

## 作り方

- 1 ほうれん草に大さじ2の水を加え、ハンドブレンダー(またはミキサー)でソースを作ります。
- 2 ボウルに卵、牛乳、砂糖、ほうれん草のソースを混ぜます。
- 3 バケットを②に漬け込み、弱火に熱したフライパンで両面をこんがり焼き上げます。
- 4 祝黒豆を中の汁ごとかけて完成です。



## ほうれん草とポーチドエッグのっけパン

ほうれん草をたくさん美味しく  
いただけちゃう簡単レシピです!



## 作り方

- ①フライパンにバター、にんにくを熱し、ざっくりカットしたほうれん草を入れ軽く焼きます。
- ②ベーコンをかりかりに焼きます。
- ③卵を耐熱皿にいれ、水を卵が隠れるくらいにヒタヒタにいれ、500wで1分30秒電子レンジで温めます。  
(これだけでポーチドエッグの完成)
- ④食パンにマヨネーズをぬり、カリカリに焼いたベーコン、ほうれん草、チーズをのっけて、トースターでやきます。  
ほうれん草は真ん中を避け、食パンの回りに土手をつくるように。
- ⑤③を真ん中におとし、胡椒すれば完成です。

## 材料

ほうれん草……… 1/2袋  
バター……… 大さじ1  
にんにくチューブ… 1cm  
ベーコン……… 2枚  
マヨネーズ……… 大さじ1  
とろけるチーズ… 適量  
卵……… 1個  
胡椒……… 適量

## ほうれん草まるごと焼き



ほうれん草は茎の付け根の赤い部分  
に骨を強くする栄養がいっぱい!  
イワシと合わせれば、骨太ですわ!

## 材料

ほうれん草……… 1/2袋  
オイルサーディン……… 1缶  
にんにくチューブ……… 1cm  
粉チーズ……… お好みで  
バケット……… 1枚

## 作り方

- ①フライパンにオイルサーディン(中の汁も)、にんにくを熱し、ほうれん草の茎の部分から炒めます。
- ②火が通ってきたら、葉の部分のほうれん草をいれ、蓋をして1分。
- ③焼いたバケットに②のをせ粉チーズを振りかければ完成です!

## 水菜とイカとキムチサラダ

冷蔵庫にある食材で  
すぐできちゃいます!

### 材料

水菜	1/2袋
キムチ	100g
冷凍イカ	1/2個
ゴマ油	大さじ1

### 作り方

- 1 イカを解凍し、4cmくらいにカットします。
- 2 水菜を軽く水洗いし、3cmほどにカットし、ボウルに入れます。
- 3 ゴマ油を熱したフライパンにイカ、キムチをいれ、炒めます。
- 4 火を止め、余熱で水菜を絡め完成です。



## 水菜と余りの天ぷらで簡単煮浸し

天ぷらの余り物をつかって、  
一品です!

### 作り方

- 1 白だしと水をフライパンにいれ、沸騰したら、火を止め、カットした水菜を入れます。歯ごたえを残したいので、余熱で十分です。
- 2 器に①と、残り物の天ぷら、トマトを入れ、ゴマをパラパラしたら完成です。

### 材料

水菜	1袋
白だし	50g
水	250g
ゴマ	適量
ミニトマト	2個
天ぷら(鱈などお好み)	適量



## ほうれん草とチーズの鳥むね肉はさみ焼き

### 作り方

- 1 鳥むね肉を2cm幅ないくらいにカットし、その真ん中に切り離さないくらいに切れ目をいれます。
- 2 フォークで柔らかくなるようにぶすぶすし、塩、胡椒をし、小麦粉をふります。
- 3 茹でたほうれん草、とろけるチーズを②に挟みます。
- 4 ③を②を混ぜ合わせた液にいれます。
- 5 オリーブオイルを熱したフライパンで弱火で片面をこんがり片面焼き、裏返して、蓋をして焼き上げれば完成です。

### 材料

ほうれん草……………1/2袋  
鳥むね肉……………1枚  
とろけるチーズ…適量  
④卵……………1個  
④粉チーズ……………大さじ1  
④コンソメ……………1/2個  
小麦粉……………適量  
オリーブオイル…小さじ1

東神楽町の金田信博さん、輝美さんが大切に育てたほうれん草で、簡単レシピです(\*^\_^\*)



## ほうれん草のパンカップ&パンキッシュ

### 作り方

- 1 フライパンにバター、にんにくを熱し、ざく切りにしたほうれん草、ベーコンを炒めます。
- 2 パンのなかをくりぬき、バター(記載外)をぬり、オープン190℃で5分焼きます(余熱しながら)
- 3 卵、牛乳、塩、胡椒を混ぜ、1とチーズを加え、混ぜます。
- 4 ②の焼いたパンに③を流し込み、オープン190℃で30分焼いて完成です。

### 材料

ほうれん草……………1袋  
パン……………1個  
ベーコン……………3枚  
チーズ……………適量  
にんにくチューブ…1cm  
バター……………大さじ1  
卵……………1個  
牛乳……………50ml  
塩、胡椒……………少々

ほうれん草は茎の付け根の赤い部分に骨を強くする栄養がいっぱい!まるごといっちゃいませよ♪  
とってもあま〜い♪



### パンキッシュ

- 1 食パンの真ん中をくりぬき、フライパンにのせ、そこに③を流し込み、両面焼き上げれば完成です!

12

KOYAMA

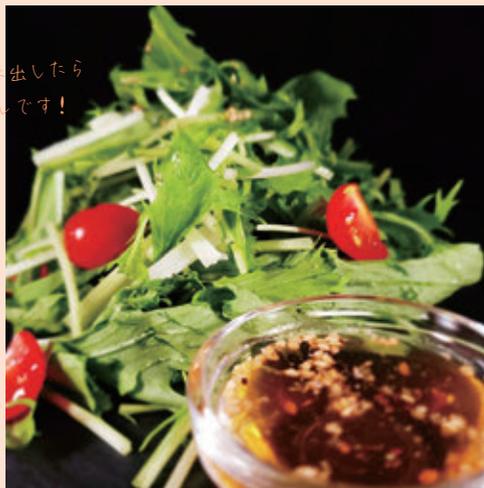
RECIPE

## 水菜もりもりタレ

## 材料

水菜	1袋
A 白だし	大さじ3
A 水	大さじ2
A ごま油	小さじ1/2
A すりゴマ	大さじ1
ミニトマト	3個
A 塩・胡椒	少々
A 七味唐辛子や豆板醤	お好みで

新鮮な水菜を食べ出したら  
止まらなくなるタレです！



## 作り方

- 1 水菜を軽く水洗いして、カットします。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、タレの完成です。  
ゴマは加える直前にすると風味がとても豊かです。

13

KOYAMA

RECIPE

## ほうれん草の衣で海老天

## 材料

ほうれん草	1/2袋
水	大さじ2
海老	食べたい
小麦粉	100g
卵	1個
冷水	130ml
揚げ油	適量

海老の揚げあがった赤とほう  
れん草のグリーンのコラボ  
レーションがおもしろいかな  
と作ってみました♪

## 作り方

- 1 ほうれん草に大さじ2の水を加え、ハンドブレンダー  
(またはミキサー)でソースを作ります。
- 2 天ぷら粉をつくり、ほうれん草のソースを大さじ1ず  
ついで。お好みの色になるまで。写真は大きさ3で  
した。
- 3 海老を天ぷら粉につけて、揚げて完成です。



14

KOYAMA

RECIPE

## ハンバーグと水菜サラダ

こんな美味しいハン  
バーグがうちでいた  
だけなんて、幸せ。

北海道の東神楽の種と実セレクトの「前田牧場の黒毛和牛ハンバーグ」とあらたに加わった水菜で一品です。焼いているときから、高級なお店に来ているかのような香りがして、興奮します。美味しい食材はあまり手をかけないように、香ばしく焼いたハンバーグに、大根おろしの代わりに、水菜と大根のサラダをたっぷりのせてみました。

## 作り方

- ①水菜を軽く水洗いして、カットします。
- ②大根も水菜に合わせて、細切りにし、水菜と合わせます。
- ③②に塩、鰹節、醤油を入れて、まぜれば完成です。

## 材料

水菜	1袋
大根	10cm
塩	少々
鰹節	適量
醤油	大さじ1



15

KOYAMA

RECIPE

## ほうれん草とチーズのクロックムッシュ



甘いフレンチトースト  
に具を入れることで、  
おまじょっぱさがく  
せになる一品です！

## 材料

ほうれん草	1/4束
ベーコン	2枚
卵	1個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1
とろけるチーズ	適量

## 作り方

- ①ほうれん草は茹でて2cm幅に切り、ベーコンも同じ幅くらいに切ります。
- ②ボウルに卵、牛乳、砂糖を混ぜます。
- ③食パンを②に漬け込み、弱火に熱したフライパンで1枚いれ、とろけるチーズ、ほうれん草、ベーコンをパラパラっといれ、②の食パンもう1枚を重ねます。
- ④片面が焼けたら、裏返してさらに2分ほど焼いたら完成です。

16

KOYAMA

RECIPE

## 水菜とタコミートのポケットサンド



ポケットに入れた水菜だけでは足りないので、お皿の下にサラダのように盛り付け、「おい水菜」を楽しみました

### 材料

水菜…………… 1/2袋  
食パン…………… 1枚  
豚ひき肉…………… 200g  
玉ねぎ…………… 1/2個  
Aケチャップ… 大さじ3  
Aソース…………… 大さじ1  
Aカレー粉…………… 小さじ1  
A塩、胡椒…………… 少々

### 作り方

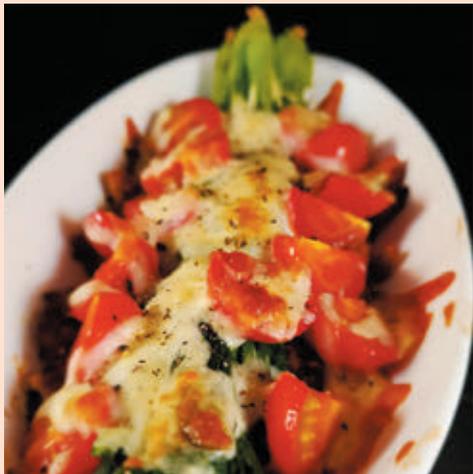
- ①水菜を軽く水洗いして、カットします。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせます。
- ③フライパンに油を熱し、ひき肉、みじん切りにした玉ねぎを炒め、火が通ったら、②をいれ、炒めます。
- ④軽くトーストした食パンを半分にカットし、包丁で中を開き、水菜、タコミートを入れて完成です！

17

KOYAMA

RECIPE

## 残ったタコミートでほうれん草の重ね焼き



昨日の残ったタコミートを  
つかってリメイクです♪

### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて3cm幅に切り、ミニトマトは4等分にカットします。
- ②耐熱皿にタコミート、ほうれん草、ミニトマト、とろけるチーズ、を重ね、トースターで15分、チーズがこんがりしたら、胡椒をかけ、完成です。

### 材料

ほうれん草…………… 1/4束  
ミニトマト…………… 4個  
とろけるチーズ…………… 適量  
タコミート…………… 適量

18

KOYAMA

RECIPE

## 東神楽バーガー



「前田牧場さんの黒毛和牛ハンバーグ」、  
「食創・シマチクさんの北海道産の豚ベーコン」、  
「ミネラル栽培の水菜」で一品です。  
今日は美味しい食材を重ねたレシピ!!  
美味しさに決まっています

## 材料

水菜……………1/4袋  
パンズ……………1個  
玉ねぎ……………1/4個  
黒毛和牛ハンバーグ…1枚  
豚ベーコン……………1枚  
とろけるチーズ………適量  
胡椒……………適量

## 作り方

- ① 水菜を軽く水洗いして、カットします。
- ② ハンバーグを焼きチーズをのっけて溶かし、たっぷり胡椒をします。
- ③ トーストしたパンズに水菜、チーズハンバーグ、こんがり焼き上げたベーコン、銚色にした玉ねぎを挟んで完成です。

19

KOYAMA

RECIPE

## 新鮮水菜とプルコギのトルティーヤ



## 作り方

- ① 水菜を軽く水洗いして、カットします。
- ② ほうれん草はカットして、しっかり水洗いして、あくめきをします。
- ③ ジャガイモを皮むきし、スライサーでカットし、細切りにします。ベーコンも2枚を細切りにし、混ぜ合わせ、塩胡椒します。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③をいれて、平らに円に並べ、フライ返しで少しおさえつけます。片面がこんがりしてきたら、ひっくり返してガレットの完成です。
- ⑤ ガレットに水菜とほうれん草、こんがり焼いたベーコンをのっけ、ソースを回しかければ、完成です。

## 材料

水菜……………1/4袋  
ほうれん草……………1/4袋  
ジャガイモ……………2個  
ベーコン……………3枚  
オリーブオイル………大さじ  
胡椒……………適量

## ソース

味噌……………小さじ1  
マヨネーズ……………大さじ2  
牛乳……………大さじ2  
すりごま……………大さじ1  
七味唐辛子……………お好みで

20

KOYAMA

RECIPE

## かぼちゃとほうれん草のガトーインビジブル



## 材料

ほうれん草……………1/2袋	A ホットケーキ粉…大さじ3
かぼちゃ……………1枚	A 牛乳……………大さじ1
ベーコン……………200g	A 溶かしバター……小さじ1
A 卵……………1/2個	A 砂糖……………少々

## 作り方

- 1 かぼちゃを薄くスライスし、レンジ600ワットで2分。ベーコンは短冊きりに。ほうれん草は水洗いし、カットします。
- 2 Aを混ぜ合わせ、レンジしたかぼちゃを加せ、合わせます。
- 3 パウンド型に2のかぼちゃ、ほうれん草、ベーコンを重ねていき、余熱したオーブン190°Cで30分焼けば完成です。
- 4 冷めるまでまち、カットしていただきます。

21

KOYAMA

RECIPE

## 和風パンキッシュ



## 材料

ほうれん草……………1/4袋	めんつゆ……………小さじ2
玉ねぎ……………1/4個	バター……………大さじ1
食パン……………1枚	卵……………1個
豚バラ……………3枚	牛乳……………40ml
椎茸……………2個	塩、胡椒……………少々
にんにくチューブ…1cm	

## 作り方

- 1 フライパンにバター、にんにくを熱し、豚肉、スライスした玉ねぎを炒め、火が通ったら、細切りにした椎茸、ざく切りにしたほうれん草を炒めます。
- 2 卵、牛乳、めんつゆ、塩、胡椒を混ぜ、①を加え、混ぜます。
- 3 食パンの真ん中をくりぬぎ、熱したフライパンにバターを溶かし、そこに②を流し込み、両面焼き上げれば完成です！

22

KOYAMA

RECIPE

## ミニトマトと水菜とイカのサラダ

～バルサミコソースかけ～



ミニトマトは甘味と酸味が絶妙の美味しさ!!

## 作り方

- ①水菜を軽く水洗いして、カットします。
- ②イカは解凍し、小さくカット、弱火で茹で、水をきり、冷まします。
- ③ミニトマトを半分に切り、ボウルにいれ塩をふり、②のイカをいれ、さらにバルサミコソースを混ぜ合わせ完成です。盛り付けのときに水菜を添えました。

## 材料

水菜……………	1/4袋	ウスターソース……………	大さじ1
ミニトマト……………	5個	酢……………	大さじ1
冷凍イカ……………	3cm		
塩……………	ひとつまみ		

23

KOYAMA

RECIPE

## 鶏チリマヨ玉子サンド

## 作り方

- ①水菜を軽く水洗いして、カットします。
- ②茹で卵をつくり、フォークでつぶして、マヨネーズを混ぜます。
- ③鶏胸肉を細く切り、ビニール袋にいれ、小麦粉を入れ、シャカシャカふります。
- ④フライパンに油を熱し、③の胸肉をまるで海老のようにくると巻きながら両面焼き、色づいたら、みじん切りにした玉ねぎを加え、炒めます。
- ⑤玉ねぎに火が通ったら、Aを混ぜ合わせたものに加え、混ぜれば完成です。バケットに水菜、鶏チリ、マヨ玉をのっければ出来上がり。

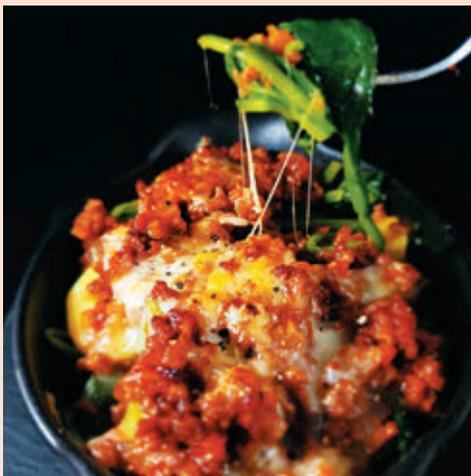
## 材料

水菜……………	1/4袋	マヨネーズ……………	大さじ1
玉ねぎ……………	1/2個	A ケチャップ……………	大さじ2
鶏胸肉……………	1枚	A 豆板醤……………	小さじ1
パン……………	2枚	A 水……………	大さじ2
片栗粉……………	大さじ1	A 片栗粉……………	小さじ1
卵……………	1個		

海老が苦手な方にもおすすめです!  
水菜は味だけでなく、空間  
を演出させてくれるのが楽しい。



## ほうれん草とじゃがいものミートソース焼き



東神楽町の新田幹男さん、美千子さんの  
ミネラル豊富なほうれん草(\*^\_^\*)

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、時短のため、レンチン(耐熱皿にいれ、600wで2分30秒)、ほうれん草は茹でます。
- ②耐熱皿に①のじゃがいも、ほうれん草、ミートソース(今回は手作り→ひき肉、玉ねぎ、人参をオリーブオイルで炒め、ケチャップ、水、ウスターソース、豆板醤、砂糖を混ぜ合わせたもので炒めたもの)、とろけるチーズをパラパラとのせ、トースターで8分ほど焼いたら完成!

### 材料

ほうれん草……………1/2袋 とろけるチーズ…適量  
ミートソース(市販でも)…1/2袋 胡椒……………少々  
じゃがいも……………2個

## ほうれん草とベーコンとチーズの挟み揚げパン

食パンで手軽に作れちゃう挟み揚げパンです

### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて、小さめにカットします。
- ②食パンの耳をとり、真ん中から下の部分に、ほうれん草、細切りにカットしたベーコン、チーズをのせ、食パンを折り畳み、餃子の皮のようにくっつけます。このとき食パンの縁に生卵をぬり、フォークで押し付けてしっかり蓋をします。
- ③残りの生卵を②に絡ませ、パン粉をつけて、油で揚げれば完成です。

### 材料

ほうれん草……………1/4束 卵……………1個  
ベーコン……………1枚 食パン……………1枚  
とろけるチーズ……ひとつまみ パン粉……………適量



26

KOYAMA

RECIPE

## ポン酢焼きうどん



### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて、小さめにカットします。
- ②フライパンに油を熱し、しょうがをいれ、豚バラ肉を入れます。お肉がこんがりしてきたら、①のほうれん草、茹でたうどんをいれ、ポン酢を回り入れ、炒めます。
- ③器に盛り、鰹節をのせ、シャキシャキ水菜をのせば、食感も楽しい焼きうどんです。お好みで七味唐辛子をかけてください。

### 材料

ほうれん草	1/4束	しょうがチューブ	2センチ
うどん	1袋	ポン酢	大さじ2
豚バラ肉	80g	七味唐辛子	適量
水菜	1/4束	鰹節	適量

27

KOYAMA

RECIPE

## カレーとほうれん草のリゾット

### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて、小さめにカットします。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、お米を炒めます。玉ねぎ、お米に火が通ったら、弱火にし、水、コンソメをいれます。
- ③②の間に塩胡椒したカレーをグリルでこんがり焼きます。
- ④②のお米の芯がなくなったら、ほうれん草、カレーをまぜ、粉チーズをかければ完成です。

### 材料

カレー	1/2	コンソメ	小さじ3
ほうれん草	1/4束	水	200cc
米	1/2合	塩、胡椒	少々
玉ねぎ	1/4個	粉チーズ	適量
バター	適量		



28

KOYAMA

RECIPE

# 揚げ麺サラダ

東神楽の美味しさを  
詰め込んだサラダです!!



## 作り方

- ①水菜をさっと洗って3cm幅に切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- ②ベーコンは細切りにして、こんがり焼きます。
- ③ボウルに揚げ麺、水菜、ベーコン、ミニトマトを混ぜ合わせ、器に盛り、ドレッシングをかければ完成です。

## 材料

水菜……………1/4束    ベーコン……………2枚  
揚げ麺……………1袋    お好みのドレッシング・適量  
ミニトマト…8個



僕は基本的にレシピを見ないんです。  
特に東神楽産の食材ならなおさら。  
何をどのくらい使うかだけ決めたら  
後は、生産者さんの顔を思い浮かべて、  
絵を描くように。東神楽のほうれん草は  
そのまま絵の具として使えそうな色、味も濃い。  
だから料理にする時はレシピに  
固執せず、イメージを膨らませて。  
少し気まぐれに。

坂上智康



## ポテサラヘッジホッグ

### 作り方

- 1 ジャがいもを皮つきのまま茹で、温かいうちに大きめに潰す。
- 2 粗熱が取れるまえにバターを加え、バターを溶かしながら混ぜ込む。
- 3 その他の調味料を入れて、冷蔵庫で冷ます。
- 4 ほうれん草は葉の部分だけを使い、160度の油で揚げる。ほうれん草がはげて全体に濃い緑色になったらキッチンタオルなどに取り、よく油をきる。触ってみてカリカリになっていたら成功。
- 5 器にポテトサラダを盛りつけ、揚げたほうれん草を刺し立てる。

### 材料

じゃがいも……………	1kg	黒コショウ……………	適量
ほうれん草の葉……………	数枚	マヨネーズ……………	200g
バター……………	100g	クリーム……………	100cc
砂糖……………	50g	ターメリック……………	3g
塩……………	20g	オリーブオイル……………	50cc





## 2

Sakagami  
RECIPE

# バベツテヴェルデコンビアンコ

## 作り方

- ① 大き目のボウルに粉をすべて入れ、中心を窪ませて卵を割り入れ、粉の部分に塩とオリーブオイルを加える。
- ② 卵の上に粉を乗せるようにしながらさっくりと混ぜ合わせていき、そばろ状になったらほうれん草ピューレを加え練り合わせる。
- ③ 色合いを見ながら適宜ほうれん草ピューレを足す。指で押して反発するくらいにしっかりと練り合わせ、冷蔵庫で約2時間寝かせる。
- ④ 麺棒で2mmの厚さに伸ばし1cm幅にカットし、沸騰したお湯でパスタが浮いてくるまでゆでる。
- ⑤ ソースとからめて器に盛りつけ炙った白松茸を飾る。

## 材料

強力粉	100g
キタノカオリ全粒粉	30g
米粉	70g
塩	2g
卵	2個
オリーブオイル	50cc
ほうれん草ピューレ	適量
ベーコン	100g
クリーム	100cc
パスタのゆで汁	100cc
塩	適量
追いかつおつゆ	適量
白松茸	適量

※ほうれん草ピューレ  
ほうれん草を塩ゆでして  
(8%食塩水)氷水で急冷し、フードプロセッサー等で  
攪拌し、ピューレ状にする。

※パスタソース  
ベーコンをカリカリに炒めパ  
スタのゆで汁を加え焦げた  
部分を溶かす。  
クリームと塩、追いかつおつ  
ゆを加えて少し煮詰める。

3

Sakagami

RECIPE

## 食感ホットソース湯豆腐

### 作り方

①水菜を1cmの長さに刻み、深めのフライパンにサラダ油を入れて、油が冷たい時からんにくを入れて中火にかける。②んにくの香りが十分に出たら、細かくみじん切りにした玉ねぎ、リンゴを入れる。③玉ねぎが透き通ってきたところで唐辛子を入れ、全体によく混ぜ、なじんだらその他の調味料を全て加える。④中火で2～3分炊き、粗熱をとる。⑤土鍋等に水と昆布を入れて、強火にかける。⑥水が沸騰する前に昆布を取り出し、とうふを入れて、十分に温かくなったらホットソースとともに供する。

### 材料

水菜	200g	酒	90cc
んにく	1かけ	砂糖	40g
サラダ油	100cc	醤油	45cc
たまねぎ	50g	味の素	10g
りんご	50g	湯豆腐用とうふ	1丁
韓国唐辛子粉末	100g	こんぶ	5cm



4

Sakagami

RECIPE

## 水菜ベーコンタネトミサラダ

### 作り方

①ピーツとアーリーレッドは皮をむき適当な大きさに切り、フードプロセッサーかジューサーでドレッシング材料をしっかりと攪拌する。②深めのフライパンに油を敷きベーコンを炒め、全体にカリッとしたら火からおろしタネトミドレッシングを加える。③弱火にかけて全体をなじませる。④水菜はよく洗い、3cmに刻む。⑤ベーコンタネトミドレッシングとフライパンの中で混ぜ合わせて、広めの皿に敷いた紫白菜の上に盛りつける。

### 材料

水菜	200g	[タネトミドレッシング]	50cc
ベーコン	100g	アーリーレッド	10g
紫白菜	大3枚	ドリンク酢ブルーベリー	150g
ピーツ	10g	ターメリックオイル	20g
		塩	5g





### 「豚ロースとほうれん草のくるっと春巻き」

レシピ考案者：農業科学科生物技術活用班2年生  
長岩 武輝(ながいわ いぶき)

たくさんのほうれん草も加熱することでたくさん食べることができます。豚肉や他の野菜と一緒に炒めて春巻きの皮でくるっとまいて揚げています。味付けもしっかりしているのでご飯との相性やお弁当のおかずにもぴったりです。



### 「水菜と鶏肉のメンマ和え」

レシピ考案者：農業科学科生物技術活用班2年生  
三島 玲奈(みしま れな)

サラダにでもおつまみにでも気軽に簡単に作れるのでおすすめです。メンマの味がしっかりしているので、水菜をもりもり食べることができます。作りたてをすぐに食べると水菜の鮮度を感じながら食感を楽しんで食べることができますが、たくさん作り置きすることも可能です。メンマの塩味が水菜と合い、水菜がしんなりして、たくさん食べることができます。おいしいですよ！

## 北海道旭川農業高等学校 農業科学科

北海道旭川農業高等学校は、農業科学科と食品科学科、森林科学科、生活科学科からなる農業高校。

[WEB]<http://www.kyokuno.hokkaido-c.ed.jp>

[Facebook] 旭川農業高等学校農業科学科

@agriculture.kyokuno



## 水菜とサラダチキンのメンマ和え



### 作り方

- 1 水菜は根元を切って5cmの長さに切る。ニンジンも皮をむいて千切りにする。サラダチキンとメンマは細切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせる。

### 材料

水菜	100g	A 酢	小さじ1
ニンジン	30g	A 醤油	小さじ1/4
サラダチキン(プレーン)	55g	A ごま油	小さじ1/4
メンマ	50g	A ブラックペッパー	少々

## ほうれん草と豚肉のくるっと揚げ焼き



### 作り方

- 1 ほうれん草は固めに茹でてから水気をしっかり切って5cm位の幅に切る。長ねぎは縦半分にしてから斜め薄切りに切る。
- 2 豚ロースに塩、コショウをしておく。
- 3 ボウルに①とAを入れてよく揉み込んでおく。
- 4 春巻きの皮に豚ロースを敷き③をのせ巻き終わりにBでのりづけする。
- 5 フライパンに鍋底から2cm位の油を入れて170℃の温度で揚げ焼きし全体がきつね色になったら出来上がり。

### 材料

ほうれん草	120g	コショウ	少々
長ねぎ	1/2本(50g位)	A 醤油	小さじ1
豚ロース	4枚	A 酒	小さじ1
春巻きの皮	4枚	A ごま油	小さじ1
サラダ油	適量	B 小麦粉	小さじ1
塩	少々	B 水	小さじ1

## 映える写真講座を開催



東神楽町公認デリスタグラマー小山稔(@soranoomaa)さんを講師に「インスタ映える写真講座」を開催しました。デリスタグラマーが普段使用している機材を持参し、写真撮影や加工のコツなどを教えていただきました。

お仕事など色々と多忙な中、この日のために神奈川県から東神楽町に来ていただきました。

参加者からも「インスタを始めてみたくなった」「私たちだけで聞くのはもったいない。もっと多くの人に参加して参考にしてもらいたい」などの意見が多く出ていました。

## 脂肪燃えるんピック結果発表&交流会を開催

6月から3か月に渡りひがしから健康くらぶ会員を対象に繰り広げられてきた脂肪の減少量を競う「脂肪燃えるんピック」の結果発表と交流会がアルティモール内ブッフェ&カフェOMPにて開催されました。

交流会では、結果発表のほか抽選会なども行われチームの部1位には「東神楽の種と実セレクト」から「前田牛詰め合わせ5kg」、男女の部1位には「花神楽ペア宿泊券」が贈られたほかその他のチームにもお米やアイスクリームチケットなど多くの賞品が贈られました。参加して下さった皆様ありがとうございました。





## 東神楽の種と実セレクトお披露目会を開催

TANE to MI  
SELECT  
HIGASHI-KAGURA

ひがしかぐら健康くらぶ主催の脂肪燃えるんピックにおいて、今年新たに種と実セレクトに加わった、ミネラル水菜とミネラルほうれん草の

お披露目会を開催しました。

生産者を代表して東神楽野菜組合金田会長にもお越しいただき、水菜とほうれん草の特長や野菜作りにかかる熱い思いを語っていただきました。

また、東神楽町公認デリスタグラマーの小山さんにも参加いただいて東神楽の水菜とほうれん草の感想をお話いただき、プッフレストランompの坂上シェフには、特別に水菜とほうれん草を使った料理を作ってください、参加された皆様楽しんでいただきました。燃えるんピックの副賞としても、水菜とほうれん草をご提供させていただき、皆さんに大変喜んでいただきました。



Higashikagura  
Event Report  
2019.9.23

## タニタ食堂で東神楽フェアを開催

2019年9月23日(月)から28日(土)まで、東京丸の内タニタ食堂で東神楽フェアを開催しました。特別メニューとして東神楽の新鮮野菜を使ったスープカレー「ひがしかぐら野菜のスープカレー 和風だし仕立て」を提供しました。このスープカレーの野菜はオール東神楽の野菜を使用し、ほうれん草と水菜は健全な土づくりを基本に、栄養や味、安全にこだわって育てられた東神楽の種と実セレクトのミネラルほうれん草とミネラル水菜、ロックドリームファクトリーのミニトマト、モロッコいんげんやロロンかぼちゃなどの目新しい野菜もトッピングし、連日完売となり東神楽町をPRすることができました。

子どもの割合が北海道で一番高い子ども王国  
北海道  
東神楽町  
期間限定コラボメニュー  
9/23~28

ひがしかぐら野菜のスープカレー  
¥1,100

check 2019年の得意でほんまーに美味

北海道産の新鮮野菜、地元産の新鮮野菜、地元産の新鮮野菜、地元産の新鮮野菜

# 北海道は冬に野菜が不足がみ…

国民健康、栄養調査(平成28年度)では北海道民は、1日野菜摂取平均278g、全国は平均277g、最も多い長野県は平均344g冬期間が長いため、11月～4月ぐらゐまで野菜が不足がちに

目標は、  
1日350g以上の  
野菜摂取

11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
野菜が不足がみに 保存野菜は淡色が多い						野菜が採れる時期					

## どうして野菜350g必要なのでしょう？

生活習慣病・がんの予防

からだをつくる・胎児を育てる

血管の傷みを修正する血管の老化を防ぐ

血糖やコレステロールの  
吸収を遅らせるガン予防

野菜100gあたり		ビタミンA	葉酸	ビタミンC	食物繊維
基準(40代)	男	900μg	240μg	100mg	20g以上
	女	700μg			18g以上
緑黄色野菜	にんじん(1/2本)	680	23	4	2.5
	豆苗(1パック)	390	150	74	3.1
	ほうれん草(2/3袋)	350	210	35	2.8
	水菜(2/3袋)	110	140	55	3
	ミニトマト(10個)	80	35	32	1.4
	ピーマン(2個)	33	26	76	2.3
淡色野菜	きゅうり(1本)	28	25	14	1.1
	キャベツ(大葉1枚)	4	78	41	1.8
	大根(輪切り5cm厚)	0	34	12	1.4
	もやし(1/2袋)	0	42	11	1.4

# 血管内皮細胞の炎症から守るビタミンEース(ACE)

## 血管内皮細胞

太い血管にも目に見えない毛細血管にも、全ての血管にある、血管の内側の大事な部分。



1日の目安量		ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
		$\mu\text{g RAE}$	mg	mg
緑黄色野菜 (ほうれん草、人参)	150g	730	37	2.4
淡色野菜 (大根、キャベツ、白菜)	200g	12	44	0.2
合計(1日に必要な量)		742	81	2.6
		男性 900 女性 700	100	男性 6.5 女性 6.0



## 編集後記

Higashikagura  
yasai morimori  
recipe

### 『東神楽の種と実セレクト』

このレシピ本は、「東神楽の種と実セレクト」に認定されている東神楽産の「ミネラル水菜」と「ミネラルほうれん草」が主役です。ところで皆さん「東神楽の種と実セレクト」を知っていますか？

東神楽町には「名産品がない」という声をよく耳にします。でも、実は「名産品がない」わけではなく、皆さんに知られていないだけなのです。

東神楽町では、全道トップクラスの高品質なお米や、このほうれん草や水菜のように数多くの美味しい野菜が収穫されますし、新鮮で質の高い牛乳、有名な産地のブランド牛肉となる和牛も生産されています。そして、この素晴らしい食材を使って加工する食品業者もありますし、料理として提供している飲食店もあるのです。さらには、全国でも有名な高級家具である「旭川家具」を担う家具の製造業者もあり、職人さんの

手によってデザインも機能もとても優れたクラフト製品が作られています。

そこで、この知られていない東神楽町の素晴らしさをもっと知ってもらおうと町と商工業者や農業者の皆様と一緒に「オール東神楽」のブランドをつくろうと立ち上げたのが「東神楽の種と実セレクト」のはじまりです。「東神楽の種と実セレクト」のロゴマークは、花のまち東神楽の魅力を「種」や「実」と捉え、空港がある町として東神楽が国内外へ飛び立っていく様子を「鳥」に例えて「東神楽の種と実セレクト」と名付けられました。

今では20種類以上の農産物や加工品などが「東神楽の種と実セレクト」として多くの皆様から好評をいただいております。これからも、もっとたくさんの方々へ「東神楽の種と実セレクト」をお届けし、町の魅力とともに広まってほしいと願っています。

