

料理教室
で
大人気!

東京産

イチオシ食材を使った

とっても

美味しいレシピ集



レシピ監修：松村 真由子（管理栄養士・料理研究家）



地産地消！
東京で育った美味しく
新鮮な食材を食卓へ



[はじめに]

みなさん、東京で美味しい野菜や果物、お肉などを生産していることを、ご存知ですか？

(公財)東京都農林水産振興財団では、東京産食材の美味しさをみなさんにご紹介するイベントとして、料理教室を開催しています。

東京産イチオシ食材を使い、人気料理研究家の先生と楽しく作る料理教室は、毎回大人気です。

このレシピ集では、そのとっておきのレシピをご紹介します。ぜひ、みなさんも都内産の農畜産物を使って作ってみてください。そして、我が家の定番料理の一つに加えていただけたら幸いです。

[Contents]

はじめに / もくじ / レシピ監修者プロフィール	01
春に食べたい 洋風レシピ	02
TOKYO X のごぼうバーグ ウコッケイの目玉焼きのせ	03
東京うどんと夏みかんのサラダ	04
青菜たっぷりピラフ	05
いちごのゼリー	06
秋に食べたい 中華風レシピ	07
TOKYO X と小松菜のパリッパリぎょうざ	08
大根とウコッケイ卵の中華風	09
秋野菜の甘酢づけ	10
白菜のスープ	11
ミルクゼリーのキウイソース	12
東京産食材のご紹介	13 ~ 14

レシピ監修者 プロフィール

松村 真由子さん

Matsumura Mayuko

管理栄養士 料理研究家 / 日本女子大学非常勤講師

調理科学や栄養学などの専門性を生かしつつ、主婦としての視点をもって「作りやすく、美味しく、体に良い料理」を提案

「おいしい料理は人も自分も幸せにする」を信念に、書籍やメディアなどで活動中
著書に「きほんの料理」「世界で人気の和食」池田書店など多数





春に食べたい 洋風レシピ

TOKYO Xのごぼうバーグ ウコッケイの目玉焼きのせ

東京うどんと夏みかんのサラダ

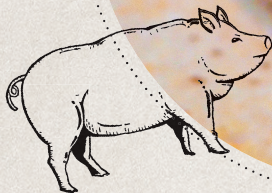
青菜たっぷりピラフ

いちごのゼリー

[洋風レシピ]

TOKYO Xのごぼうバーグ ウコッケイの目玉焼きのせ

[1人分] エネルギー 446kcal



[材料]

材料名	5人分	2人分	
TOKYO X(豚ひき肉)	600g	250g	
玉ねぎ	1/2個	1/4個	
ごぼう	20cm	8cm	
バター	20g	10g	
A	パン粉	カップ1	カップ1/3
	鶏卵	1個	1/2個
	牛乳	カップ1/4	大さじ2
	塩	小さじ3/4	小さじ1/3
	こしょう	少々	少々
米油	大さじ1	大さじ1/2	
里芋	5個(300~350g)	2個(150g)	
長ねぎ	1本	1/2本	
ウコッケイ卵	5個	2個	
塩	小さじ1/3	小さじ1/6	
こしょう	少々	少々	
米油	大さじ1	大さじ1/2	
B	酒	大さじ1・1/2	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ1/2
	みりん	大さじ1・1/2	大さじ1/2

[作り方]

- ①玉ねぎはみじん切り、ごぼうはさがぎにして水にさらし、水気をきる。
- ②フライパンにバターを入れて中火にかける。溶けてきたら①を加え、しんなりするまで炒めて冷ます。
- ③ひき肉に②、Aを加え、粘りがでるまで混ぜる。等分し、中の空気を抜きながら楕円形に整える。
- ④里芋はよく洗い、蒸すか電子レンジで硬めに加熱する[500Wの場合、5人分で約3~4分(途中裏返す)2人分で約2分]。粗熱がとれたら皮をむき、2cm厚さに切る。ねぎは4cm長さに切る。
- ⑤フライパンに油を温め、④を焦げ目がつくまで中火で焼く。塩、こしょうをし、盛り付ける。フライパンにウコッケイ卵を割り入れ、蓋をしないで弱火で4~5分焼き、目玉焼きをつくる。(蒸し焼きがお好みの方は水大さじ1を入れ、蓋をして30秒ほど焼く。)
- ⑥フライパンに油を温め、③の中央をへこませる。平らな面を下にして入れ、中火で4~5分、焼き色がつくまで焼く。
- ⑦裏返し、蓋をして弱火で8~10分焼き、盛り付ける。余分な油を除き、フライパンにBを入れて中火でひと煮立ちさせ、ハンバーグにかける。目玉焼きをのせる。

[洋風レシピ]

東京うどと 夏みかんのサラダ

[1人分] エネルギー 86kcal



[材料] [作り方]

材料名	4～5人分	2～3人分	
東京うどん	1本(200g)	1/2本	
夏みかん	1個	1/2個	
青菜(水菜、春菊など)	50g	30g	
えび(小)	10尾	5尾	
A	水	カップ*1・1/2	カップ1
	ワイン(白)	大さじ1	大さじ1
	塩	小さじ1/4	小さじ1/6
	こしょう	少々	少々
	ローリエ	1枚	1枚
	玉ねぎ、人参の皮、セロリなど	合わせて50g	合わせて50g
B	酢	大さじ2	大さじ1
	塩	小さじ1/3	小さじ1/6
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4
	こしょう	少々	少々
	米油	大さじ2	大さじ1

※カップ1=200ml

- 鍋にAを入れ、2～3分中火で煮る。
- えびは背ワタを取る。①に入れ、2分ほどゆでる。火を止め、そのまま冷めるまでつけておく。殻をむき、厚みを半分に切る。
- うどんは5～6cm長さに切り、皮をむく。3mm厚さの斜め切りにする。酢水(水カップ1+酢大さじ1/2)につけ、水気をきる。
- 夏みかんは皮と薄皮をむき、大きいものは半分に分ける。青菜は4cm長さに切る。
- Bを合わせてよく混ぜ、うどん、夏みかん、えびを混ぜる。最後に青菜を混ぜ、盛り付ける。

残ったうどんの皮の利用法

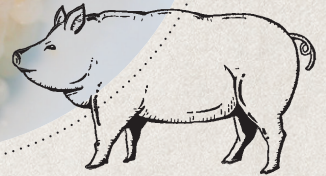
うどんの皮のきんぴら

- うどんの皮や細い部分(100g程度)は細切りにする。
- 鍋にごま油大さじ1/2を温め、①、赤唐辛子1/4本を入れて炒める。しんなりしたら、だし※大さじ1～2、砂糖、しょうゆ各大さじ1/2を加え、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。

※だし：顆粒だしではなく、だし汁のこと

青菜たっぷりピラフ

[1人分] エネルギー 218kcal



[材料]

材料名	4～5人分	2～3人分
米	米用カップ*2 (300g)	米用カップ*1 (150g)
玉ねぎ	1/4個	1/8個
ベーコン(TOKYO X)	1枚(20g)	1/2枚(10g)
米油	大さじ1	大さじ1/2
青菜(小松菜・のらぼう菜など)	150g	80g
塩	小さじ1/3	小さじ1/6
A	水	カップ2(400ml)
	ブイヨンキューブ	1個
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々

※米用カップ 1=180ml

[作り方]

- ①玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにする。ブイヨンキューブは細かく刻む。
- ②フライパンに油を温め、①の玉ねぎとベーコンを炒める。ベーコンがこんがりとした色になってきたら米を加える。米に透明感が出るまで2～3分炒める。
- ③②を炊飯器に移し、Aを加えて炊く。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、青菜を軸の方から入れ、1分ほどゆでる。水にとって冷まし、水気をきる。5mm程度に切り、塩を混ぜる。1分ほどおき、水気をしぼる。
- ⑤ピラフが炊き上がったたら、青菜の水気を再度しぼり、ごはんと混ぜる。

青菜のゆで方

青菜をゆでる時は、必ずしも塩を加える必要はありません。色よくゆでるために必要な塩は湯の2～3%(水1Lに塩大さじ2程度)と言われており、塩分も摂ることになります。

1. たっぷりの湯でゆでる 2. 少量ずつゆでて加熱時間を短くする 3. 蓋をしなくてゆでる
4. ゆでたらすぐに冷たい水にとり、冷ます

を心がけると塩なしでもきれいな色にゆでることができます。青菜は水の中で根元を揃えると、葉がからみにくく、素早く揃えることができます。

[洋風レシピ]

いちごのゼリー

[1人分] エネルギー 70kcal



[材料]

材料名	4～5人分	2～3人分
いちご	80g	40g
白酒	カップ1/2	カップ1/4
水	カップ1・1/4	カップ1
粉寒天	2g	1g
グラニュー糖	40g	20g

[作り方]

- ①いちごはへたをとり、1cm角程度に切る。
- ②鍋に水、寒天を入れて混ぜながら中火にかける。沸騰したら約1分沸騰を続ける。白酒を加え、再沸騰させる。火を止め、グラニュー糖を加えて溶かす。
- ③いちごを加え、器に注ぎ分ける。冷蔵庫か氷水で冷やす。

白酒

白酒は蒸したもち米にみりん、米麴、焼酎などを混ぜて仕込み、約1ヶ月間熟成させた後にすり潰して作られた、アルコール度が10%前後の甘みが強いお酒です。独特の粘りと甘みがあり、女性にも飲みやすいこと、桃の花との対比が美しいということで、ひな祭りに飲まれるようになりました。

いちごのゼリーは白酒のかわりに甘めの日本酒でも作れます。アルコールに強い方は沸騰させず、ゼリー液を火からおろしてから加えた方が香りを楽しむことができます。

寒天の扱い方

寒天はテングサなどの海藻から作った凝固剤です。短時間、常温で固まります。ゼラチンのように柔らかい食感ではありませんが、歯ざわりのよい固めものができます。

火にかけたら必ず沸騰させ、砂糖や果汁などは後で加えます。寒天液に冷たい液体を一度に混ぜるとダマになることがあるので、常温にした液体を徐々に混ぜるようにすると失敗なく混ぜられます。



秋に食べたい 中華風レシピ

TOKYO X と小松菜のパリッパリぎょうざ

大根とウコッケイ卵の中華風

秋野菜の甘酢づけ

白菜のスープ

ミルクゼリーのキウイソース

[中華風レシピ]

TOKYO X と小松菜の パリッパリぎょうざ

[1人分] エネルギー 250kcal



[材料] [作り方]

材料名	4~5人分	
豚ひき肉(TOKYO X)	200g	
小松菜	150g	
塩	小さじ1/3	
生きくらげ	20g	
長ねぎ	10cm	
しょうが(すりおろし)	10g(1かけ分)	
にんにく(すりおろし)	少々	
餃子の皮(餅粉入・大判)	1袋	
たれ	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	ラー油	適宜
A	塩	小さじ1/6
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ2
	こしょう	少々
ごま油	大さじ1	
ごま油	大さじ1強	

- ①小松菜は根元を切り、5mm程度に切る。塩を加えて混ぜ、10分ほどおく。水気を絞る。
- ②きくらげは石突をとり、粗みじん切り、長ねぎも粗みじん切りにする。
- ③ひき肉にAを加え、粘りがでるまで混ぜる。①、②、おろししょうがとにんにくを加えてよく混ぜる。餃子の皮の枚数に等分する。
- ④皮の中央よりやや向こう側に1個分の③をのせる。
皮の縁1cmに指で水をつける。皮を半分に折り、手前の皮にヒダを作りながら向こう側の皮と合わせ、口をしっかりと押さえて包む。
- ⑤フライパンにごま油を薄くひいて温め、④を並べる。熱湯をぎょうざの高さの半分くらいまで入れ、蓋をして中火で4~5分蒸し焼きにする。
- ⑥蓋をとり、残った水分を飛ばしながらさらに4~5分焼く。
水分がほとんどなくなったら、ごま油を上から回し入れ、火を強めて焼く。
- ⑦フライパンからぎょうざがはがれるようになったら、火を止める。皿に裏返して盛る。たれを添える。

お料理一口メモ

ぎょうざのヒダを多めにとると、姿が美しく出来上がりますが、具は多くはいりません。たっぷり食べたいときは、ヒダを少な目にするとう具が多く包めます。残ったぎょうざは生のまま平らに並べて冷凍し、冷凍のまま[作り方]通りに焼くこともできます。

ぎょうざは焼く以外にゆでて水ぎょうざ、スープの具にしてスープぎょうざ、揚げて揚げぎょうざとしても楽しめます。具だけが残ったら、小判型にして焼けばお弁当のおかずなどに便利です。

大根とウコッケイ卵の中華風

[1人分] エネルギー 234kcal



[材料]

材料名	4～5人分	
大根	300g	
生しいたけ	大2個	
ブロッコリー	1/4株	
しょうが	1かけ	
豚バラ肉(TOKYO X・焼肉用)	150g	
A	塩	小さじ1/8
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1/2
ウコッケイ卵	4～5個	
ごま油	大さじ1/2	
B	水	カップ3/4
	スープの素	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	オイスターソース	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1

[作り方]

- ①大根は皮をむき、1.5cm角、4～5cm長さの拍子木切りにする。しいたけは軸をとり、3～4切れのそぎ切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。しょうがは皮をこそげ、薄切りにする。
- ②豚肉は2～3cm角に切る。Aをもみ込んで下味をつける。
- ③鍋にウコッケイ卵とかぶるくらいの水を入れて中火にかける。沸騰後約5分ゆでる。水にとり、殻をむく。
- ④鍋にごま油を温め、②を焦げ目がつくまで焼く。肉を取り出し、大根を入れてしっかり炒める。とりだした肉、しいたけ、しょうがを加えて混ぜ、Bを加える。沸騰したらアクをとり、落とし蓋をして弱火で15～20分煮る。途中、1、2度混ぜる。卵を加えて更に10分、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑤ブロッコリーを加えてひと混ぜし、盛り付ける。

お料理一口メモ

肉を先に焼き、その脂で大根を炒めると脂のおいしさが大根にしみ込むとともに、大根が脂でコーティングされるので、煮崩れしにくくなります。

煮物は冷める時に味が一層しみ込むので、煮あがったら火を止めておき、食べる時に温めるとさらにおいしく食べられます。

秋野菜の甘酢づけ

[1人分] エネルギー 29kcal



[材料]

材料名	4～5人分	
白菜(軸)	約250g	
にんじん	40g	
長ねぎ	10cm	
しょうが	1かけ	
塩	小さじ1	
つけ汁	砂糖	大さじ1・1/2
	酢	大さじ2・1/2
	塩	小さじ1/6
	赤唐辛子	1/2本
	花椒	小さじ1/3
	ごま油	小さじ1

[作り方]

- ①白菜は軸と葉に分け、軸を5cm長さ、1cm幅に切る。(葉はスープに使用)
人参は5cm長さのせん切り、長ねぎは縦半分に切り、5cm長さの斜め薄切りにする。しょうがは皮をこそげ、せん切りにする。
- ②①に塩をし、10分おく。水気をしぼる。
- ③ポリ袋につけ汁の材料を入れて混ぜる。②の野菜を加えて混ぜ、空気を抜いて口をギュッとしばり、20分以上おく。

お料理一口メモ

花椒(ホワジャオ)は中国山椒の実で、日本の山椒とは香りが異なります。麻辣豆腐で辛さは唐辛子からのものですが、痺れるような感覚は花椒のもつ作用です。粉末の花椒粉も売っています。
白菜は軸のみを使うとシャキシャキの食感が味わえます。葉も一緒に使う場合は、味の浸み込み方が違うので、軸と葉を一緒に食べましょう。
白菜の代わりにキャベツや大根でも同様に作れます。

白菜のスープ

[1人分] エネルギー 16kcal

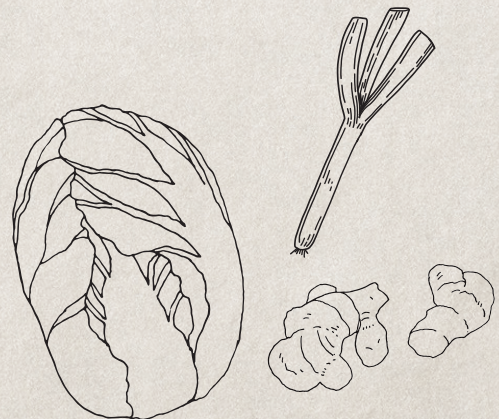


[材料]

材料名	4～5人分
白菜(葉)	約150g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ
干しえび	10g
水	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
水	カップ3・1/2
スープの素	2個
酒	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

[作り方]

- ①白菜の葉は2cm程度のざく切りにする。長ねぎは斜めうす切り、しょうがは皮をこそげてせん切りにする。
- ②干しえびは大さじ2の水に20分ほどつけて戻す。5mm角程度に切る。つけ汁はとっておく。
- ③鍋にごま油、しょうが、長ねぎを入れて弱火で炒める。香りがでたら白菜、干しえびを加え、強火でしんなりするまで炒める。
- ④水、スープの素、酒、干しえびのつけ汁を加え、蓋をして弱火で10分煮る。味見をし、塩、こしょうで味を調える。



[中華風レシピ]

ミルクゼリーのキウイソース

[1人分] エネルギー 105kcal



[材料]

材料名	4～5人分	
ゼラチン	1袋(5g)	
水	カップ1/4	
牛乳	300ml	
グラニュー糖	40g	
オレンジキュラソー	小さじ1	
ソース	キウイフルーツ	1～2個
	はちみつ	小さじ2
	塩	少々

[作り方]

- ①水にゼラチンを振り入れ、10分ほどおく。(又は80℃程度の湯にゼラチンを振り入れ、溶けるまでしっかり混ぜる)
- ②牛乳を50℃程度に温め、①を加えてとくす。ゼラチンがとけたらグラニュー糖、キュラソーを加え混ぜる。容器に入れて冷やし固める。
- ③キウイフルーツは半分に切り、スプーンでくりぬいて果肉を取り出す。粗くつぶし、はちみつを加える。
- ④ゼリーを盛り付け、ソースをかける。





 公益財団法人 **東京都農林水産振興財団**
Tokyo Development Foundation for Agriculture, Forestry and Fisheries

〒190-0013 東京都立川市富士見町3-8-1
TEL.042-528-1357  東京都農林水産
<https://www.tokyo-aff.or.jp/>

