



# 令和5年度地産地消お弁当の日



## おかずレシピ しめじ

### 安曇野市のしめじの特徴

年間通じて出荷され、改良によっておいしさが増している。生活習慣病やアレルギーの抑制効果があるとされている。



### しめじとたまねぎの フリッタータ



4人前

たまご	3こ
粉チーズ	20g
牛乳	30ml
ベーコン	80g
しめじ	50g
えのき茸	50g
たまねぎ	60g
じゃがいも	30g
ほうれん草	1/4束
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	30ml

### 1 下ごしらえ

しめじ、えのき茸は石づきを取りほぐす。たまねぎは1cm角、じゃがいもは1cm角の色紙切り、ほうれん草は3cm、ベーコンは1cm幅に切る。

### 2 炒める

フライパンでオリーブオイルを熱し、中火でたまねぎとじゃがいもを炒める。しんなりしてきたらベーコン・しめじ・えのき茸を加えて炒め、ほうれん草を加えたら軽く炒め、塩・こしょうで調味して粗熱を取る。

### 3 混ぜる

ボウルにたまごを割り入れ、粉チーズ・牛乳を加えて溶く。冷めた2を加えて混ぜ合わせる。

### 4 焼く

たまご焼き器を中火で熱し、オリーブオイルを入れてなじませ、3を流入れ、弱火で10分程焼く。底から返すように内側に混ぜ、半熟状に焼き、底においてしんなりした焼き色がついて、フライパンを左右にゆらして動くようなら、フライ返しなどで裏返して両面を焼く。仕上げに中火で焦がさないように加熱し、色よく仕上げる。

### 5 仕上げ

粗熱を取ってから、お弁当に合わせカットする。



#### POINT

粗熱が取れてから切るときれいに切れます。



お好みでケチャップまたはトマトソースをかけてください！

### しめじと豚肉の甘辛煮



4人前

しめじ	1株
豚肉うす切り	200g
しょうが	1かけ
ごま	適宜
A	
だし	120ml
砂糖	大2
みりん	大2
酒	大1
しょうゆ	大1

### 1 下ごしらえ

豚肉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを手でほぐす。しょうがはスライスする。

### 2 煮る

鍋にAの材料を入れ煮立たせる。しょうがを入れて中火にし、豚肉としめじを入れ、絡めながら煮汁が半分位になるまで煮詰める。

### 3 仕上げ

器に盛り、ごまを振る。



#### POINT

しめじは手で裂くと味が絡みやすくなります。



#### POINT

沸騰したらアクを取り除きましょう。



#### POINT

ごまは粒のままでは消化しにくいので、ごまを振るとき、指でつまんでひねると外皮が破れて香りもよくなります。

## しめじ DE ナポリやん



4人前

しめじ	200g
たまねぎ	50g
シーチキン	1缶
パセリ	少々
A	
ケチャップ	70g
砂糖	少々
粉チーズ	少々

### 1 下ごしらえ

たまねぎはスライスし、レンジで2分加熱し、水分を取る。しめじは石づきを取ってほぐし、ボイルして、麺になるように裂き、水分を取る。シーチキンは軽く油分をとる。



#### POINT

余分な水分をとると、ソースが絡んでおいしくなります。

### 2 ソースを作る

鍋にAの材料を入れ、弱火で煮立たせて、おいしそうな香りがしたら、火を止める。



### 3 絡める

2のソースにたまねぎ・しめじ・シーチキンを入れて全体を混ぜ合わせてソースを絡める。



### 4 仕上げ

器に盛り、仕上げにパセリをふる。



五感を使っておいしさを味わおう！

楽しく料理にチャレンジ！



## しめじとピーマンのオイスター炒め



4人前

しめじ	1.5パック
ピーマン	2こ
A	
オイスターソース	小1
しょうゆ	小1
酒	小1
ごま油	少々

### 1 下ごしらえ

しめじは、石づきを取りほぐす。ピーマンは半分にして種を取り、縦1cm幅位に切る。



### 2 炒める

フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、しめじを加えて全体に油が回り、香ばしく焼き色が付いたら、ピーマンを入れ炒める。

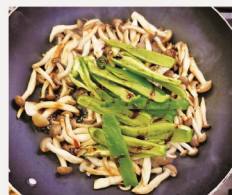
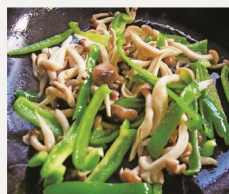


#### POINT

しめじを加えたら最初は触らないで、焼き色がつくように炒めると香ばしい味わいになります。

### 3 調味料を加える

ピーマンの色が鮮やかになったら、Aの調味料を入れ、サッと炒める。



## しめじを使う時の基本

**洗わない** 石づきを切り落としたりそのままほぐして使いましょう。

**軸を捨てない** 石づきは取って、軸はおいしいので食べましょう。

**手で裂く** ほぐしたり、手で裂いて使いましょう。

石づきを取って使いやすい大きさにほぐして冷凍保存袋に入れ冷凍すると、凍ったまま調理ができて便利です。



## お弁当の基本

**バランス** 主食（ごはん・めん・パンなど）、主菜（肉・魚・たまごなど）、副菜（野菜など）は2:1:1が基本です。

**冷ます** 温かいまま詰めると、お弁当が傷みやずくなります。必ず冷まし、水分をしっかりカットしましょう。

**色合い** 野菜は色合いを助けてくれます。上手に使って楽しくおいしく作りましょう。料理がおいしく見える5色（緑・黄・赤・白・黒）を意識してお弁当の盛り付けを楽しんでみましょう。



レシピ提供



しめじとたまねぎのフリッター  
ロティスリー  
ル・ポヌール板花  
板花 芳博



しめじと豚肉の甘辛煮  
ホテルアンビエント安曇野  
伊藤 哲也



しめじ DE ナポリやん  
江戸川区立徳高荘  
盛合 直樹



しめじとピーマンのオイスター炒め  
ホテルアンビエント安曇野  
松尾光二郎



# 令和5年度地産地消お弁当の日



## おかずレシピ セロリ

### 安曇野市のセロリの特徴

安曇野のセロリは、約半年かけて豊富な湧き水や流水を蓄えて生育し、年に2回春と秋に収穫できます。シャキシャキ食感と独特な香りが特徴で、茎と葉を分けていろいろな料理に活用できます。



### セロリの クリームチーズ焼き



4人前

セロリ	2本
クリームチーズ	80g
ベーコン	30g
たまねぎ	1/4こ
ミニトマト	4こ
塩	少々

### 1 下ごしらえ

セロリはすじを取り、一口大に切って、軽く塩をふり、少しおいてから表面の水分をペーパーでふき取る。たまねぎはスライスして軽く塩をふり、少しおいてペーパーで包み水分を取っておく。ベーコンは細く切る。ミニトマトはスライスする。



#### POINT

茎の表面のかたい筋は、煮ても柔らかくならないので、取り除きましょう。ピーラーを使うと簡単に取れます。

#### POINT

野菜の水分が多いと、クリームチーズが柔らかくなってしまいますので、しっかり水分を取りましょう。



### 2 混ぜる

クリームチーズにベーコンと玉ねぎを混ぜる。



塩が野菜の美味しさを引き出し、クリーミーなシャキシャキ食感が味わえます。

### 3 詰める

セロリの根に近い部分を利用して、内側の丸みに2を詰めて、スライスしたトマトをのせる。



### 4 焼く

200℃のオーブンで8分ほど焼く。



トースターでも可能です！

### セロリと塩昆布の浅漬け



4人前

セロリ	2本 (300g)
塩昆布	50g
A	
さとう	小2
酢	小2
ごま油	小2
塩	少々
七味	少々

### 1 下ごしらえ

セロリはピーラーですじを取り、斜め薄切りにする。

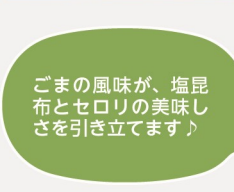


#### POINT

食材の切り方、調理器具の大きさや素材によって、味は変わります。基本の切り方や身の回りの道具を知って料理上手になりましょう。

### 2 揉みこむ

セロリ、塩昆布、Aの調味料をポリ袋に入れ、水分が出るまでよく揉みこむ。



ごまの風味が、塩昆布とセロリの美味しさを引き立てます！



### 3 漬ける

30分位そのまま漬けて完成。



#### POINT

生野菜やゆで野菜は塩昆布・ごま・削り節などで和えるだけで、シンプルなおいしい和え野菜になります。

五感を使っておいしさを味わおう！

楽しく料理にチャレンジ！



## 信州サーモンとセロリの 洋風春巻き

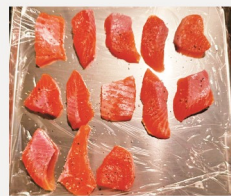


4人前

信州サーモン	60g
セロリ	20g
枝豆	15g
ベーコン	2枚
とろけるチーズ	大4
春巻きの皮	3枚
ケチャップ	大2
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉・水	大1
※同量で合わせて溶いておく	

### 1 下ごしらえ

信州サーモンは一口大に切り、塩こしょうをする。  
セロリとベーコンの長さをそろえて切る。枝豆は茹でて、さやかからはずす。



#### POINT

季節により、枝豆が手に入らないときは、グリーンアスパラガス、大葉でもおいしくなります。

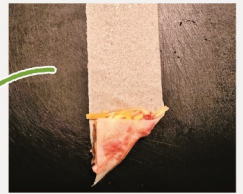
### 2 混ぜる

ボウルに1とケチャップを入れ混ぜる。



### 3 巻く

春巻きの皮を三等分に切る。春巻きの皮を縦に置き、下側に2のをせ、チーズをのせて三角に巻く。巻き終わりに小麦粉に水を加えて練ったのりをつけてとめる。



### 4 あげる

フライパンに油を入れ、低温（160℃）で熱し、両面を5～6分かけてあげる。

#### POINT

低温で揚げると色よく仕上がります。



## セロリとエビのスティック 揚げギョウザ



4人前

セロリ	80g
むきえび	80g
ぎょうざの皮	8本
しょうゆ	5g
塩	少々
こしょう	少々
A	
小麦粉・水	大1
※同量で合わせて溶いておく	

### 1 下ごしらえ

セロリは粗みじん切り。  
えびも背わたを取って粗みじん切り。

#### POINT

えびは背中につまようじなどを横からさしこみ、そっと持ち上げて黒っぽい背わたを取りましょう。



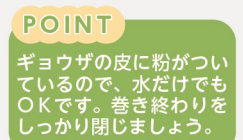
### 2 あんを作る

ボウルに1を入れ、しょうゆ、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせて4等分する。



### 3 包む

ぎょうざの皮の真ん中より少し手前に2を置き、くるくる丸めて巻き、終わりりと端とにAをうすく塗ってくっつける。



#### POINT

入れすぎ注意。適温で油の表面積の半分くらいにすると油温度が下がらずカラッと揚がります。



## お弁当の基本

- バランス** 主食（ごはん・めん・パンなど）、主菜（肉・魚・たまごなど）、副菜（野菜など）は2:1:1が基本です。
- 冷ます** 温かいまま詰めると、おべんとうが傷みややすくなります。必ず冷まし、水分をしっかりカットしましょう。
- 色合い** 野菜は色合いを助けてくれます。上手に使って楽しくおいしく作りましょう。料理がおいしく見える5色（緑・黄・赤・白・黒）を意識してお弁当の盛り付けを楽しんでみましょう。



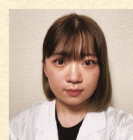
レシピ  
提供



セロリの  
クリームチーズ焼き  
ビレッジ安曇野  
山本 貴志



セロリと塩昆布の  
浅漬け  
ホテルアンビエント  
安曇野  
等々力賢哉



サーモンとセロリの  
洋風春巻き  
江戸川区立穂高荘  
中澤 優花



セロリとエビの  
スティック  
揚げギョウザ  
ビレッジ安曇野  
伊藤 裕



# 令和5年度地産地消お弁当の日



## おかずレシピ たまねぎ

### 安曇野市のたまねぎの特徴

県内トップクラスの生産量。もともと稲作の裏作として作付され、50年以上の長い歴史がある。安曇野市でも作られている「甘70」という品種は、他の品種よりも甘く辛味が少ない。



### かんたん煮込みバーグ



4人前

合いびき肉	300g
たまねぎ	150g
たまご	1こ
パン粉	30g
パセリ(きざみ)	少々
塩	2g
ホワイトペーパー	1g
A	
ケチャップ	100g
中農ソース	50g
料理酒	50g
砂糖	5g

#### 1 下ごしらえ

たまねぎはみじん切りし、レンジで2分加熱し、水分をとる。

#### 2 たねを作る

ボウルに合いびき肉を入れてよくこね、たまねぎ、たまご、パン粉、塩、ホワイトペッパーを入れて粘りがでるまで混ぜる。

#### 3 成形する

たねを8等分する。手のひらに油をぬり、たねをキャッチボールするように打ちつつ空気を抜き、1.5cmの厚さのだ円形にする。

#### 4 焼く

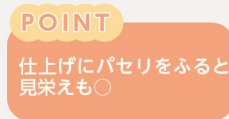
フライパンに油を中火で熱し、たねの中央をへこませて入れ、中火で両面に焦げ目がつくように焼く。

#### 5 ソースを加える

4のフライパンにAを加える。

#### 6 煮る

弱火で5分煮て、ひっくり返しまだ5分煮る。



#### POINT

肉だねの中央をへこませると、ふっくらふくらんだハンバーグになります。



#### POINT

仕上げにパセリをふると見栄えも◎

### たまねぎたっぷりメンチ



4人前

豚ひき肉	300g
たまねぎ	1/2こ
すしあげ(正方形)	8枚
こしょう	少々
塩	小1
たまご	1こ
サラダ油	大1/2
※ソース	
ソースとケチャップを同量で合わせる。	

#### 1 下ごしらえ

たまねぎは粗みじん切りにする。

#### 2 たねを作る

ボウルに豚ひき肉を入れ、たまねぎ、塩、こしょう、たまごを入れて粘りが出るまでこねる。

#### 3 詰める

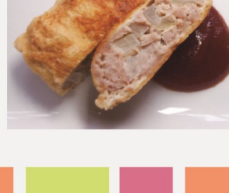
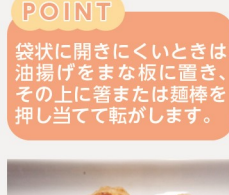
すしあげの片側の端を切り、袋状にして2を詰める。

#### 4 焼く

フライパンに油を引き、3を並べて、片面を4分ずつ中火の弱火でふたをして両面に焼き色を付ける。

#### 5 仕上げ

焼き上がったら半分に切り、お好みでソースをかける。



#### POINT

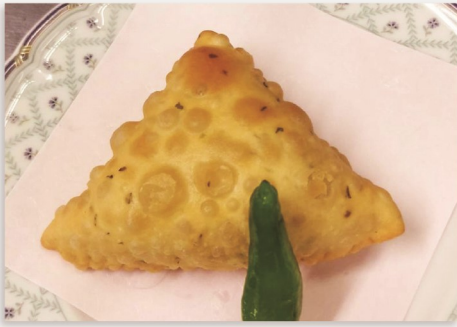
すしあげには長方形と正方形があります。長方形の場合は半分に切ります。



#### POINT

お弁当の場合、ソースは別容器にすると、カップの下に敷いてから盛り付けると、他のおかずに味が移らなくておいしく食べられます。

## たまねぎのチーズサモサ風



4人前

たまねぎ	1こ
じゃがいも	2こ
マヨネーズ	大1
ぎょうざの皮	8枚
あげ油	適量
A	
チーズ	少々
カレー粉	大1
パセリ	少々
塩	適量

### 1 下ごしらえ

- ①じゃがいもはゆでてつぶし、マヨネーズで和える。たまねぎは大きめにみじん切りする。
- ②ぎょうざの皮を半分に切る。



#### POINT

じゃがいもを固めにゆでて荒くつぶすとたまねぎとじゃがいもの食感が楽しめます。

### 2 混ぜる

- ①を混ぜ合わせ、Aを入れ味付けをして、8等分にする。



### 3 包む

- 餃子の皮の直線の部分に水をつけて、閉じて円すいにする。  
生地のおちに水をつけ、中央にスプーンで具を詰めて閉じます。  
閉じにくいときはフォークの先を押し当てるとしっかり閉じます。

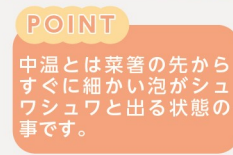


#### POINT

皮の端に水を塗る、またはフォークでおさえるとのはがれにくいです。

### 4 あげる

- あげ油は中火で中温に熱し、3を入れて全体がきつね色になるまであげる。



#### POINT

中温とは菜箸の先からすぐに細かい泡がシュワシュワと出る状態の事です。



## たまねぎとアスパラの春巻きパリパリ焼き



4人前

たまねぎ	12g
アスパラ	2本
ベーコン	1枚
春巻き皮	1枚
チーズ	適量
ケチャップ	適量
油	適量

### 1 下ごしらえ

- たまねぎはスライスする。アスパラは、レンジで600wで30秒温めて、4等分に切る。



### 2 巻く

- 春巻きの皮を4等分にし、手前にベーコン、たまねぎ、アスパラ、ケチャップ、チーズの順にのせ巻く。



#### POINT

薄力粉大さじ1を同量の水で溶いたのりを、皮の接着面に塗るとのはがれにくくなります。

### 3 塗る

- 春巻きの皮に油を塗る。



### 4 焼く

- オーブントースターで5~8分焼く。きつね色になったら出来上がり。

五感を使っておいしさを味わおう！



楽しく料理にチャレンジ！



## お弁当の基本

- バランス** 主食（ごはん・めん・パンなど）、主菜（肉・魚・たまごなど）、副菜（野菜など）は2:1:1が基本です。
- 冷ます** 温かいまま詰めると、お弁当が傷みややすくなります。必ず冷まし、水分をしっかりカットしましょう。
- 色合い** 野菜は色合いを助けてくれます。上手に使って楽しくおいしく作りましょう。料理がおいしく見える5色（緑・黄・赤・白・黒）を意識してお弁当の盛り付けを楽しんでみましょう。



レシピ提供



かんたん煮込みパーク  
江戸川区立穂高荘  
盛合 直樹



たまねぎたっぷりメンチ  
そば処山麓  
中村 竜太郎



たまねぎのチーズサモサ風  
ピレッジ安曇野  
ラマ ラサン



たまねぎとアスパラの春巻きパリパリ焼き  
江戸川区立穂高荘  
川島 ゆか



# 令和5年度地産地消お弁当の日



## おかずレシピ りんご

### 安曇野市のりんごの特徴

県内有数の産地。標高が高く、強い紫外線を浴びるため花や果実が色鮮やか。



### りんごナポリタン



4人前

スパゲッティ	100g
ケチャップ	60g
りんご	20g
りんごジャム	適量
ベーコン	20g
たまねぎ	20g
ピーマン	10g
油(炒め用)	適宜

#### 1 下ごしらえ

りんごは拍子切り、たまねぎはうす切り、ピーマンは千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



#### 2 ゆでる

鍋に湯を沸かし、1%の塩を入れ、パスタを中火でゆでる。ゆであがれば、しっかりと水気を切る。



#### POINT

1%=1ℓの水に10gの塩

#### 3 ソースを作る

フライパンに油を熱し、ベーコン、たまねぎを2分位炒め、ピーマンを加え炒める。



#### POINT

ゆでたパスタに塩分があるので味付けに塩はいれません

#### 4 混ぜる

火を止め、3のフライパンにケチャップ、りんごジャム、りんごを加えたら混ぜ合わせ、弱火でソースを温める。



#### 5 ソースを絡める

2のパスタを4に加えて全体を混ぜ合わせ、ソースがまんべんなくパスタに絡まれば完成です。



### りんごと鶏肉のホイル焼き



4人前

りんご	1/4こ
たまねぎ	20g
しめじ	20g
アスパラ	1本
鶏もも肉	40g
バター	20g
塩	少々
こしょう	少々

#### 1 下ごしらえ

りんごは1/4をスライスし、塩水で洗う。たまねぎをスライスする。しめじは石づきを取りほぐす。アスパラは軽く湯がいて、4等分にカットする。



#### 2 包む

アルミホイルを広げて、たまねぎ、鶏肉、アスパラ、しめじを並べて、塩、こしょうをする。りんごとバターをのせて、アルミホイルで包む。

りんごの皮の赤い色がおいしさを増し、りんごの酸味と鶏肉がよく合います！



#### 3 焼く

トースターで10～15分焼く。



#### POINT

アルミホイルを小さく包むとそのままお弁当に入ります。アルミホイルから出してお弁当に入れる場合は、汁を切ってから詰めてください

五感を使っておいしさを味わおう！

楽しく料理にチャレンジ！



## 豚肉巻きりんごの甘から煮



4人前

りんご	1こ
豚バラ肉 (うす切り)	200g
小麦粉	適宜
A	
濃口しょうゆ	大3
砂糖	小1
はちみつ	大2
酒	大1
みりん	大1
ごま油	大1
おろしにんにく	小1/2

### 1 下ごしらえ

りんごは皮をむき、8等分する。

### 2 巻く

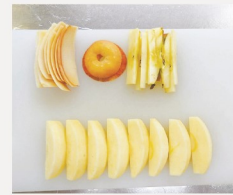
豚肉を並べて小麦粉をふりかけ、りんごを置いて巻いていく。巻いた外側にも小麦粉をふる。

### 3 焼く

フライパンに2を並べ、ごま油を回しかけ、中火で焼く。

### 4 絡める

豚肉の色が変わったら、Aの調味料を入れ煮詰める。煮詰まってくるとタレが絡まり、少しとろみがあるので火を止める。



#### POINT

甘から(辛)煮は野菜、肉、魚などを砂糖としょうゆを使って甘からく煮込むことです。



#### POINT

にんにく・はちみつを入れるとコクと香りが楽しめます。はちみつ、みりん、酒を入れない場合は砂糖を増やしてください。

りんごのサクサクとした食感が楽しめます♪お弁当に詰める時は切り口を見せると見栄えも○



## りんご&ポテトサラダ



4人前

りんご	1/4こ
じゃがいも	3こ
たまねぎ	1/2こ
きゅうり	1本
にんじん	1/3本
レモンのしぼり汁	小1
A	
塩	小1
こしょう	少々
砂糖	大1/2
※好みに合わせて	
マヨネーズ	大3

### 1 下ごしらえ

りんごの皮をむき、サイコロ状に切り、レモンのしぼり汁をかける。

### 2 切る

きゅうり、たまねぎはうす切りにして、塩小さじ1を混ぜ、しんなりしたら流水にさらし、水けをきる。にんじんはサイコロ状に切る。

### 3 ゆでる

にんじんは約3分ゆでる。じゃがいもは皮のまま約15分ゆで、串が通れば、熱いうちに皮をむきつぶし、粗熱をとる。

### 4 混ぜる

3のじゃがいもにりんご、たまねぎ、きゅうり、にんじんを加え、Aの調味料を加え混ぜる。

#### POINT

りんごを切ると茶色く変化するのはポリフェノールが変色するため。塩水、レモン汁、砂糖水に浸けると防ぐことができます。



塩水やレモン汁、砂糖水に浸けると味もおいしくなるので好みの方法で色止めてみてください



りんごの食感が楽しめます♪

## お弁当の基本

**バランス** 主食(ごはん・めん・パンなど)、主菜(肉・魚・たまごなど)、副菜(野菜など)は **2:1:1** が基本です。

**冷ます** 温かいまま詰めると、お弁当が傷みやすくなります。必ず冷まし、水分をしっかりカットしましょう。

**色合い** 野菜や果物は色合いを助けてくれます。上手に使って楽しくおいしく作りましょう。料理がおいしく見える5色(緑・黄・赤・白・黒)を意識してお弁当の盛り付けを楽しんでみましょう。



レシピ提供



りんごナポリタン  
レストラン アベ  
阿部 正人



りんごと鶏肉の  
ホイール焼き  
江戸川区立穂高荘  
小林 貴也



豚肉巻きりんごの  
甘から煮  
ホテルアンビエント安曇野  
松尾光二郎



りんご&ポテトサラダ  
そば処山麓  
中村竜太郎