

安曇野
地産地消ピザ
～親子 de カンタン～



安曇野市の農業

概要

安曇野市は雄大な北アルプス連峰から流れる豊富な湧き水や、昼と夜の寒暖差、日照時間の長さなど、農業をするのに恵まれた環境条件がそろっています。

そのため、安曇野市は長野県内でも有数の農業地域です。

地産地消

地産地消とは

「地域生産・地域消費」の略称で、地域で採れた農産物を、その地域内で消費することを言います。



生産者



スーパー・直売所
レストラン



消費者

安曇野で作られている代表的な農産物



りんご

長野県は全国で
2位の出荷量



わさび

安曇野といえばわさび!
全国トップクラスの
出荷量



玉ねぎ

安曇野は長野県内で
1位の出荷量



米

安曇野は県内有数の
お米の産地

地産地消のいいところ

新鮮な食材が すぐに手に入る

旬の食材を味わうことができ、美味しいのはもちろん健康にも良い。



環境への負荷を 減らせる

地元で消費することで農産物を運ぶ距離が短くなり、エネルギーとCO₂排出量の削減につながる。



安曇野市の 農業が豊かに

地元での消費が進むと農家さんの所得向上ややる気アップにつながる。



地産地消は **SDGs**(持続可能な開発目標)
の達成につながる



**みんなで安曇野市で採れた農産物を食べて
農業を一緒に盛り上げよう！**

Instagram をチェックしよう！

安曇野市の農産物や農政課の
イベント情報などを発信しているよ。

フォローしてね！



安曇野市農業再生協議会
Instagram



親子 de 地産地消 料理教室



令和6年度に季節の地域食材を使って、親子で楽しめる
ピザづくりの料理教室を5回開催しました。
※掲載のレシピは親子 de 地産地消料理教室で紹介したものです。



上手にできた！
美味しく
できてるかな～？



おかあさんと
一緒に！
美味しくな～れ！



自分たちだけ
の力で、生地
こねられるよ！



とっても美味しい！
家に帰ったら、
家族みんなに
作ってあげる！



簡単にのばせるし、
色々な形になって
楽しい！！



北アルプスを望む複合扇状地安曇野、自然に恵まれ、
豊富な水と肥沃な大地、新鮮な旬の食材を味わい、
健康で豊かな食生活を楽しみましょう。

ピザやスープで使える安曇野の食材紹介



アスパラガス（4月～6月中旬）

冬の間に根が養分を蓄え、春になるとそこから茎が伸び、旬の時期を迎えるアスパラガス。一度植えたら、1つの株から10年以上も続けて収穫することができます。

緑黄色野菜の1つで、様々な料理に利用できます。冷蔵庫で保存するときは、切り口が乾かないように、濡れたペーパーなどにくるんで立てて保存しましょう。



玉ねぎ（5月下旬～9月上旬）

安曇野は長野県内で一番多く玉ねぎを生産しており、毎年6月には“玉ねぎ祭り”を開催し、多くの人でにぎわいます。

品種によって特徴があり、甘みが強く生食に適したものや、傷みづらく貯蔵に適したものなどがあります。

用途に合わせて選びましょう。



小麦（準強力粉“ゆめかおり”）（6月中旬～7月中旬）

強力粉と中力粉の間近な特性を持つ小麦粉。主にフランスパンなどハード系パン作りに適していて、焼き菓子や中華麺にも使われます。たんぱく質が強力粉より少ないので、ピザ作りには強力粉と一緒に使うと良いです。

安曇野市は長野県内で一番多く小麦を生産しています。



夏秋いちご（6月中旬～11月）

夏から秋にかけて収穫できるいちご。安曇野は本州有数の産地で、すずあかね、サマーリリカルなどの品種が主に栽培されています。酸味と甘みのバランスがよく、甘いクリームとの相性が抜群なので、お菓子の材料に使われることが多いです。2024年には安曇野生まれの新品種“あまあづみ®”が誕生し、盛り上がりを見せています。 5

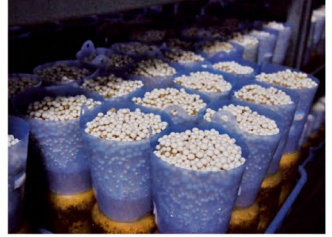
ミニトマト（7月～10月）

安曇野は雨が少なく、日照時間が長く、朝晩の寒暖差があることからジュース用のトマト栽培が水稻の転作として栽培されるようになりました。生食用のトマトも夏になると、直売所等で地元産のものが多く販売されています。



えのき（1年中）

湿度管理が徹底された部屋に、種菌^{たねきん}が植え付けられた容器を並べて育てます。えのき栽培は光の管理が重要で、時々光を与えることで傘の部分の成長を促進させます。



しめじ（1年中）

安曇野で出荷されているしめじは、原木に菌を打ちつける“原木^{げんぼく}栽培”ではなく、おがくずを使った培地^{きんしょう}で育てる“菌床栽培”で作られたもので、4か月ほどで収穫できます。室内は1年中秋の気候が再現されています。



ブルーベリー（6月下旬～9月）

ブルーベリーは大きく分けて2つの系統に分かれます。1つは酸味と糖のバランスがいい“ハイブッシュ系”（6月下旬～7月下旬）。2つ目は皮が厚く糖度が高い“ラビットアイ系”（7月下旬～9月）です。ラビットアイ系は幼果がウサギの目のように赤くなることから、その名前が付けられたと言われています。お菓子やジャムにはハイブッシュ系がおすすめです。



りんご（7月下旬～12月中旬）

安曇野ではたくさんの品種が生産されており、シナノレッド、シナノリップ、つがる、シナノドルチェ、秋映、シナノスイート、ぐんま名月、シナノゴールド、サンふじと7月下旬から12月中旬までリレーのように続いています。品種によって味や食感、香りなどが異なるので食べ比べもおすすめです。





長いも (12月、3月)

ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれており栄養満点。11月に入ると秋掘りの新物が直売所に並びます。生の状態は、シャキシャキとみずみずしい食感、すりおろすとねばねば、加熱するともちもち、ふわふわな食感が楽しめます。



はちみつ

砂糖の代用とし安曇野で採集されたはちみつを使うと、甘味だけでなくコクが加わり、さらに美味しさが増します。

- ・春の花の蜂蜜 年ごとに花の種類が変わり、香りも味も濃厚。お菓子や料理に合います。
- ・アカシア蜂蜜 5から6月に採れ、さっぱりとした味わいです。
- ・りんご蜂蜜 りんごの香りがして、花の濃厚な味です。



牛乳

安曇野の自然の中で育った乳牛から搾った新鮮な牛乳です。



たまご

市内直売場でも購入できますが、朝どれの新鮮なたまごが格安で手に入る自動販売機もあります。



信州サーモン

海のない長野県で、長野県水産試験場（安曇野市明科）が約10年かけて開発し、ニジマスとブラウントラウトをバイオテクノロジー技術を用いて交配した一代限りの養殖品種です。銀色の身体と紅色の身がサーモンを思わせることから、信州サーモンと名付けられました。

6月のピザ

生地作り

材料 (6 枚分)

強力粉	500g
ゆめかおり (準強力粉)	50g
ドライイースト	3g
塩	2.5g
はちみつ	10g
オリーブオイル (又はひまわり油)	10g
水	325cc

安曇野産が手に入る食材には🍷がついているよ!

作り方

- ①ボウルに水、はちみつ、オリーブオイル、ドライイーストを入れる。
- ②別のボウルに強力粉、準強力粉、塩を入れ、①を少しずつ加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ダマにならないように、生地がなめらかになるまでこねたら、丸くまとめる。
- ④ボウルにラップをかけ、1時間ほど発酵させる。
- ⑤もう一度こねなおし、袋に入れて口をしっかりと閉め、冷蔵庫で一晩発酵させる。

旬彩ダイニング ばんび
オーナーシェフ 金井 美和
季節ごと旬の食材をアレンジして
提供している創作イタリアンのお店。



オリーブオイルの代わり
として「ひまわり油」が
使えるよ!



アスパラガスとトマトとモッツアレラチーズのピザ



材料 (1 枚分)

ピザ生地	150 g
アスパラガス	1 本
トマト	½ 個
モッツアレラチーズ	50 g
ピザ用チーズ	50 g
トマトソース	60 g
オリーブオイル (又はひまわり油)	適宜
ブラックペッパー	適宜
打ち粉 (デュラム・セモリナ又は小麦粉)	適量

作り方

- ①アスパラガスは斜め切り、トマトはスライスする。
- ②ピザ生地は打ち粉をしながらめん棒で円形にのばし、フォークで全体に穴をあける。
- ③トマトソースを塗り、ピザ用チーズをのせる。
- ④アスパラガス、トマト、モッツアレラチーズをのせる。
- ⑤クッキングシートに移して、220℃に予熱したオーブンで8分焼く。
- ⑥焼き上がったら取り出して、オリーブオイル、ブラックペッパーをお好みでかける。

照り焼きチキンとアスパラガスのピザ



材料 (1 枚分)

ピザ生地	150 g
照り焼きチキン (18 ページ)	1 枚
アスパラガス	1 本
玉ねぎ	1/4 個
マヨネーズ	30 g
ピザ用チーズ	50 g
仕上げ用マヨネーズ	適量
パセリ	適宜
ブラックペッパー	適宜
打ち粉 (デュラム・セモリナ又は小麦粉)	適量

作り方

- ①チキンは食べやすい大きさにスライス、アスパラガスは斜め切り、玉ねぎは半分に切ってスライスする。
- ②ピザ生地は打ち粉をしながらめん棒で円形にのばし、フォークで全体に穴を開ける。
- ③マヨネーズを塗り、ピザ用チーズをのせる。
- ④チキン、アスパラガス、玉ねぎをのせ、仕上げ用マヨネーズをかける。
- ⑤クッキングシートに移して、220℃に予熱したオーブンで 8 分焼く。
- ⑥焼き上がったら取り出してお好みで、ブラックペッパー、パセリをかける。

アスパラガスとトマトのスープ

材料 (4 人分)

アスパラガス	1 本	コンソメ	5 g
トマト	1/4 個	白だし	5 cc
玉ねぎ	1/4 個	オリーブオイル(又はひまわり油)	適量
たまご	1 個	ブラックペッパー	適宜
水	300 cc	パセリ	適宜



作り方

- ①ボウルにたまごを割り入れて溶く。
- ②アスパラガスは斜め切り、玉ねぎはスライス、トマトはさいの目に切る。
- ③鍋に水を入れ火にかけて沸かし、コンソメ、白だしを加えてなじませる。
- ④③にアスパラガス、玉ねぎを加える。
- ⑤野菜に火が入ったら、煮立たせた状態のまま、よく溶きほぐしたたまごを上から糸を垂らすように加えて火を止める。
- ⑥やさしくかき混ぜ、トマト、オリーブオイルを加える。
- ⑦器に盛り、お好みでブラックペッパー、パセリをふる。

生地作り

材料 (6 枚分)

強力粉	400g
ゆめかおり (準強力粉)	150g
ドライイースト	3g
塩	3g
はちみつ	10g
オリーブオイル (又はひまわり油)	10g
水	325 cc
打ち粉 (デュラム・セモリナ又は小麦粉)	適量

作り方

- ①ボウルに水、ドライイーストを入れる。
- ②別のボウルに強力粉、準強力粉、塩、はちみつ、オリーブオイルを入れ、①を少しずつ加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ダマにならないように、生地がなめらかになるまでこねたら、丸くまとめる。
- ④ボウルにラップをかけ、1 時間ほど発酵させる。
- ⑤もう一度こねなおし、袋に入れて口をしっかりと閉めて、冷蔵庫で一晩発酵させる。
- ⑥打ち粉をしながらめん棒で円形にのばし、フォークで全体に穴を開ける。
- ⑦クッキングシートに移して、250℃に予熱したオーブンで5～8分焼く。焼き上がったとらだして、盛り付ける。(具材は11 ページ) ※ピザ 1 枚は約 150 g で作ります。



食事処 美里 オーナーシェフ
北林 智紀
旬の地域食材を使った
メニューが豊富なファミレス。



カポナータのピザ



カポナータの材料 (4 枚分)

なす	2 本
ズッキーニ	1 本
赤パプリカ	1 個
トマト	4 個
ハーブ (お好み)	適量
白ワインビネガー	大 1.5
砂糖	小 1
塩	大 2
オリーブオイル (又はひまわり油)	大 2
パルミジャーノ・レッジャーノ	適宜

作り方

- ①なす、ズッキーニは2cmくらいサイコロ状に切る。赤パプリカは種を除き、2cm角に切る。
- ②トマトを湯むきし、一口大に切る。揚げ油を熱し、パプリカ、なす、ズッキーニの順に素揚げし、油をよく切る。又はひまわり油で炒める。
- ③②にソフリット※、ハーブ、トマトを加え、a を入れ煮詰める。
- ④焼いたピザ生地に③を盛り付け、お好みでパルミジャーノ・レッジャーノをすりおろす。

※ソフリット イタリア料理に用いる香味ベース。香味野菜をじっくり炒めてうま味を抽出する。

材料 (1 枚分)

玉ねぎ	1 個	にんにく	1 片
セロリ	1 本	ベーコン	50 g
にんじん	½ 本	オリーブオイル (又はひまわり油)	10 g

- 作り方 ①玉ねぎ、にんじん、にんにくは粗みじんにする。セロリはすじを取り除き、みじん切りにする。ベーコンは1 cm幅に切る。
- ②①をフードプロセッサーでペーストにする。
 - ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②を焦がさないように弱火で水泡がなくなるまで炒める。

信州サーモンとカポナータのピザ



材料 (1 枚分)

- 信州サーモン (刺身用さく)
- 精製塩
- グラニュー糖 (上白糖)
- こしょう
- …信州サーモンの 5 ~ 10%
- b ● お好みのハーブ
- カポナータ (10 ページ)

作り方

- ① 信州サーモンをよく水洗いし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② ①に a と b を全体に塗り、ラップで包み冷蔵庫で 24 時間ねかせる。
- ③ ②をよく水洗いし、キッチンペーパーで水分をふき取り、ラップして冷凍する。
- ④ ③を半解凍状態で薄くスライスする。
- ⑤ 焼いたピザ生地にカポナータと④を盛り付ける。

カポナータを冷しても
美味しいよ！



透明なトマトスープ



材料 (4 人分)

- トマト (M 玉約 150g) …………… 6 個
- コンソメキューブ (又は塩) …… 1 個
- シソの葉 …………… 適宜
- レモン …………… 適宜



作り方

- ① トマトのへたを取り、乱切りしてミキサー又はブレンダーでペースト状にする。
- ② ①をざるでこす。(ざるに残った身は、カポナータのピザ (10 ページ) に使えます。)
- ③ ②をキッチンペーパー等でこしながら、冷蔵庫で一日置く。搾るとにごるので、気長に待つ。
- ④ ③にコンソメキューブを加え、火にかけて溶けたら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④を器に盛り、お好みで千切りのシソの葉、レモンを飾る。

😊 Q. トマトがたくさん手に入ったときの保存は？

A. 「丸ごと」か「刻み」で冷凍がおすすめ。

丸ごと…へたを取り、1 個ずつラップで包み、へたの部分を下にして冷凍用保存袋に入れ冷凍庫へ。
凍ったまま水に浸けると、簡単に皮がむけます。

刻み…粗みじんにして冷凍保存袋に入れ、平らにして密封し、冷凍庫へ。

※ トマトのへたは雑菌が繁殖しやすいので、取ってから保存してください。

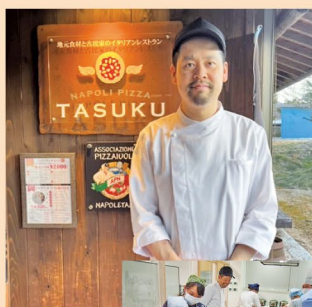
9月のピザ

生地作り

材料（6枚分）

強力粉	400g
ゆめかおり（準強力粉）	100g
砂糖	15g
塩	5g
ドライイースト	10g
オリーブオイル（又はひまわり油）	15g
水	300cc

ドライイーストは
夏は発酵しやすい
ので10g、冬は15g



ナポリピッツア TASUKU
オーナーシェフ 高橋 翼
旬の地元食材を石窯で焼き
上げるピッツアがおいしい
イタリアンのお店。



作り方



- ①ボウルに強力粉、準強力粉、塩、砂糖、水、オリーブオイル、ドライイーストを入れ、水を加えて混ぜ合わせる。
- ②ダムにならないように、生地がなめらかになるまでこねたら、150gに分け、丸めてバットに並べる。
- ③②にラップをして、冷蔵庫に一晚おき、発酵させる。（保存する場合は、丸めて発酵した生地をクッキングシートをひいたバットにならべ、冷凍すると解凍したときに扱いやすい。）

ソーセージときのこのピザ



材料（1枚分）

ピザ生地	150g
ソーセージ	3本（50g）
きのこ（しめじ、えのき等）	50g
ミニトマト	5個
塩	1つまみ
ミックスチーズ	70g
粉チーズ	5g
オリーブオイル（又はひまわり油）	5g
打ち粉（デュラム・セモリナ又は小麦粉）	適量

作り方

- ①ソーセージは斜めにスライス、しめじ・えのきは石づきを取りほぐし、ミニトマトは輪切りにスライスする。
- ②ピザ生地は打ち粉をしながらめん棒を使いのばす。
- ③ミニトマトを②にのせ、軽く塩をする。
- ④しめじ、えのき、ソーセージをのせ、ミックスチーズ、粉チーズをトッピングする。
- ⑤オリーブオイルを回しかける。
- ⑥クッキングシートに移して、250℃で予熱したオーブンで7分焼く。

ブルーベリーとクリームチーズ、はちみつのピザ



材料（1枚分）

ピザ生地	150g
●ブルーベリー（季節のフルーツ）	60g
クリームチーズ	50g
ミックスチーズ	50g
グラニュー糖	8g
オリーブオイル（又は●ひまわり油）	5g
●はちみつ	20g
打ち粉（デュラム・セモリナ又は小麦粉）	適量

作り方

- ①ピザ生地は打ち粉をしながらめん棒を使いのばす。
- ②クリームチーズを生地に塗る。
- ③ブルーベリーをのせ、ミックスチーズをトッピングする。
- ④グラニュー糖、オリーブオイルの順で回しかける。
- ⑤クッキングシートに移して、250℃で予熱したオーブンで7分焼く。
- ⑥焼き上がったら、はちみつを回しかける。



じゃがいもの冷製クリームスープ



材料（4人分）

●じゃがいも	300g （中玉2個位）	ローリエ	1枚
●玉ねぎ	140g（中玉半分位）	鶏ガラスープの素	4g
バター	10g	●牛乳	200cc
サラダ油	10cc	生クリーム	80cc
水	300cc	塩・こしょう	適量

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、水につけておく。
- ②玉ねぎをスライスする。
- ③鍋にバター、サラダ油を入れ溶かす。
- ④③の鍋にスライスした玉ねぎを入れ、塩をして炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもをスライスしながら鍋に入れて炒める。
- ⑥じゃがいもに油が回り、透き通ってきたら、水、鶏ガラスープの素、ローリエを入れ煮る。沸騰するまでは強火、沸騰したら中火にする。
- ⑦じゃがいもにしっかりと火が入ったら火を止め、粗熱を取る。ローリエを取り除き、ミキサーにかける。
- ⑧⑦を裏ごしし、落としシラップをして完全に冷ます。
- ⑨冷めた⑧に牛乳、生クリームを加える。塩、こしょうで味を調える。

11月のピザ

生地作り

ドライイーストは
夏は発酵しやすい
ので4g、冬は6g

材料（6枚分）

強力粉	480g
ゆめかおり（準強力粉）	120g
塩	18g
ドライイースト	6g
オリーブオイル（又はひまわり油）	18g
水	360cc



五感で楽しむ創作イタリアン
La pajico オーナーシェフ
中澤 秀斗

お子様連れにも優しい店内で、旬の地元
食材を味わえる創作イタリアンのお店。



作り方

- ①ボウルに強力粉、準強力粉、塩、水、ドライイースト、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ②ダマにならないように、生地がなめらかになるまでこねたら、30分おき、150gに分け、丸めてバットに並べる。
- ③1.5倍の大きさになるまで、常温で発酵させて、そのあと冷蔵庫に入れて、一日発酵させる。
（保存する場合は、発酵した生地を150gに分けて丸め、クッキングシートをひいたバットに並べ、冷凍すると解凍したときに扱いやすい。）

明太子と長いものピッツァ



材料（1枚分）

ピッツァ生地	150g
明太子	30g
生クリーム	10g
長いも	60g
ミックスチーズ	60g
万能ねぎ	10g
刻み海苔	10g
粉チーズ	10g
オリーブオイル（又はひまわり油）	5g
打ち粉（デュラム・セモリナ又は小麦粉）	適量

作り方

- ①明太子は周りの薄皮を取り、生クリームと合わせておく。
- ②長いもはサイコロ状にカット、万能ねぎは小口切りにする。
- ③生地に打ち粉をして手のひらで押すように広げる。
- ④うすく油をひいたフライパン（テフロン）に生地をのせる。
- ⑤明太子クリームを生地にぬり、ミックスチーズを全体にトッピングする。
- ⑥長いもをトッピングし、粉チーズ、オリーブオイルを回しかける。
- ⑦中火で生地の側面に焼き色をつけ、クッキングシートに移して、280℃のオーブンで3分程度焼く。
- ⑧焼き上がったら、万能ねぎと、刻み海苔をトッピングする。

リンゴとカスタードのデザートピッツァ



材料（1枚分）

ピッツァ生地	150g
カスタード（18ページ）	50g
生クリーム	10g
🍏リンゴ	100g
🍯はちみつ	20g
粉糖	適宜
シナモン	適宜
オリーブオイル（又は🍷ひまわり油）	5g
打ち粉（デュラム・セモリナ又は小麦粉）	適量

作り方

- ①カスタードを作る。（作り方は18ページ）
- ②冷ましたカスタードと生クリームを合わせてなめらかにする。
- ③リンゴをよく洗い、皮付きのままスライサーでスライスして、はちみつ水につけておく。（色止めのため）
- ④打ち粉をしながら生地をのばして、オリーブオイルをうすくひいたフライパン（テフロン）にのせて、カスタードを塗る。
- ⑤スライスしたリンゴを並べて、オリーブオイルを回し、中火で生地に焼き色をつけ、クッキングシートに移して、280℃で予熱したオーブンで3分焼く。
- ⑥お好みで粉糖とシナモンをかける。

リンゴのスープ

材料（4人分）

🍏リンゴ	150g	水	100cc
🍷玉ねぎ	50g	バター	15g
コンソメキューブ	0.5個	塩	適量
🍷牛乳	150cc	コショウ	適量
生クリーム	50g		



作り方

- ①リンゴは皮をむき、炒めやすい大きさにカットする。
- ②玉ねぎはスライスして、バターでゆっくりと色をつけないように炒める。
- ③①のリンゴを②に加え、全体がしんなりしてきたら、水を加えて、全体がやわらかくなるまで煮る。
（ミキサーが回るくらいが目安） ＊この状態で冷凍保存可能
- ④③の粗熱を取り、牛乳を加えて、ミキサーで回し裏ごしする。
- ⑤④を鍋に戻して、生クリーム、塩、コショウ、コンソメキューブで味を調える。濃度を見て、お好みで牛乳を加える。



1月のピザ

生地作り

材料 (6 枚分)

強力粉……………	300g	砂糖……………	9g
ゆめかおり (準強力粉) ……	300g	オリーブオイル (又はひまわり油)	60g
ドライイースト……………	7.5g	塩……………	12g
ぬるま湯……………	300g		

ロティスリー ル・ボ・ヌール
オーナーシェフ

「おいしい信州ふーど」公使 板花 芳博
旬の地元食材を使い、こだわりのメニューを
提供するフレンチのお店



作り方

- ①生地の強力粉、準強力粉をふるいにかける。
- ②①に塩、砂糖、ドライイーストを入れ、へらで混ぜ、ぬるま湯、オリーブオイルを加えて全体を混ぜる。
- ③材料が均一になるように手でこね、生地を指で左右に広げ、ちぎれずに薄い膜になったら一つにまとめる。
- ④③をとおじ目を下にして薄くオイルを塗ったボウルに入れ、濡れ布巾で覆ってからラップをして、常温に約1～2時間置いて一次発酵させる。
- ⑤手のひらで押してガス抜きする。約150gに分割し、丸め直して、ボウルやバットなどに移して、濡れ布巾、ラップを順に被せて、常温に30分ほど置いて二次発酵させる。

水切り塩ヨーグルト (自家製生チーズ)

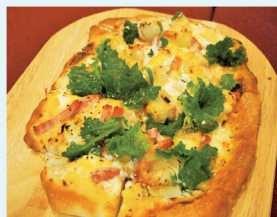
材料 (2 枚分)

ヨーグルト……………	100g	塩……………	0.8g
------------	------	--------	------

作り方

- ①ヨーグルトに塩を加え、よく混ぜ合わせ、塩を溶かす。
- ②ボウルにざるを置き、キッチンペーパーで①のヨーグルトを包みのせる。一晚冷蔵庫で保管し、水分 (ホエー) は廃棄する。
- ③一晚置いた②のヨーグルトを新しいキッチンペーパーと交換し、一晚冷蔵庫で保管して、硬めの塩ヨーグルトにする。

玉ねぎ、ベーコンのタルトフランベ プチベール添え



材料 (1 枚分)

ピザ生地……………	150g	ベーコン……………	40g
水切り塩ヨーグルト ……	25g	オリーブオイル (又はひまわり油)	3.7g
クリームチーズ……………	37.5g	塩・コショウ……………	適宜
ピザ用チーズ……………	20g	ナツメグ……………	適宜
玉ねぎ (中玉)……………	¼個	打ち粉 (デュラム・セモリナ又は小麦粉)	適量
プチベール……………	1個		

作り方

- ①生地をクッキングシートの上に置き、打ち粉をひき、めん棒で20cm×25cmの長方形にのばす。
- ②玉ねぎを薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。③水切り塩ヨーグルトにクリームチーズを合わせてベースの生チーズを作る。④生地に③を塗る。
- ⑤玉ねぎとベーコン、ピザ用チーズを均等にのせ、オリーブオイルをかける。お好みで塩・コショウ、ナツメグを振る。⑥250℃で予熱したオーブンで、10分間 (軽く焼き色が付くまで) 焼く。
- ⑦塩ゆでしたプチベールをほぐして、⑥にのせる。

リンゴのタルトフランベ シナモンの香り



材料（1枚分）

ピザ生地	150g
水切り塩ヨーグルト	25g
クリームチーズ	25g
🍏リンゴ	1/2 個
レモン汁	7.5g
グラニュー糖	適量
🍯はちみつ	15g
オリーブオイル（又は🍷ひまわり油）	3.7g
シナモンパウダー	適宜
🍷セルフィーユ	適宜
打ち粉（デュラム・セモリナ又は小麦粉）	適量

作り方

- ①生地をクッキングシートの上に置き、打ち粉をひき、めん棒で20cm×25cmの長方形にのばす。
- ②リンゴは皮付きのまま洗って、縦1/4に切り、芯の部分を取り除いて2mm～3mm幅に薄切りして、グラニュー糖とレモン汁を振りかけて少し置く。
- ③生地に水切り塩ヨーグルトとクリームチーズを合わせたものを塗る。
- ④スライスしたリンゴを周りから中心に向けて並べ、はちみつ、オリーブオイルを回しかける。お好みでシナモンパウダーを振る。
- ⑤250℃で予熱したオーブンで、10分間～軽く焼き色が付くまで焼く。
- ⑥お好みでセルフィーユをトッピングする。

玉ねぎのオニオングラタンスープ



材料（4人分）

🍷玉ねぎ	2 個
🍷にんにく	1 片
顆粒コンソメ	大さじ1と1/2
🍷ローリエ	1 枚
🍷タイム	1 枚
水	800ml
塩・コショウ	少々
バゲット（2～3cm幅）	4枚
🍷にんにく（バゲット用）	1 片
バター	40g
溶けるチーズ	80g
オリーブオイル（又は🍷ひまわり油）	適宜
🍷パセリ（みじん切り）	適量

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、縦半分に分けてから極薄切りにする。
- ②耐熱皿に①を入れ、少量の塩を加え、ラップをかけずに、700wの電子レンジで5～6分加熱する。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にバターを熱し、②の玉ねぎを中火で手早く混ぜながら、出てきた水分を飛ばすように約10分～15分炒める。
- ⑤③のにんにくを加え、弱火で玉ねぎがあめ色になるまで約30分炒める。
- ⑥水、顆粒コンソメ、ローリエ、タイムを加え、強火にして、アクが出たら取り、中火で少し煮て、塩、コショウで味を調える。
- ⑦バゲットはにんにくの切り口をよくこすりつけ、バターを薄く塗り、溶けるチーズのせて、熱しておいたオーブントースターで軽い焼き色が付くまで焼く。
- ⑧器に⑥のスープを盛り、⑦のバケットを加えて、パセリのみじん切りを振りお好みでオリーブオイルをかける。

つくってみて!

照り焼きチキン

6月のピザで使えます!



材料

鶏モモ	1枚	
塩・こしょう	適宜	
しょうゆ	30cc	} A
みりん	30cc	
酒	30cc	
砂糖	15g	
サラダ油	適量	

作り方

- ①ペーパーで鶏モモの水気をふき取り、筋と軟骨を取り除く。包丁の先端で皮目を何か所か刺す。
- ②切り込みを何か所か入れて、厚みを均等にする。
- ③全面に塩、こしょうをする。
- ④フライパンにサラダ油をひき、鶏モモの皮目を下に入れ、中火で3～4分焼く。
- ⑤裏返して2～3分焼く。
- ⑥再度皮目を下にして、混ぜ合わせたAを注ぎ入れ、煮からめる。

クレーム・パティシエール (カスタードクリーム)

11月のピザで使えます!



材料

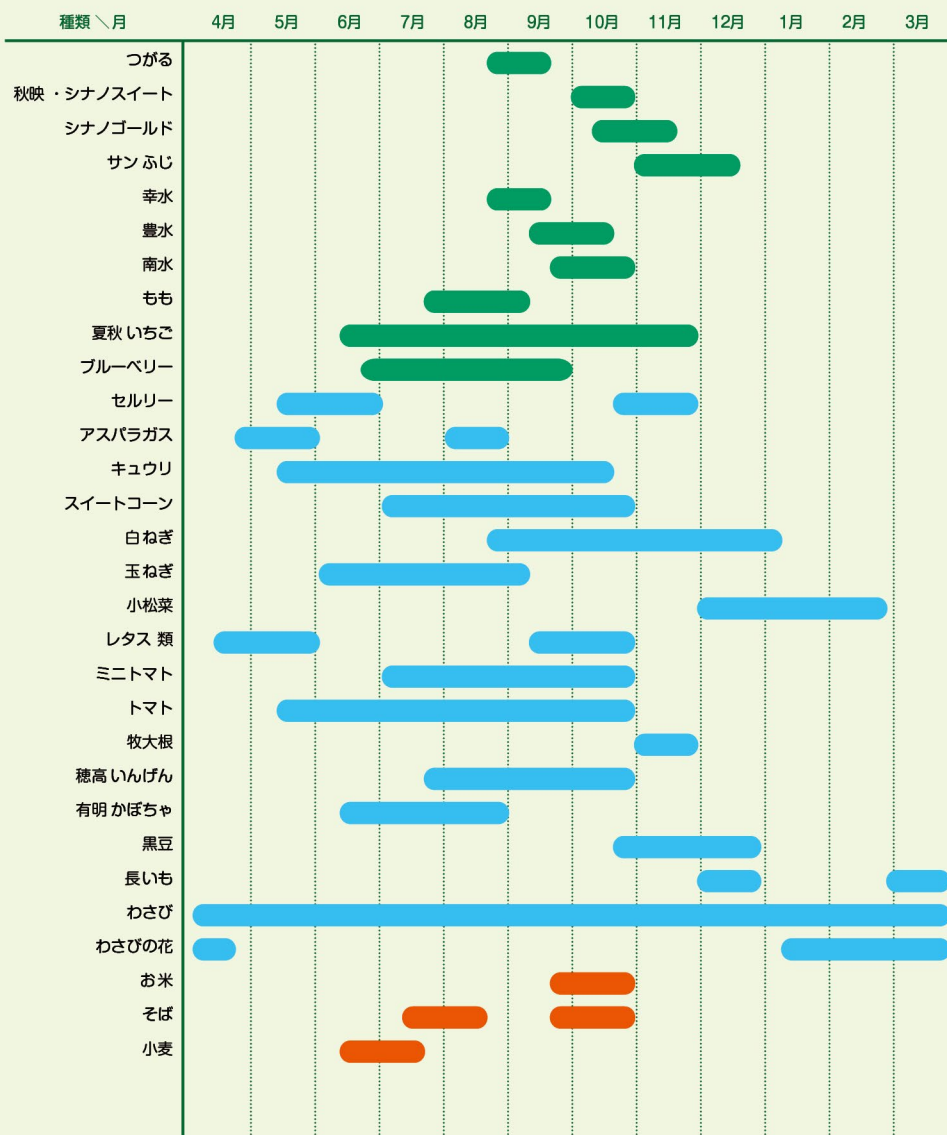
●牛乳	250cc
バター	10g
●卵黄 (中玉)	3個
グラニュー糖	50g
薄力粉	20g
バニラオイル	3滴

* 甘さ控えめ 甘いのが好きな方はグラニュー糖を60g前後

作り方

- ①鍋に牛乳とバターを入れて、60℃まで温めて、バニラオイルを加えておく。
- ②ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れたらすぐに混ぜ合わせ、もったり白くなるまで混ぜる。
- ③薄力粉をふるって、3回に分けて②に混ぜていく。
- ④①の牛乳を③に3～4回に分けて混ぜ入れる。
- ⑤こし器でこしてから鍋に戻し、中火で絶えず混ぜながら加熱し、なめらかになり、つやがでてきたら完成。

農産物カレンダー



◆|美味しい安曇野|◆



発行 安曇野市農林部農政課

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地

TEL 0263-71-2000(代表) 0263-71-2430(直通)

FAX 0263-71-2507

制作 安曇野調理師会

※本誌掲載の情報は、2025年3月時点のものです。

※本誌掲載の情報(本文、写真、イラストなど)の無断転載(翻訳・複製・データ化・インターネットなどでの掲載)を固く禁じます。