

置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

へからだにやさしい/ okiraku 流

秋の味覚お弁当レシピ集

学生のみなさんにオススメ!

☆学生が普段食べる機会の少ない食材を 使用しながらも、簡単に真似してもらえる ような作りやすさを意識してみました♪

okiraku 流オリジナルお弁当

☆秋のおいしい置賜産の食材を詰め込んだ 彩りの良いお弁当を作りました!



◆さらにもう一品/





(5) 薄皮丸なすと肉団子 (6) 豚肉のにら巻き





鮭のごま焼き カレー風味

↑オススメ!/

④ 大根の甘酢漬け



▲オススメ!/

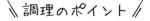
①なすとにんじんと 玉ねぎの炒め物





しらたきのキムチ炒め

あけびの肉詰め



置賜にはおいしいお野菜がたくさんあります。 加熱すると食べやすくなり、さらに減塩することで、 食材本来の味を楽しむことができますよ♪



▲オススメ!/

② かぼちゃとブロッコリーの 味噌マヨ和え

|オススメ!/

③ 里芋のごま味噌和え



① なすとにんじんと玉ねぎの炒め物





材料3人分

なす (約 1.5 本)、にんじん (30g)、 玉ねぎ (30g)、ごま油 (大さじ 1)、お ろしにんにく (小さじ 1)、A めんつ ゆ (小さじ 2)、A 調理酒 (小さじ 2)、A 豆板醬 (少々)

作り方

なす、にんじん、玉ねぎをごま油で炒め、にんにくと A で調味します。ピリ辛でご飯が進む一品です。



③ 里芋のごま味噌和え





材料3人分

里芋(水煮または茹で)(300g)、A味噌(大さじ1)、Aみりん(大さじ1)、Aみりん(大さじ1)、A料理酒(大さじ1)、Aすりごま(大さじ2と1/3)、A砂糖(小さじ1)、小ねぎ(滴量)

作り方

Aを鍋でもったりとするまで加熱し、レンジでチンした里芋と和えるだけ!甘みの強いまろやかな風味が口いっぱいに広がります。



② かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ和え



【1 人分の食塩相当量: 0.2 g 】

材料3人分

かぼちゃ (150g)、ブロッコリー (75g) マヨネーズ (大さじ1)、味噌 (小さじ1/3)

作り方

かぼちゃとブロッコリーをそれぞ れラップしてレンジでチン! かぼ ちゃを崩しながらマヨネーズと味 噌で和えて、最後にブロッコリー を加えます。かぼちゃの甘みが美 味しい一品です。





④ 大根の甘酢漬け



【1 人分の食塩相当量: 0.1 g 】

材料3人分

大根 (150g)、A 酢 (大さじ 5)、A 砂糖 (大さじ 2 と 1/2)、A だし (小さじ 2)

作り方

食べやすく切った大根を、A を合わせた甘酢で漬けるだけ!砂糖が溶けにくい場合はほんの少し温めてみましょう。さっぱり美味しく、ぼりぼりとした食感の楽しめる一品です。



⑤ 薄皮丸なすと肉団子





材料3人分

A 鶏ひき肉 (200g)、A 長ねぎ (15cm)、 A しいたけ (1~2枚)、A おろししょ うが(小さじ1)、A卵(1/2個)、Aこ しょう(少々)、丸なす(90g)、サラダ 油(大さじ1)、Bめんつゆ(小さじ2 と1/2). Bみりん(大さじ1). B水(小 さじ3と1/2)、B片栗粉(小さじ1/2)

作り方

A を合わせて作った肉団子に焼き 色をつけます。なすを加えて同じ く焼き色をつけたら、蓋をして蒸 し焼きにします。B の合わせ調味 料を加え、煮詰めながら絡めて完 成!なすと肉団子の大きさを揃え ると良いですよ。

⑥豚肉のにら巻き



材料3人分

にら(2束)、蓮切り豚もも肉(210g)、 こしょう(少々)、小麦粉(適量)、 オリーブオイル (大さじ1)、A 濃口 醤油(大さじ1)、A みりん(大さじ 1)、A 料理酒 (大さじ1)、A 砂糖 (小 さじ2)

作り方

電子レンジで1分程加熱したにら を、こしょうと小麦粉をまぶした 豚肉で巻きます。全体に焼き色が ついたら A を加え、煮詰めながら 絡めて完成!食べやすい大きさに 切り分けましょう。ご飯によく合 う一品です。

里山で出会った「かてもの」

ある晴れた日、上杉鷹山公が残した「かてもの」を探しに 米沢市内の里山を散策。たかはた食文化研究会顧問の鳥津憲一さんの ご案内の下、食べられる植物の特徴を目で見て、臭いを嗅いで、 時々かじりながら五感を使って学びました。

鳥津さんによれば「かてものを知るには調理して食べることが大事」 とのこと。早速、採取したスペリヒユ(ひょう)と ツユクサを調理してみると、雑草のイメージが強い植物達が 立派な一品料理に変身!クセがなく食べやすい美味しさに 箸が止まりませんでした!

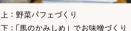
※「かてもの」とは、

飢饉などで食糧不足に陥った際に主食を節約するための代用食となる植物のこと



okiraku kitchen のあしあと









上:直売所めぐり 下:「雪菜」の収獲体験

okiraku kitchen



置賜地域の「農」と「食」をつなぐ こと作り

~ okiraku kitchen とは?~

置賜地域の学生たちが生産者や 料理人など食に関わる方との交流を 通いて地域の「農」と「食」を学び、 その魅力を発信しています。

o Instagram







令和 4 年 3 月発行 発行者/置賜農業振興協議会 事務局/置賜総合支庁農業振興課 山形県米沢市金池七丁目 1-50 TEL 0238-26-6051