

国 消 国 産

レシピブック

JA女性組織レシピを厳選！



新鮮でおいしい！
国産農畜産物の食べ方

国消国産

食べて応援

日本の農業を応援し、未来の子どもたちに「食」をつなぐために、もっと「国産」を食べてほしい。そんな想いでこのレシピブックを製作しました！

日本の食料自給率は38%（カロリーベース）

私たちが食べる食料の約6割を輸入に頼っています。生産コストの増加や農家の減少など日本のおいしさはさまざまなリスクに直面しています。

『国消国産』

JAグループは「私たちの国で生産した食べものを、この国で消費する」だけでは現状を変えられないと考え、「『國』民が必要とし『消』費する食料は、できるだけその『國』で生『產』する」という『国消国産』を提起しています。

各地で、**地産地消**をすすめよう！



こく しょう こく さん
国消国産の実現！

そのことによって

- 食料自給率が高くなる
- 農畜産物を生産する力が高まる
- 次世代の農業生産者が増える

JA女性組織考案！国消国産レシピブック

■平日にパパっと作りたい、簡単・時短のズボラレシピ

- ・アスパラの炊き込みごはん
(JAびばい女性部)…p4
- ・ニラせんべい
(JAグリーン長野女性部)…p5
- ・大根の肉みそ炒め
(JAグリーン長野女性部)…p6
- ・おこめ焼き
(JA水戸女性部)…p7

■休日に丁寧に作りたい、栄養たっぷりごほうびレシピ

- ・もちもちレンコンバーグ丼
(JAグリーン長野女性部)…p8
- ・ミカン風味のローストポーク
(JAさがみどり地区女性部)…p9
- ・和風ブイヤベース
(JA上伊那生活部会)…p10
- ・里芋グラタン
(JAさが中部地区女性部)…p11

■国産の食材を丸ごと味わうお菓子

- ・米粉のチュロス (JA大北女性部)…p12
- ・小松菜の蒸しパン
(JAかながわ西湘女性部)…p13
- ・牛乳餅 (JA新しいわて女性部)…p14
- ・アップルパイ (JAながの女性部)…p15

JA女性組織開発レシピから

厳選した20品！

農家ならではの食べ方も？

■国産の食材を丸ごと味わう飲み物

- ・さつまいもとリンゴのスムージー
(JAるもい女性部)…p16
- ・いちじくのノンアルカクテル
(JA大阪泉州女性協議会)…p17
- ・みかんスムージー
(JAにしうわ女性部)…p18
- ・トマトスムージー (JAごとう女性部)…p19

■農家おすすめ、素材を味わうシンプル野菜レシピ

- ・しいたけの肉詰め
(JAさが佐城女性部)…p20
- ・トマトのステーキ (JA高知市女性部)…p21
- ・酢ごぼう (JAさが佐城女性部)…p22
- ・ニンジンとツナの炒め物
(JAながの女性部)…p23

JA女性組織とは？

JAをよりどころとして、食や農、暮らしに関心のある女性が、集まって活動する組織です。

おもに食農教育や地産地消にかかる活動、見まもりやフードドライブなど地域の活動に取り組んでいます。



詳しくはこちらから

① 調理時間
60分

JAびばい女性部（北海道）
が作りました！

彩りあざやか！ 簡単アスパラの 炊き込みごはん

具材を切ってお米と炊くだけ！
おにぎりにも、お弁当にも
ぴったりなレシピです♪



材料（4人前）

・ 米	2合
・ グリーンアスパラガス	4～5本
・ ニンジン	1/3本
・ ベーコン（薄切り）	4枚
・ バター	20g
・ レモン（輪切り）	4枚

• 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2強
• 塩	小さじ1/4
• 黒コショウ	少々

01

米は研いだら炊飯器に入れ、通常の水加減より少なめにする。

02

アスパラの穂先を3cm程度残し、残りは5mm幅の小口切りにする。

02



03

ニンジンは3mm角に切る。ベーコンは細切りにする。

04



04

①の炊飯器に穂先以外の②、③、バター、Aを入れてスイッチを入れる。

05

炊きあがったらしゃもじで混ぜ、器に盛る。
軽くゆでたアスパラの穂先とレモンを飾る。

05



ワンポイント！

水は通常より少なくして、かために炊きあげるのがポイント。レモンを絞って、味の変化を楽しみましょう！

① 調理時間
15分

JAグリーン長野女性部
(長野県) が作りました!

みそが決め手! おやつにピッタリ ニラせんべい

農家さんが農作業の合間、お腹が空いたときに一息ついて食べたという信州の郷土料理です♪



材料 (2人前)

• ニラ	80g
• 薄力粉または中力粉	200g
• 水	200ml

A	• みそ	40g
	• 砂糖	大さじ1
	• サラダ油	適量

01 ニラは茎を落とし、15mm幅に切る。



02 ボウルに薄力粉(または中力粉)と水、ニラ、Aを入れてしっかり混ぜ合わせる。



03 フライパンに油を敷いて、中火にかけ、②を全面に薄く広げる。



04 焼き色がついたらひっくり返し、両面こんがりと焼いて完成。

ワンポイント!

生地に調味料を入れない場合は、食べるときに砂糖しょうゆや砂糖みそなどを好みでつけてください♪

① 調理時間
20分

JAグリーン長野女性部
(長野県) が作りました!

ごはんが進む! 食感も楽しい 大根の肉みそ炒め

ピリ辛の味つけとごま油の風味
が食欲をそそります♪お酒のお
つまみにもピッタリ！



材料 (4人前)

• 大根	1/3本
• 豚ひき肉	100g
• 長ネギ	15cm
• 豆板醤	大さじ1
• ごま油	大さじ1

A	大さじ2
• みそ	大さじ2
• みりん	大さじ1
• 砂糖	大さじ1

01

大根は皮をむいて5mmの厚さの半月切りにし、塩(分量外)を振り5分ほどおいて、水気を絞る。

01



02

長ネギは粗みじん切りにする。Aは合わせて混ぜておく。

02



03

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、次に豆板醤、ひき肉、長ネギを入れて、ひき肉がパラパラになるまで炒める。

04

③に大根を加えて、さらに炒め混ぜ合わせ、混ざったところにAを加える。

05



05

汁気がなくなるまで炒めて完成。

ワンポイント!

大根を厚く切ると味がなじむまで時間がかかるので、5mm以下にするのがポイント。辛味が苦手な方やお子様がいる場合は、豆板醤の量を調節してみましょう。

① 調理時間
20分

JA水戸女性部（茨城県）
が作りました！

サクラエビの 香りがアクセント♪ おこめ焼き

お好み焼きをイメージした具材で、おこめを使っているので小麦アレルギーの方も楽しめます♪



材料（8枚分）

• ごはん	お茶碗4杯分(600g)	• サクラエビ	10g
• ニンジン	1/2本	• 和風だし（粉末）	15g
• キャベツ	200g	• お好み焼きソース	適量
• 卵	4個	• マヨネーズ	適量

01 ニンジン、キャベツはみじん切りにする。



02 卵に和風だしの粉末を加えてよく溶き、ごはんと①、サクラエビを加えて混ぜ合わせる。



03 ②を丸形に形を整えてフライパンに並べ、弱火で両面をよく焼く。



04 ③が焼きあがったら、ソースやマヨネーズをかける。
お好みでウズラの卵や天かすをトッピングするのもおすすめです♪

ワンポイント！

弱火でじっくり両面に焦げ目がつくまで焼くと、外はカリッと中はふんわり焼きあがりますよ！

①調理時間
30分

JAグリーン長野女性部
(長野県)が作りました!

ボリューム満点 もちもち♪ レンコンバーグ丼

レンコンのシャキシャキ感とハ
ンバーグのもちもち感を同時に
楽しめます♪



材料(4人前)

- ・米 3合
- ・レンコン 300g
- ・牛豚合いびき肉 250g
- ・ショウガ(すりおろし) 1/2片
- ・ネギ(みじん切り) 1/2片
- ・塩コショウ 少々
- ・ゆで卵 4個

- ・片栗粉 大さじ2
- ・ブロッコリー 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ミニトマト 4個

- タレの材料**
- ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1

01

レンコンは皮をむき5mmの厚さで8枚に切り、残りはみじん切りにする。ブロッコリーは適当な大きさに切りゆでる。

01



02

ひき肉、塩コショウをこねてねばりが出たら、みじん切りにしたレンコン、ショウガ、ネギをよく混ぜてタネを作る。レンコンと同じ大きさを目安に8等分にわける。

02



03

輪切りにしたレンコン両面に片栗粉をつけ、②のタネをのせてレンコンが離れないようになじませる。

03



04

フライパンにサラダ油を入れて熱し、③のレンコン側を下にして並べふたをし、中火で3分ほど焼く。

04

ふたを取り、混ぜ合わせたタレを入れ、汁気がなくなるまで両面かえしながら煮詰める。最後にごはんを盛り、出来上がった具材とカットしたゆで卵、ミニトマトをのせたら完成！

ワンポイント！

③でレンコンとタネが離れないように、よくなじませましょう。レンコンは火が通りやすいので、短時間で調理できます！

①調理時間
60分

JAさがみどり地区女性部
(佐賀県)が作りました!

爽やかソース香る ミカン風味の ローストポーク

しっとり柔らかなポークに、
ミカンソースがアクセント♪
パーティーの一品にも！



材料 (4人前)

- ・豚かたまり肉 200g
- ・ミカンスライス 適量

A	
・ミカン果汁	50ml
・酒	25ml
・みりん	25ml
・しょうゆ	25ml

01

豚肉にフォークで数か所穴をあけ、たこ糸で巻き、形を整える。

02

①をAに1時間ほど漬け込んでおく。
つけ汁は取っておく。

02



03

耐熱容器に豚肉を置き、レンジでラップをせずに600ワットで6分加熱する。ひっくり返してさらに3分加熱する。

03



04

フライパンにつけ汁、③の豚肉を入れ、中火で煮詰める。
スライスしたミカンを加えて30秒ほどしたら火を止める。

04



05

豚肉を食べやすい薄さに切り、器にミカンスライスと盛る。仕上げに煮汁を回しかける。

ワンポイント！

レンジで加熱するときは、ラップをしないことがポイントです！レンジから取り出す際、やけどしないように注意しましょう。

①調理時間
30分

JJA上伊那生活部会（長野県）
が作りました！

たっぷり野菜と 魚介のうまい！ 和風ブイヤベース

寒い冬に、心も体も温まるメニューを♪味つけもシンプルで何度も作りたくなるレシピです。



材料（4人前）

- ・アサリ（殻付き） 200~300g
- A 8尾
- ・エビ（殻付き） 8尾
- ・生タラ 2切
- ・シメジ 1パック
- ・ハクサイ 300g
- ・タマネギ 中1個

- ・ミニトマト 7~8個(150g)
- ・ネギ 小1本
- ・ニンニク 1片
- ・サラダ油 大さじ1
- B 70ml
- ・白だし 550ml
- ・水

01

アサリはしっかり砂出しをする。砂出したらきれいに洗い、水を切っておく。

01



02

エビは殻の隙間から串を刺し、背ワタを取る。生タラは半分に切り、塩を少々振っておく。

02



03

ハクサイはひと口大の大きさに切る。タマネギはくし形（8等分くらい）、シメジは5~6本の小房に分ける。ミニトマトはへたを取り。ネギはみじん切り、ニンニクは粗めのみじん切りにする。

03

04

鍋にサラダ油を入れ、ニンニクを弱火で炒め、次にネギを加えて中火で炒める。香りが立ってきたらタマネギを入れ、しんなりしたらBを注ぎ入れ、沸騰してたら、Aを加える。再び沸騰したら、アサリとミニトマトを加えて弱火で6~7分ふたをして煮る。

04



ワンポイント！

ムール貝や鯛に具材を変えるなど、さまざまなアレンジが楽しめます。締めは雑炊でも、麺でもおいしいですよ♪

①調理時間
30分

JAさが 中部地区女性部
(佐賀県) が作りました!

ホクホク食感♪ 体温まる 里芋グラタン

小麦粉やジャガイモの代わりに
里芋で低カロリー！具材も多く
食べごたえバツグンです。



材料 (2人前)

・タマネギ	1/2個	・ブロッコリー	適量
・ニンジン	1/4本	・牛乳	100ml
・シメジ	1袋	・バター	10g
・鶏肉またはベーコン	100g	・塩コショウ	少々
・ニンニク	少々	・チーズ	適量
・里芋	400g		

01

材料を食べやすい大きさに切り、バターとオリーブオイルで炒め、塩コショウをする。

01



02

里芋を600Wで5分間レンジで加熱し、皮をむき、薄切りにする。

01



03

飾りのブロッコリーを湯がく。

04

04

グラタン皿にバターを塗り、①の材料を入れ、上に里芋・牛乳を入れる。飾りのブロッコリーを乗せてチーズをかけ、200°Cのオーブンで焼き目がつくまで10~15分焼く。



ワンポイント！

里芋はレンジで加熱すると簡単に皮をむくことができます。小麦粉を使わなくても、里芋と牛乳でホワイトソースの代わりになりますよ♪

① 調理時間
40分

JA大北女性部（長野県）
が作りました！

お米がスイーツに もっちり食感 米粉のチュロス

こめ油でヘルシーに♪
外はサクッ！中はジュワッ！の
できたてアツアツをどうぞ！



材料（4人前）

	シナモンシュガー	
・シナモン	100g	
・グラニュー糖	50g	
60g		
20g		
110ml		
小さじ2		
ひとつまみ		
1個		
・バター		
・水		
・砂糖		
・塩		
・全卵		
・卵黄	1個	
・こめ油	適量	
・オープンシート	12枚(22cm×5cm)	

01

バター、水、塩、砂糖を鍋に入れ弱火にかける。溶けたら強火で沸騰させて火を止める。

02

①に米粉を加え、へらで手早くひとかたまりになるまで混ぜ、再び中火にかけよく混ぜながら1分火を通す。

02



03

全卵と卵黄を合わせてほぐし、②に3回に分けて加え、その都度力強く、均一になめらかになるまでしっかり混ぜる。
この生地を、星形の口金をつけた絞り袋に入れる。

04

オープンシートの上に、生地を20cm程度の棒状に絞り出す。

04



05

フライパンにこめ油を熱し、170℃になったら④をオープンシートごと入れ、片面に焼き色がついたら裏返す。浮かんできたオープンシートは取り除きながら、きつね色になるまで揚げる。
油を切って熱いうちに、よくかき混ぜたシナモンシュガーをまぶす。

05



ワンポイント！

③でしっかりとなめらかになるまでよく混ぜましょう。冷めるとシナモンシュガーの付きが悪くなるので、熱いうちにまぶします。

① 調理時間
60分

JJAかながわ西湘女性部
(神奈川県) が作りました!

おいしさ満点! ほんのり甘い 小松菜の蒸しパン

ふわふわの蒸しパンと小松菜の香りがマッチ♪野菜をおいしく食べられるように工夫しました！



材料 (8人前)

A	
・薄力粉	75g
・強力粉	75g
・重曹	小さじ1/2
・レーズン	50g

B	
・小松菜	80g
・砂糖	50g
・卵	1個
・ヨーグルト	50g
・レモン汁	少々
・サラダ油	大さじ2と1/2

- 01 小松菜をゆで、葉の部分のみ2cm幅に切る。
- 02 材料Aを合わせて3回ふるう。
材料Bをミキサーにかけなめらかにし、ボールに移す。
- 03 材料Aと材料Bを合わせてレーズンを半分入れ、軽く混ぜる。
- 04 型に流し入れ、上に残りのレーズンを飾り、型の底をたたいて空気を抜く。
- 05 25分程蒸す。途中、竹串をさして蒸しあがりを確認する。



ワンポイント！

小松菜は茎を入れると筋っぽくなってしまうので、葉の部分のみ使いましょう。残った茎はおひたしにするとおいしいです！ブロッコリーやよもぎ、ニンジンでも応用できます♪

① 調理時間
15分

JA新しいわて女性部（岩手県）
が作りました！

濃厚クリーミー♪ ミルクたっぷり 牛乳餅

やわらか食感で、来客時のおもてなしにも！お子さんと作るのもおすすめです。



材料（2人前）

・ 片栗粉	100g
・ 牛乳	300ml
・ 粉黒糖	50g
・ きな粉	大さじ3
・ 塩	ひとつまみ

01

フライパンに片栗粉と牛乳を入れ、ダマにならないようによくかき混ぜてから弱火で加熱する。

01



02

①を菜ばし4本くらいでかき混ぜる。しばらくすると固まってくるので、一つの塊になったら火を止める。

02



03

②を水に入れ、粗熱をとり、一口大にちぎる。

04

粉黒糖にひとつまみの塩を混ぜたものを③に振り入れる（餅の余熱で黒糖が溶ける）。

04



05

器に盛り、最後にきな粉を振りかける。

ワンポイント！

①～②にかけて、部分的にダマにならないようによくかき混ぜることが大切です。砂糖しようゆで仕上げてもおいしいですよ！

① 調理時間
60分

JAながの女性部（長野県）
が作りました！

煮詰めない！ バター香る簡単 アップルパイ

リンゴは生のまま使うので、
しっとりとシャキシャキの
両方の食感が楽しめます♪



材料（4～8人前）

・冷凍パイシート	1袋(2枚入り)	・卵黄	1個分
・リンゴ	1個(小さめなら2個)	・シナモン	適量(好みで)
・砂糖	40～50g		
・強力粉	20g		
・バター	20g		

01

冷凍パイシートは自然解凍をしておく。バターはレンジで
やわらかくしておく。

02



02

リンゴは3mm幅のいちょう切りにして、ボウルに入れる。

03



03

強力粉、バター、砂糖を②に入れ、しっとりするまで混
ぜる。好みでシナモンも加えて混ぜる。

04



04

パイシートに③を広げ、もう一枚のパイシートに切り込
みを入れてかぶせる。

05

卵黄を溶いてハケで表面に塗り、180°Cのオーブンで40分
間焼く。

ワンポイント！

焼き色がついたほうが香ばしく仕上がるるので、少し焦げ目がつくくらいまで焼きましょ
う！

① 調理時間
10分

JJAるもい女性部（北海道）
が作りました！

秋の味覚たっぷり！ さつまいもと リンゴのスムージー

さつまいもとリンゴがクリーミーでやさしい味わい♪栄養満点なので、朝ごはんにもバッチリ！



材料（1人前）

・さつまいも	80g	・牛乳	80ml
・リンゴ	1個	・レモン汁	適量
・グラニュー糖	25g		

01

さつまいもは皮をむいて角切りにし、柔らかくなるまでレンジで加熱する。

01



02

リンゴは皮をむき、薄切りにして耐熱容器に入れ、グラニュー糖をまぶして様子を見ながら、ジャム状にしなりするまでレンジで加熱する。

02



03

リンゴとさつまいもの下準備ができたら、牛乳とレモン汁も入れてミキサーにかける。飾りでレーズンをのせても良し。

03



ワンポイント！

牛乳を入れることで飲みやすくクリーミーな味わいになります。さつまいもとリンゴは繊維質なため、長めにミキサーを回しましょう。

① 調理時間
5分

JA大阪泉州女性協議会
(大阪府) が作りました！

ちょっぴり大人な いちじくの ノンアルカクテル

お酢でサッパリ＆疲労回復！
いちじく本来の甘さと爽快感が
楽しめるドリンクです。



材料（1人前）

- いちじく 大きいもの1個半
- ガムシロップ 1個(13ml)
(または砂糖) (大さじ2)
- 酢（穀物酢） 20ml
- ソーダ（炭酸水） 約60ml

01

いちじくは皮ごと切る。

01



02

切ったいちじく、お酢、ガムシロップまたは砂糖をミキサーにかける。

02



03

出来上がったいちじくペーストを、氷を入れたグラスに注いでソーダを満たす。

03



ワンポイント！

いちじくペーストとソーダの割合は1：1がおすすめ。ソーダの代わりに牛乳で割るとヨーグルト風味に、お酒好きな方はペースト+ソーダに焼酎や赤ワインでどうぞ♪

① 調理時間
15分

JAにしうわ女性部（愛媛県）
が作りました！

食物繊維たっぷり！

腸活 ❤

みかんスムージー

愛ある愛媛県産の「みかん」を使用した簡単で食物繊維たっぷりの爽やかなスムージー。飲みやすくみんなに愛される事間違いなし♡



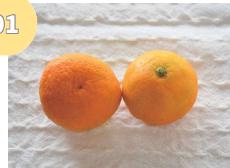
材料（1人前）

・みかん（Mサイズ）	2個	・はちみつ	小さじ1
・牛乳	100ml	・ココアパウダー	少々
・ヨーグルト	50ml	・ミント	飾り用

01

みかんは丸ごと冷凍する。

01



02

みかんの皮をむいて4等分に分け、ミキサーに牛乳・ヨーグルト・みかん・はちみつを入れてかき混ぜる。

02



03

コップに注ぎ、ココアパウダーを振り、ミントを飾り付ける。

02



ワンポイント！

みかんを冷凍することで氷も不要！冷たくて爽やかなスムージーになります。たくさん作って余ってしまったときは、冷凍庫へ入れてシャーベットにしてもおいしいですよ！

① 調理時間
10分

JAごとう女性部（長崎県）
が作りました！

甘くて爽やか！ 色合いもかわいい トマトスムージー

トマトとバナナの相性抜群！
トマトが苦手な方でも飲みやすく仕上げました。



材料（1人前）

・中玉トマト	5個	・水	50ml
・バナナ	1本	・はちみつ	適量
・飲むヨーグルト	100ml		

01

トマトはヘタを取り、2等分に切る。

01



02

バナナは皮をむき、適当な大きさに切っておく。

02



03

切ったトマト・バナナ、飲むヨーグルト、水、お好みの量のはちみつを入れて、ミキサーでよく混ぜ合わせる。

03



ワンポイント！

ヨーグルトが分離するため、飲む直前に作るのがおすすめ！トマトに皮があるので、ミキサーを回す時間を長めにすると、よりなめらかになります。

① 調理時間
30分

JAさが 佐城女性部
(佐賀県) が作りました！

旨味たっぷり！ 秋を味わう しいたけの肉詰め

肉厚のしいたけを使った肉詰め
は、ボリューム満点！食欲の秋
にぜひ作ってみてください♪



材料（6人前）

• しいたけ	12枚	• 薄力粉	適量
• 豚ひき肉	200g	• A	
• 塩	少々	• しょうゆ	大さじ6
• 長ネギ(みじん切り)	大さじ2	• みりん	大さじ6
• 卵	1個	• 砂糖	大さじ6
• ショウガ(すりおろし)	少々	• 酒	大さじ3
• サラダ油	少々	• 水	大さじ3

01

しいたけは石づきを取り除いて軸を切り落とし、軸はみじん切りにする。かさの表面に格子状に浅く切り込みを入れる。

03



02

ボウルに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせる。

03

②にしいたけの軸のみじん切り、長ネギ、溶き卵、ショウガを加え、全体がなじむまで混ぜ合わせ、12等分する。

04



04

しいたけのかさの内側に茶こしなどを使って、薄力粉を薄くまぶし、③のタネを詰める。

05

フライパンにサラダ油をひき、肉ダネを下にして並べる。弱めの中火で3~4分焼く。焼き色がついたら上下を返し、さらに3~4分焼く。

05



06

フライパンの中の油をキッチンペーパーなどでふき取り、混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで、しいたけに絡めながら煮詰める。

ワンポイント！

しいたけにまぶす薄力粉は軽く振る程度に！つけすぎると粉っぽくなる場合があります。
しいたけの軸も細かく切ってタネに混ぜることで、食感も楽しめます。

① 調理時間
15分

JA高知市女性部（高知県）
が作りました！

野菜が主役！ 肉厚ジューシーな トマトのステーキ

ニンニクの香りとレモンの爽やかな酸味で、さっぱり食べられます♪



材料（4人前）

・トマト	大2個（800g）
・パセリ	1本（20g）
・ニンニク	2片（20g）
・オリーブオイル	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・コショウ	適量

飾り付け用

・ベビーリーフ	適量
・レモン	1/2個

01

ニンニクは薄切り、パセリはみじん切り、トマトはへたとおしりを切り落として2等分の輪切りにする。

02

フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、ニンニクを入れる。

03

ニンニクの香りがついたら火を止め、ニンニクを取り出す。

04

一度火を消して、トマトを並べ強めの中火で1分加熱する。裏返してそのまま1分加熱する。

05

火を止めて、塩、コショウ、パセリをふる。ベビーリーフ、ニンニクをちらし、レモンを添える。

01



02



04



ワンポイント！

トマトを切るときは、転がらないように注意しましょう。油がはねるので、トマトを並べてから火をつけてくださいね。

① 調理時間
40分

JAさが 佐城女性部
(佐賀県) が作りました!

お弁当にもおすすめ 落ち着く味の 酢ごぼう

食べやすい味つけで、お弁当や
おかずの一品としても便利なレ
シピです。



材料 (10人前)

・ごぼう	4~5本(1100g)
・お酢	180ml
・サラダ油	大さじ4
・ごま	適量

A

・酢	180ml
・みりん	150ml
・酒	70ml
・薄口しょうゆ	70ml
・濃口しょうゆ	30ml
・三温糖	200~250g

01

ごぼうは皮をこそげ落とし、3~4cm、幅2cmくらいの棒状に切る。

01



02

お酢180mlを入れてひたひたの水で湯がく。(ゆで汁は捨てる)

02



03

油でごぼうを炒めて、Aの調味料を加えて煮る。

04

最後にごまを適量加え、少し煮る。



ワンポイント!

ごぼうはひたひたの水につけて酢を入れて湯がきましょう。ごまの他に、唐辛子をトッピングすると、ピリ辛で大人の味に♪

① 調理時間
20分

JAながの女性部（長野県）
が作りました！

追加の一品に♪ 甘さがおいしい ニンジンと ツナの炒め物

味つけは白だしだけのシンプル
レシピ！ニンジンの甘さとツナ
の相性がたまりません♪



材料（2人前）

- | | |
|-------|---------|
| ・ニンジン | 1本 |
| ・ツナ缶 | 1缶(70g) |
| ・白だし | 20cc |
| ・油 | 大さじ1 |

01 ニンジンは皮をむき、千切りにする。



02 フライパンに油を入れ、ニンジンを炒める。



03 ニンジンがしんなりしてきたら白だしとツナ缶を加え、
軽く炒めて出来上がり。



ワンポイント！

ニンジン本来の甘みを味わうために、味つけは控えめにするとgood！たくさん作っておけば、作り置きおかずとしても重宝します。



国消国産レシピブック

2023年10月1日発行

製作 JA全中

協力 JA全国女性組織協議会



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ