

秋・冬
編

RecipeBook

大分野菜で かんたん「4コマ」 レシピ

お手軽レシピ!
ご自由にお持ち帰りください

にら韓国風卵焼き

材料
(3~4人分)

にら1束/㉔(ごま油小さじ1、醤油、塩、こしょう各少々)/卵3個/㉕(塩、こしょう、醤油、酒各少々)
/㉖(小麦粉大さじ2、水大さじ2)/キムチ70g
/サラダ油大さじ1/一味唐辛子少々

ワンポイント
アドバイス

フライパンはテフロン加工のものを使えばきれいに焼けます。じっくり火を通すこと。

作り方

①にらは3cm長さに切りさつとゆで㉔と和える。
②卵をボウルにとき、㉕を加えて合わせる。㉖混ぜ合わせた㉗、①、キムチを㉘に入れ油を熱したフライパンで両面を焼く。③切り分け、一味唐辛子を散らす。



大葉のミルフィーユカツ

材料
(3~4人分)

大葉8枚×2/梅干し2個/豚バラ薄切り肉150g×2/塩、こしょう/薄力粉/とき卵/パン粉/揚げ油/カボス

ワンポイント
アドバイス

チーズをプラスしてもOK。

作り方

①豚バラ肉はパックからそのままだし、塩、こしょうを振る。②豚バラ肉の上にペースト状にした梅干しを塗り、大葉を広げ、手前から巻く。③薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。④160度の油で揚げる。切り分けお皿にのせ、カボスを添える。



かいわれと海老の洋風かき揚げ

材料
(3~4人分)

パセリ30g/角もち1個/ジャガイモ1個/むき海老80g/プロセスチーズ20g/コンソメ顆粒少々/天ぷら粉50g~/水道量/揚げ油/レモン/塩、こしょう

ワンポイント
アドバイス

具をスプーンで落とせる硬さに、コンソメの代わりにカレー粉でもOK。

作り方

①パセリは荒く刻む。角もち、ジャガイモ、むき海老、チーズは1cm角に切る。②㉑をボウルに入れ、天ぷら粉、コンソメ顆粒、塩、こしょう各少々を加えよく混ぜる。③水を少しずつ加え、ぼてぼてした固めの衣を作る。④160度の油に落として揚げ、くし形に切ったレモンを添える。



みつばと大根のおろしスープ

材料
(3~4人分)

みつば1束/大根300g/生姜ひとかけ/鶏がら顆粒大さじ1/薄口醤油大さじ2/みりん大さじ1/塩、こしょう

ワンポイント
アドバイス

火を止めてからみつばを加えてみつばの香りを逃がさないように。

作り方

①みつばは2cm幅に切る。大根、生姜はすりおろす。②鍋に水4カップ、鶏がら顆粒、薄口醤油、みりんを加え火にかける。③煮立ったら、大根、生姜を加え、塩、こしょうで味を調える。④火を止め、みつばを加える。



水耕セリとまぐろのさっと煮

材料
(3~4人分)

水耕セリ1束/まぐろ200g/長ネギ1本/㉔(酒大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ1)/だし汁2カップ/㉕(薄口醤油大さじ1/2、酒大さじ1、みりん大さじ1.5、醤油大さじ1.5)/いりごま、わさび、柚子こしょう、生姜など

ワンポイント
アドバイス

さっと煮ること。煮すぎないこと。

作り方

①水耕セリは根元を落として食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め小口に切る。②まぐろは2cm厚さに切り、㉔に漬けておく。③鍋にだし汁、㉕を入れ火にかけて、煮立ったら長ネギと水耕セリの茎を入れる。④まぐろと水耕セリの葉を加えさつと煮て火を止める。



かいわれと牛肉の混ぜご飯

材料
(3~4人分)

かいわれ1パック/牛こま切れ肉150g/椎茸2枚/シメジ1/2パック/ご飯2合分/㉔(醤油大さじ2、砂糖小さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ1、生姜のみじん切り大さじ1)/サラダ油

ワンポイント
アドバイス

余熱が入ることがかいわれの苦みが軽減されます。

作り方

①椎茸は粗みじん切り、シメジは根元を落としてほぐす。かいわれも根元を落とす。②フライパンにサラダ油少々を入れ牛肉を炒め、色が変わったら椎茸、シメジを加える。③しんなりしたら㉔を加えて煮詰める。④③、かいわれをご飯に混ぜる。





春・夏
編

RecipeBook

大分野菜で かんたん「4コマ」 レシピ

お手軽レシピ!
ご自由にお持ち帰りください

にら塩だれの蒸し鶏

材料
(3~4人分)

にら1/4束/長ネギ5cm/すりごま小さじ1/鶏がら顆粒少々、塩少々、ごま油大さじ1、水大さじ1/鶏胸肉1枚/㉠(塩少々、生姜1かけ、長ネギの青い部分5cm、酒少々)

ワンポイント
アドバイス

蒸し鶏だけでなくゆで豚や茹でたまご、冷奴のたれにも合います。

- 作り方
- ①にらは5mm幅に切る。長ネギはみじん切りにする。
 - ②ボウルに①、すりごま、鶏がら顆粒、塩、ごま油、水を入れてラップをかけ、600wのレンジで1分半加熱する。
 - ③鶏胸肉は㉠とひたひたにかぶるくらいの水を加えて茹で、そのまま冷ます。
 - ④お皿に③を食べやすい大きさに切つてのせ、②のたらをかける。



大葉と長芋のふねふつつくね

材料
(3~4人分)

大葉10枚/鶏ミンチ300g/長ネギ1/2本/長芋50g/㉠(片栗粉・酒各大さじ1、しょうが汁・醤油少々)/㉡(醤油大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、酒大さじ1)/大葉8枚/サラダ油

ワンポイント
アドバイス

大葉のついた面から焼くこと、きれいに仕上がります。

- 作り方
- ①大葉10枚は粗みじん切りにする。長ネギはすりおろす。
 - ②ボウルに①、㉠を入れて手で練り混ぜる。
 - ③㉡を小判形に整え大葉を1枚貼り付け、サラダ油を熱したフライパンで大葉のついてる面から中火で焼く。
 - ④各面3分ほど焼いたら混ぜ合わせた㉡を加え、水分を飛ばし、照りが出たら火を止める。お好みで卵黄につけながらいただく。



パセリドレッシングのサラダ

材料
(3~4人分)

ドレッシング(パセリ10g/セロリの葉10g/玉ねぎ30g/はちみつ大さじ1/白だし大さじ1/米酢大さじ2/サラダ油大さじ3/塩少々)レタス等サラダ野菜

ワンポイント
アドバイス

玉ねぎは辛みを取るため必ず水にさらすこと、滑らかになるまで攪拌すること。

- 作り方
- ①玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
 - ②ミキサーにパセリ、セロリの葉、玉ねぎ、他の調味料を加えて攪拌する。
 - ③レタス等の野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ④器に野菜を盛り、②のドレッシングをかけていただく。



みつばの白和え

材料
(3~4人分)

みつば1束/人参1本/木綿豆腐1丁/いりごま大さじ4/㉠(だし汁大さじ3、醤油・砂糖・みりん各大さじ1)/㉡(砂糖大さじ1、薄口醤油小さじ1、味噌小さじ1/2)

ワンポイント
アドバイス

豆腐の水けをしっかり切ること、みつばは香りが命、最後に合わせる。

- 作り方
- ①みつばは2cm幅に切る。人参は3cm長さの細切りにする。
 - ②豆腐はしっかり水気を切っておく。
 - ③㉠を鍋に入れ人参を煮、粗熱を取り水気を切る。
 - ④②、③を加えてよく混ぜ、人参、みつばを加えて和える。



水耕セリとささみの胡麻酢和え

材料
(3~4人分)

水耕セリ2束/鶏ささみ3本/片栗粉/酒/塩/㉠(すりごま大さじ2、酢大さじ2、醤油大さじ2、砂糖大さじ1)

ワンポイント
アドバイス

ささみはブルンとした食感を出すため、さっと茹でる。

- 作り方
- ①ささみは繊維に沿って細長く切り、塩、酒を振っておく。
 - ②ささみに片栗粉をまぶして茹でる。
 - ③水耕セリは3cm長さに切る。
 - ④皿に盛り、混ぜ合わせた㉠をかけていただく。



かいわれと梅の竹輪はさみ揚げ

材料
(3~4人分)

かいわれ1パック/梅干し4個/竹輪8本/天ぷら粉/揚げ油

ワンポイント
アドバイス

梅干しの代わりにチーズにすると、子供も喜ぶ洋風なはさみ揚げに。

- 作り方
- ①かいわれは根元を落とす。梅干しは叩いてペースト状にする。
 - ②竹輪は縦半分に切れ目を入れる。
 - ③竹輪にかいわれと梅肉を挟みこむ。
 - ④天ぷら粉を水で溶き、③をくぐらせ、170度の油で揚げる。



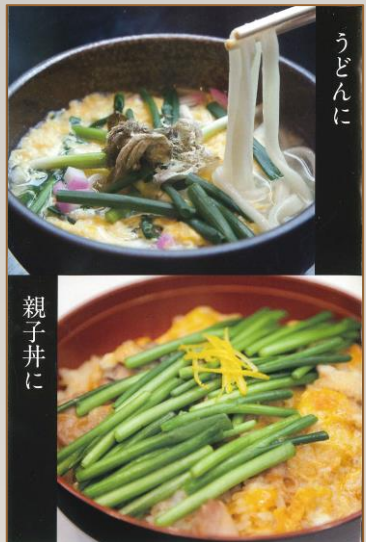


大分味一ねぎ

そのまま食べる、主役のねぎ

Marvelous Green Onion.
It's a gift from Oita.
おすすめレシピ

JAおおい



うどんに

親子丼に



ねぎ天ぷら

材料 4人分
 ●小麦粉 100g (1カップ弱)
 ●大分味一ねぎ 1束
 ●卵 1個 50g
 ●冷水 150cc
 ●揚げ油

調理方法
 ①小麦粉、冷水を入れて混ぜ合わせます。小麦粉を加えて、太い箸で軽く混ぜ合わせます。小麦粉が少し残るくらいが適当です。
 ②味一ねぎを7cmほどに切り、束ねて海苔を巻く。
 ③味一ねぎに①をつけて170～180℃の油で揚げます。

ねぎ焼き

材 料
 ●大分味一ねぎ 1束
 ●豚肉 200g
 ●お好み焼きの素 200g
 ●卵 1個
 ●水 1カップ

調理方法

- ①お好み焼きの素、卵、水を混ぜる。
- ②①を熱したフライパンに薄く流し入れる。
- ③②の上に好みの大きさに切った味一ねぎと豚肉をのせる。
- ④①をもう一度かけ、裏返して焼いたら出上がり。ソースやマヨネーズをかけてください。



ねぎぬた

材料 2～3人分
 ●大分味一ねぎ 3束
 ●白味噌 大さじ2
 ●砂糖 大さじ2
 ●酒 大さじ1

調理方法
 ①味一ねぎを根元から8cm間隔で4回ほど折リたたむ。残った先の方でぐるぐる巻きにして縛る。
 ②①を柔らかくなるまで茹でる。
 ※酢は一気に混ぜるのではなく、伸ばしていく要領で少しずつ加えていく。
 ③白味噌に砂糖を混ぜて酢で伸ばしていきます。
 ④茹でた味一ねぎに、酢味噌を絡める。

ねぎしやぶ

材料 2～3人分

- だし汁 鍋に7分目くらい
- 大分味一ねぎ 3束
- ハモまたは白身魚 300g
- しやぶしやぶ用の牛肉 300g
- ほん酢または、かぼすじょうゆ(かぼすとしょうゆを半々で混ぜ) もみじおろしを加える)

調理方法

- ①水から昆布でだしをとっておく
 - ②味一ねぎは、根の部分をとってそれ以外の部分を2～3等分しておく
 - ③だし汁を鍋にかけ煮立てたら、こねぎ、ハモ、牛肉をしやぶしやぶする
- ※肉から脂が出るので、肉を入れるのはハモを食べ終わってから
- ※味一ねぎは、シャキシャキ感が残るように湯に長く浸けすぎない。



ねぎしやぶ

材料 2～3人分
 ●だし汁 鍋に7分目くらい
 ●大分味一ねぎ 3束
 ●ハモまたは白身魚 300g
 ●しやぶしやぶ用の牛肉 300g
 ●ほん酢または、かぼすじょうゆ(かぼすとしょうゆを半々で混ぜ) もみじおろしを加える)

調理方法
 ①水から昆布でだしをとっておく
 ②味一ねぎは、根の部分をとってそれ以外の部分を2～3等分しておく
 ③だし汁を鍋にかけ煮立てたら、こねぎ、ハモ、牛肉をしやぶしやぶする

※肉から脂が出るので、肉を入れるのはハモを食べ終わってから

※味一ねぎは、シャキシャキ感が残るように湯に長く浸けすぎない。

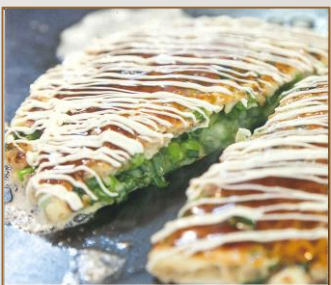
ねぎ天ぷら

材料 4人分

- 小麦粉 100g (1カップ弱)
- 大分味一ねぎ 1束
- 卵 1個 50g
- 冷水 150cc
- 揚げ油

調理方法

- ①ボールに卵、冷や水を入れて混ぜ合わせます。小麦粉を加えて、太い箸で軽く混ぜ合わせます。小麦粉が少し残るくらいが適当です。
- ②味一ねぎを7cmほどに切り、束ねて海苔を巻く。
- ③味一ねぎに①をつけて170～180℃の油で揚げます。



ねぎ焼き

材 料
 ●大分味一ねぎ 1束
 ●豚肉 200g
 ●お好み焼きの素 200g
 ●卵 1個
 ●水 1カップ

調理方法

- ①お好み焼きの素、卵、水を混ぜる。
- ②①を熱したフライパンに薄く流し入れる。
- ③②の上に好みの大きさに切った味一ねぎと豚肉をのせる。
- ④①をもう一度かけ、裏返して焼いたら出上がり。ソースやマヨネーズをかけてください。

ねぎぬた

材料 2～4人分

- 大分味一ねぎ 7～8本
- 白味噌 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ1

調理方法

- ①味一ねぎを根元から8cm間隔で4回ほど折リたたむ。残った先の方でぐるぐる巻きにして縛る。
 - ②①を柔らかくなるまで茹でる。
 - ③白味噌に砂糖を混ぜて酢で伸ばしていきます。
 - ④茹でた味一ねぎに、酢味噌を絡める。
- ※酢は一気に混ぜるのではなく、伸ばしていく要領で少しずつ加えていく。

キレイをつくる逸品 新鮮でおいしい大分べっぴんねぎを食べよう!

ねぎとハムの味噌あん



- ◆作り方
- ① ねぎは、色が落ちない程度に軽く塩ゆでする。
 - ② きゅっと搾って3cm位に切る。
 - ③ ロースハム又はちくわ、かまぼ等をせん切りにしてゆでたねぎと一緒に味噌であえる。
 - ④ かつおぶしか、いりごまをかけて食べる。

◆材料(4人分)
べっぴんねぎ・・・1束・ロースハム・・・2枚・チクワ・・・2本
カマボコ・・・1/2本・味噌、かつおぶし・・・適量

味	★★★★★	4.0
価格	★★★★★	5.0
見た目	★★★★★	4.0
調理性	★★★★★	5.0
総評	★★★★★	4.5

ネギタマ子ちゃん



- ◆作り方
- ① 生タマゴをゆでる(かため)。
 - ② 輪切りにし黄身の部分をくりぬく。
 - ③ ねぎとカニカマを小口切りにする。
 - ④ ②と③をマヨネーズで和える。
 - ⑤ ②の外側の白身の部分に④を盛りつける。
 - ⑥ 少量の小口切りのねぎとカニカマを⑤の上にちらす。

◆材料(4人分)
べっぴんねぎ・・・20g・玉子・・・4個
カニカマ・・・1本・マヨネーズ・・・20～30g

味	★★★★★	5.0
価格	★★★★★	5.0
見た目	★★★★★	5.0
調理性	★★★★★	4.2
総評	★★★★★	4.8

ねぎのかき揚げ



- ◆作り方
- ① ねぎは、小間切りにして、水をペーパーで拭き取る。
 - ② エビは、からをむき背わたをとっておく。
 - ③ 天ぷら粉に冷水を入れ、衣の固さを調整する。
 - ④ ①と②を③に入れ、さっくりと混ぜ合わせ、160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。

◆材料(4人分)
べっぴんねぎ・・・50g・エビ(ちりめんや干しエビでもよい)・・・20g
天ぷら粉・・・1/2カップ・冷水・・・適量・揚げ油・・・適量
ポン酢・・・適量・塩・・・適量

味	★★★★★	5.0
価格	★★★★★	3.5
見た目	★★★★★	5.0
調理性	★★★★★	4.0
総評	★★★★★	4.4

揚げの納豆詰め



- ◆作り方
- ① 揚げは湯通しして、ざるに上げて冷ます。
 - ② 端を切り取り、袋状にする。
 - ③ 納豆、ねぎの小間切り、佃煮海苔を混ぜて、袋状にした揚げの中に入れ爪楊枝で止める。
 - ④ フライパンに油を引き、具を詰めた揚げを焼く。

◆材料(4人分)
べっぴんねぎ・・・50g・納豆・・・100g
ずし揚げ・・・4枚・佃煮海苔・・・50g

味	★★★★★	5.0
価格	★★★★★	4.5
見た目	★★★★★	4.0
調理性	★★★★★	4.0
総評	★★★★★	4.3

ねぎいっぱい団子



- ◆作り方
- ① 鶏ひき肉にAを入れてよく混ぜ合わせておく。
 - ② 鍋にBの材料を入れ、煮立たせる。
 - ③ なすは、片栗粉をまぶし、こんがり焼き、色を付ける位焼く。
 - ④ Aを一口大ずつにして、煮立たせたBに入れ、色が変わるまで煮詰め、さいごになすを入れて、1～2分で出来上がり。

◆材料(2人分)
鶏ひき肉・・・150g・なす・・・1本・片栗粉・・・適量
[A、べっぴんねぎ・・・50g・しょうが・・・2g・塩・・・0.5g・こしょう・・・適量・片栗粉・・・適量]
[B、だし汁・・・400cc・濃口醤油・・・20cc・酒・・・20cc]

味	★★★★★	5.0
価格	★★★★★	4.5
見た目	★★★★★	4.0
調理性	★★★★★	4.0
総評	★★★★★	4.3

秋と冬の3レシピ

大分 白ねぎ

お肉に巻いて蓋をして焼くだけ！
お子さんの評判も高い白ねぎレシピです。
冷えても美味しいのでお弁当の一品にもどうぞ！



肉巻き白ねぎ
白ねぎ1本 / 豚薄切り肉250g
塩コショウ少々 / 片栗粉適量
★量油大さじ2 / みりん大さじ2

- ① 白ねぎを4cmくらいのぶつ切りにする
- ② 豚薄切り肉を広げ塩コショウ、片栗粉をまぶし①を巻き、表面にも片栗粉をまぶす
- ③ 油をひいたフライパンで焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにする
- ④ ★を入れ絡める
- ⑤ 1 / 2にカットし盛り付ける

AUTUMN AND WINTER

大分 白ねぎ

白ねぎナゲット「ネギット」



白ねぎ1本 / 片栗粉大さじ3 / 鶏ひき肉100g
木綿豆腐1 / 4 / 玉子1 / 2 / 塩小さじ2 / 3
粗びき胡椒小さじ2 / 3

- ① 白ねぎを薄く輪切りにする
- ② 材料すべてを手厚ビニール袋に入れよく揉み混ぜる
- ③ 10等分にして小判型に成形し油で揚げる

こねて、形成して、名刺大にカットしたクッキングシートの上へ。
油で揚げキツネ色になったら、ビールによく合う「ネギット」の完成!

白ねぎバリバリチヂミ (2枚分)



白ねぎ2本 / 桜エビ大さじ3
A 小麦粉50g / 片栗粉小さじ1 / 水60cc
玉子1 / 2 / 塩少々 / ごま油小さじ1

ごま油(フライパン用) 適量
～つけだれ～
醤油大さじ2 / ごま油大さじ1 / 炒りごま少々

- ① 白ねぎは薄く斜め切りにする
- ② ボールでA生地をませあわせ①と桜エビをからめる
- ③ なるべく薄く広げごま油で両面焼く
- ④ つけだれをつけながらいただく

時短7分
クッキング

大分県産ブランド “甘太くん”

大分市のソウルフード “にら豚”



甘太くん 焼き芋ブック


かん 太

甘太くんは、「甘さ」と「食感」にこだわった大分県産かんしょの新ブランドだよ。焼き芋や蒸し芋はもちろん、自然の甘みを活かした料理にオススメ!

生いもの貯蔵方法

「甘太くん」の貯蔵適温は13～15℃です。これより低い温度で貯蔵すると、腐ってしまうので注意して下さい。これより高い温度の場合は、芽が出る場合がありますが、取り除いてお召し上がり下さい。

「甘太くん」の保存は、1個ずつ新聞紙に包んで段ボールに入れ、台所の片隅などに置いておくと長持ちします。



かんしょ豆知識

甘太くんをおいしく食べよう!

かんしょに含まれるでん粉分解酵素である「アミラーゼ」は60～70℃程度で最もよく働き、でん粉の糖化を進めます。このため、じっくりと煮たり、焼いたり、蒸したりして、時間をかけて調理することが、甘味を引き出す第一歩です。

全国農業協同組合連合会 大分県本部
〒870-8635 大分市古国府1220番地
TEL.097-544-4729 FAX.097-545-0487

※甘太くんはJA全農おわたの登録商標です。

らくらくレシピ

家庭で作る「にら豚」

材料 (2人分)

※本品1袋
豚バラ肉……………100g
砂糖……………小さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん……………小さじ1
塩・こしょう……………適量
サラダ油……………適量
一味……………お好みで

作り方

- ① 豚バラ肉は2cmに切り、塩・こしょうで豚肉に下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、本品1袋を加えて炒め、Aで味付けし、お好みで一味を振る。

※洗わなくてもご使用いただけますが、必ず加熱してお召し上がりください。

「にら」の効能

にらの主な栄養と効果

「にら」の「にら」には独特の匂い成分であるアリシンのほか、β-カロテン、ビタミンCなど抗酸化作用の高い栄養成分が豊富に含まれており、生活習慣病予防や老化防止効果が期待されます。

また、「にら」に含まれるアリシンは豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を高めるとされ、「にら」と「豚肉」を組み合わせたメニュー「にら豚」は美味しさのみならず、栄養面からみても抜群の組み合わせなのです。

ダイエット効果	美容効果
スタミナ強化	免疫力向上

じっくり派の焼き芋方法 (調理時間約60分)

必要機材 ● オープンレンジ

ホイルで包まずに200℃約60分焼く。竹串を突き刺してスッと入ったら完成。抵抗がある場合は、更に加熱する。または、焼き芋機能付きのオープンレンジは取扱説明書を読んで焼き芋機能を利用する。



必要機材 ● オープントースター (500kw)

ホイルで包まずにオープントースターで約60分焼く。竹串を突き刺してスッと入ったら完成。抵抗がある場合は、更に加熱する。オープントースターの取扱説明書をよく読み、安全に十分注意する。



必要機材 ● 石油ストーブ ● お菓子の空き缶 (スチール製)

空き缶等が熱くなります火傷等に注意

- ① お菓子の空き缶の底に錐などで穴を無数に空ける。
- ② 空き缶内に芋を並べて蓋をし、石油ストーブの上に置く。
- ③ 約30分後に芋をひっくり返す。火傷に注意 (軍手をすること)。
- ④ ひっくり返した後、約30分で焼き上がり。竹串を突き刺してスッと入ったら完成。抵抗がある場合は、更に加熱する。



せっかち派のスピード焼き芋法 (調理時間約35分)

必要機材 ● オープントースター (500kw) ● 電子レンジ

- ① 中央部 (1番太い部分) に箸やフォーク等で穴をあける。
- ② ホイルに包まずにオープントースターに入れ約20～30分加熱する。
- ③ 芋の破裂を防ぐため、①であけた穴を上向きにして電子レンジに並べて、2～3分加熱する。

※竹串を突き刺してスッと入ったら完成。抵抗がある場合は、更に電子レンジで1～2分加熱




※写真はイメージです。

