ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラ ス。体内でビタミン A として働くβ - カロテン、貧 血を予防する鉄、葉酸、骨租しょう症の予防効果 が期待できるカルシウム、ビタミンKも豊富です。



糖質が多く、エネルギーの補給源となります。 胚芽の部分には、ビタミンB群、ビタミンE、カ リウム、マグネシウム等をバランスよく含みます。



独特の匂いの元である硫化アリルを含み、血 液をサラサラにする効果があると言われていま す。白ネギと青ネギを比べると、青ネギのほうが カルシウム、ビタミン C、β - カロテンなどが豊 富に含まれています。

......

エネルギーを作り出すリンを多く含みます。リ ンは特に、骨や歯を作る際に欠かせない成分で

赤色の成分リコピンは、熱に強く、有害な活性 酸素を除去する抗酸化作用があり、がんや動脈 硬化を予防する働きがあります。

タンパク質のほか、カルシウム、ビタミン、食 物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含ん でいます。葉物野菜に多い葉酸が含まれるので 体の成長、貧血予防、生活習慣病等に効果があ ります。

小松菜 ……………

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は多種 のビタミンやミネラルを含んでいます。ビタミン K は一日の摂取目安量を満たすほか、β-カロテンや ビタミンC、葉酸といった栄養素が豊富です。

むくみ予防や高血圧抑制効果のあるカリウムが 含まれています。カリウムは煮ると水に溶け出す 性質があるので、スープ料理の具材に加えると栄 養をすべて摂取することができます。



越谷野菜の鮮やかミートローフ

テーマ食材: ネギ、ブロッコリー、トウモロコシ



丸ごとトマトそうめん

テーマ食材:トマト、ネギ、枝豆



こまっとシャキシャキ大福

テーマ食材:トマト、小松菜



越谷野菜の心温まる中華風豆乳春雨野菜スープ

テーマ食材:ネギ、白菜



時短!味しみ!小松菜と鯖のトマト煮込み

テーマ食材: 小松菜



トマトまるごと酸辣湯

テーマ食材:トマト、ネギ



越谷野菜とホクホクくわいのオーブン焼き



トロトロ白菜の豆乳ポタージュ

テーマ食材:白菜、枝豆



焼きナスの冷製トマトソースがけ

テーマ食材:トマト



焼きトウモロコシのチーズケーキ テーマ食材:トウモロコシ

こしがや"ギウ"レシピョンテスト2019

<テーマ> 野菜de健康生活! 30分で作れる『時短レシピ』



越谷産農産物を使用したレシピを市民の皆さんか ら広く募集し、その魅力を発信する「こしがや "彩り" レシピコンテスト 2019」。

このコンテストは、地場野菜を使用することで、 地元の農家を応援するとともに越谷市で生産されて いる野菜への関心を高め、広く周知し、地産地消を 推進することを目的に開催しています。

今年のテーマは「野菜 de 健康生活! 30 分で作 れる『時短レシピ』」。寄せられた99作品のレシピ のうち、入賞10作品を紹介します。

〈問合せ〉 農業振興課 ☎963-9193







コンテストは JA 越谷市、越谷市農業団体連合会、JA 越 谷市女性部、市内飲食事業者等の協力により実施しました。 レシピは、広報こしがや、ホームページ等で募集しました。 一次審査では応募作品の書類審査により入賞 10 作品を決 定。二次審査では入賞10作品の試食審査を実施しました。 ここで決定した最優秀賞、優秀賞、審査委員特別賞の受賞 者に対し、こしがや産業フェスタで表彰式を行いました。

また、このレシピコンテストの受賞作品とコラボレーショ

ンしたメニューを市内飲食 店で提供する予定です。

令和2年(2020年)3月 には入賞作品や飲食店情報 を掲載したレシピブックを 発行します。

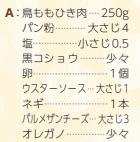


試食審査の様子



産業フェスタで表彰式を行いました! (左からパパシシャーモさん、尾﨑柊太さん、宮関果歩さん)

■ 越谷野菜の鮮やかミートローフ



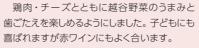
B: ケチャップ・大さじ3 砂糖……小さじ0.5 マスタード…小さじ1 ナツメグ…小さじ0.5

トッピング

	<mark></mark>		
ブロ	ッ <mark>コリー</mark>	0	.5個
トウ	モ <mark>ロコシ</mark> ・	0	.3本
プチ	ト マト		5個
とろ	けるチー	ス"	·5枚

- 1. ネギを干切りにし、材料Aを混ぜ耐熱容器に敷き詰める。
- 2. 材料Bをすべて混ぜ、材料Aの上に塗り、電子レンジで加 熱(600Wで6分間)。
- 3.ブロッコリーを子房に分け、トウモロコシとともに塩ゆ でする。その後、トウモロコシを軸から削ぎ落す。ブロッ コリーはキッチンペーパーで水気を取り除く。プチト マトは半分に切る。
- 4. 加熱後の肉に野菜を並べ、チーズを乗せてトースターで加熱 (1200Wで10分程度。肉汁が沸騰すればOK)して完成。

パパシシャーモさん





大きめのブロッコリーやトウモロコシ、 ネギのそれぞれ異なる食感を楽しめました。



越谷野菜とホクホクくわいのオーブン焼き

・クワイ	··· 6個
· F4 F	… 2個
・枝豆…300g(さやを	含む
·オリーブオイル…大	さじ
·塩·······	.少人
・ <u>コショ</u> ウ	少く
・とろけるチーズ	··· 4 杜
・パセリ	…適量

- 個 1.クワイ全体にかぶるくらいの水を沸騰させる。
- 個 **2.**クワイに竹串がスッと通るくらいまでゆで、皮を取り、 食べやすい大きさに切る。
- 3. 枝豆は塩ゆでし、粗熱を取ってさやから出す。
- **4.**トマトは 1cmの角切りにする。
- **5.**オリーブオイルでクワイ、トマト、枝豆を炒め、塩コショウ で味をつける。
- 適量 6.耐熱皿に盛り付け、チーズを上に乗せる。
 - **7.** オーブンでチーズに焼き色が付くくらいまで焼く。 8.パセリをかけて完成。

考案者コメン

クワイの風味・食感とトマト の酸味、枝豆の甘みがよく合 い、彩りもよくシンプルな味付 けで素材のうまみを生かすよ う工夫しました。チーズがアク セントになり、ワインやお酒の おつまみとしてお勧めです。

ん考案のレシピを掲載する予定です。

〈発行日〉 令和2年(2020年)3月ごろ

〈配布場所〉 市役所総合受付、農業振興課(第三庁舎4階)、



[1] レシピブックもお楽しみに!

越谷産農産物の魅力を生かしたレシピブックを発行します。レシピブッ

クには、レシピコンテスト入賞作品をはじめ、レシピを基にした料理が食べ

られる飲食店情報や、審査にご協力いただいた管理栄養士の内藤麻里子さ

各地区センター、グリーン・マルシェ、グリーン・マルシェ 2号店

栄養士コメン

薄い味付けに することで素材 の味を上手に生 かし、越谷を代表 するクワイの風味 や食感を味わうこ とができました。





こしがや"彩り"レシピコンテス (ここから見られるよ ト2019の結果およびご応募いた だいた99作品のレシピは市ホーム ページからご覧いただけます。

お気に入りのレシピをぜひご家庭 でもお試しください。



■ 焼きナスの冷製トマトソースがけ



考案者コメント

尾﨑 柊太さん

レシピを考えたのが夏だったので、夏野菜 を多く使用しさっぱりとさせました。枝豆をさ やから出したあと薄皮をむくことで口当たりを よくしています。ナスにたれがよく染み込ん でおいしいです。

材料(4人分)

•	ナス		2本
	ネギ		10cm
	トマト		
	枝豆	60g (a	さやを含む)
	ニンニク		1/2片
	めんつゆ (4 倍濃縮)…		大さじ3
•	オリーブオイル		大さじ 2.5
	塩		2g





作り方

- 1.ゆでた枝豆の薄皮をむいてボウル に入れ、すりこ<mark>ぎ</mark>でつぶす。
- 2. ネギをみじん切り、トマトを角切 りにしてボウルに入れる。 **3.**二ン二クの皮をむいてすりおろし
- ボウルに入れる。 **4.**めんつゆ、オリーブオイル(半量)
- を入れて混ぜる。 **5.**ナスを1cm間隔の輪切りにする。
- **6.**フライパンにオリーブオイル(半 量)を入れて熱する。
- **7.**ナスをフライパンに並べ、色が変 わってきたらひっくり返す。
- **8.** 塩を振ってナスをお皿に並べる。
- 9.4のたれをナスにかけて完成。





レシピブックの 発行に先駆けて 受賞レシピを紹介

審査委員代表コメント

審査を終えて

応募作品はどれも越谷産農産物の 特徴を生かした、アイデア光るものば かりでした。このために試行錯誤しな がら時間をかけてレシピを作り上げ たことがよく伝わってきました。今回 のテーマが時短メニューということ で、毎日の食事に取り入れやすいレシ ピが多く、ぜひご家庭でも作ってい 料理講師・管理栄養士 ただけたらと思います。



内藤 麻里子さん

栄養サコメント

トマトやナスの彩りが鮮やかで 見た目からも食欲をそそります。 トマトにはうまみ成分が多いので、 ソースとして食べるところがよい 工夫です。また、ナスは油との相 性がよいため食欲も体力も減退す る夏にぴったりな一品です。



給食課・栄養士 小堀 絢世



