



# とよたの 地産地食 レシピ集



TOYOTA MEGUMI DINING



— vol.4 —

2 相手を  
せむに

8 働きがいも  
経済成長も

11 住み続けられる  
まちづくりを

12 つくも責任  
つから責任

15 陸の豊かさも  
守ろう

17 パートナシップで  
目標を達成しよう



# とよたの 地産地食 レシピ集



— vol.4 —

## 地産地食とは…？

地域（地元）で生産、収穫された物を、地域（地元）で消費することを「地産地消」と言います。豊田市では、地域の農産物を地域で食べてもらうことを強調するため、「食べる」という字を用いて、「**地産地食**」と言い換えています。「地産地食」の推進は、生産者と消費者の距離が近く、顔の見える関係を築くことができ、食の安心につながります。

わたしたちは、地域の農産物や加工品の積極的な販売に取り組む市内小売店・飲食店に「**地産地食応援店**」として登録してもらい、その取組を支援しています。

第3弾に引き続き、新たに地産地食応援店のみなさんから考案いただいたレシピをご紹介します。是非、おうちでいつもと違うお店の味をお楽しみください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で営業時間が変更になっている場合があります。最新情報は店舗までお問合せください。

## 目次

- ① キャベツ — キャベツのアチャール（インド風漬物）— …………… P 1
- ② ジャガイモ — ポテトサラダカツ— …………… P 2
- ③ ブドウ — ブドウのタルト— …………… P 3
- ④ トマト — 夏野菜サンサンサラダ— …………… P 4
- ⑤ 鹿肉 — 和風煮込み鹿バーグ— …………… P 5
- ⑥ レンコン — はす蒸し— …………… P 6
- ⑦ サツマイモ — スイートポテト— …………… P 7
- ⑧ イチゴ — イチゴのレアチーズケーキ— …………… P 8

## おすすめMENU

# キャベツの アチャール(インド風漬物)

レシピ紹介店

## いとカフェとスパイスのFACTORY

栄町7-6-1 ブライトアベニュー1階

☎47・7110 定休日/水・木・日曜日

営業時間/午前11時30分～午後3時



## Recipe

材料

キャベツ …………… 200g	クミンシード … 小さじ1	塩 …………… 適量
ニンジン … 4分の1本	クミンパウダー …… 少々	
サラダ油 …… 大さじ2	レモン汁 …… 大さじ2	

- 1 キャベツとニンジンを千切りにする
- 2 キャベツとニンジンを合わせ、レンジ(600W)で1分30秒加熱し、一度取り出してかき混ぜた後、さらに1分加熱する
- 3 温めたフライパンにサラダ油を入れ、泡が出てきたら、クミンシードを加える
- 4 クミンシードがこげ茶色になったら、油と一緒にキャベツとニンジンにかけて、混ぜ合わせる
- 5 さらにレモン汁、クミンパウダー、塩を加えて、混ぜ合わせる
- 6 味が染みるまで20～30分程度おいたら完成♪

**POINT!** カレーにも使われるクミンで香り付けした油で和えることで、スパイスが香る美味しいアチャールになります！

PICK UP!

### レシピの農産物 キャベツ

市南部の上郷・高岡地区を中心に栽培され、年間200トン以上出荷されています。ハリつやがあり葉の緑が濃いものがおいしいキャベツの特徴です。



# ポテトサラダカツ

レシピ紹介店

## ROKU KANDA

神田町1-5-4 ☎63・5779

営業時間／午前11時30分～午後2時(平日のみ)

午後5時～10時(金・土曜日は11時まで)



## Recipe

### 材料

#### 【ポテトサラダ4人分】

ジャガイモ(メークイン) … 600g ★黒コショウ … 少々  
 タマネギ …… 4分の1個 ★マヨネーズ … 90g  
 ベーコン …… 200g ★塩 …… 小さじ1  
 酢 …… 大さじ1

お好みの肉 … 適量  
 塩コショウ … 少々  
 小麦粉 …… 適量  
 卵 …… 適量  
 パン粉 …… 適量

- 1 ジャガイモをよく洗い、皮付きのまま20分間蒸す
- 2 蒸し終わったら、皮を剥いて潰し、熱いうちに酢を加えて混ぜる
- 3 タマネギをみじん切りし、少し塩(分量外)を加えて、出てきた水分を絞る
- 4 オリーブオイルをひいたフライパンでベーコンを両面じっくり焼く
- 5 2に3、4、★を加えて混ぜ合わせればポテトサラダの完成♪

- 6 お好みの肉(今回は豚ヒレ肉を使用)に塩コショウを振り、2枚の肉の間にポテトサラダを挟む
- 7 6に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせてパン粉をつける
- 8 170℃に熱した油で約5分揚げれば、完成!

**POINT!** ベーコンは厚めにスライスしてしっかり焼き目をつけるとホクホクしたジャガイモとの食感の違いを楽しめるのでおすすめです!

### PICK UP! レシピの農産物 ジャガイモ

市内では猿投・藤岡・小原地区で栽培が盛んです。主な品種は「男爵」と「キタアカリ」で、地元市場への出荷だけでなく、学校給食へも供給されています。



# ブドウのタルト



レシピ紹介店

スイーツヴィレッジナカノ

大島町旭7 ☎52・3136 定休日/火・水曜日  
営業時間/午前9時30分～午後7時



## Recipe (5個分)

材料

**タルト生地**  
バター …… 100g  
砂糖(あれば三温糖) …… 50g  
全卵 …… 50g  
★小麦粉 …… 100g  
★アーモンドプードル …… 50g

**カスタード**  
卵黄 …… 3個  
砂糖 …… 50g  
牛乳 …… 350cc  
小麦粉 …… 30g  
バター …… 30g

**仕上げ**  
巨峰 …… 1房  
生クリーム(硬め) …… 適量  
チョコレート …… 適量

1～3/タルト作り 4～8/カスタード作り 9～10/仕上げ

- 常温に戻したバターに砂糖を加えてよく混ぜ、さらに卵、ふるった★を順に混ぜ合わせ、まとまったらラップにくるみ冷蔵庫で1時間寝かせる
- 生地を厚さ2～3mmに伸ばしてタルトの型に張り、同じ型を上被せる
- 170度のオーブンで20分焼き、上に被せた型を外した状態でさらに5分焼く
- 牛乳に砂糖を半分加え、火にかける
- 卵黄に残りの砂糖を加えて素早く混ぜた後、ふるった小麦粉を加え混ぜる
- 4が沸騰する直前に火を止め、5に少しづつ加えて混ぜ、ざるでこす

- 6を混ぜながら熱し、沸騰後20秒くらいで火を止め、バターを加える
- バターが溶けたらボウルに移し、混ぜながら全体を氷水で冷やす
- 溶かしたチョコレートをタルトの内側に塗り、固まるまで冷やす
- カスタードを絞り、その上に生クリーム、巨峰を盛り付けたら完成♪

※つや出しのゼリーをかけて、南天を乗せるとさらに本格的に!

**POINT!** 1でバターと砂糖を混ぜる時は、空気を入れながら混ぜることで口の中でホロっと崩れるようなタルトになります!

レシピの農産物 **ブドウ**

昭和28年に堤町でぶどう組合が結成され、市内での本格的な栽培が始まりました。現在は猿投・高岡地区を中心に、デラウェアと巨峰が栽培され、7月中旬～8月下旬に収穫されています。



# 夏野菜 サンサンサラダ

レシピ紹介店

## サンサンCafe

則定町上栢の実27-1 ☎090・8078・3084  
定休日/月曜日 営業時間/午前8時~午後2時



## Recipe

### 材料

ミニトマト …………… 10個	枝豆 …………… 4個	マヨネーズ … 大さじ1
キュウリ …… 2分の1本	チーズ ……… 適量	ケチャップ … 大さじ1
トウモロコシ … 6分の1本	海藻麺 ……… 適量	レモン …… 3分の1個

- 1 トウモロコシを茹で、厚さ1センチ位の輪切りにしたもの(1個)と芯から外して粒だけにしたものを用意する
- 2 枝豆を茹でて、後ほど飾り付けに使用する2個以外は豆を出しておく
- 3 キュウリに軽く塩を振り、揉んでから切る
- 4 ミニトマトを2等分や4等分に切る
- 5 チーズを角切りにする
- 6 グラスの底にキュウリを貼り、海藻麺をミニトマト・キュウリ・枝豆(豆のみ)の間に層になるように盛り付ける
- 7 最後にトウモロコシ(粒)、切ったチーズを上にはらき、枝豆(鞘付き)とトウモロコシ(輪切り)を飾り付ける
- 8 マヨネーズ・ケチャップにレモンを絞ったオーロラソースを作って完成♪

**POINT!** ミニトマトは赤、黄、オレンジ色と様々な色を使用すると、彩り鮮やかなサラダになります。

### PICK UP! レシピの農産物 トマト

市内では、大玉からミニトマトまで、様々なトマトがハウスや路地で栽培されています。市内産のトマトは、市内スーパーの産直コーナーや直売所などで購入できます。



## 和風煮込み 鹿バーグ

レシピ紹介店

### 山里カフェMui

北小田町伯母平26 ☎090・5037・5199  
定休日/不定休 営業時間/午前11時～午後4時  
(ランチ(午後2時まで)は前日までに要予約)



## Recipe

### 材料

鹿ミンチ …………… 80ㇺ	塩・コショウ …… 少々	(A)水 …… 2分の1カップ
タマネギ …… 4分の1個	シメジ …………… 10ㇺ	(A)和風だし …… 小さじ2分の1
パン粉 …………… 18ㇺ	マイタケ …………… 10ㇺ	(B)片栗粉 …… 小さじ1
卵 …………… 2分の1個	シイタケ …………… 10ㇺ	(B)水 …………… 小さじ1
水 …………… 大さじ1	(A)酒 …………… 小さじ1	サラダ油 …………… 少々
マヨネーズ …………… 10ㇺ	(A)砂糖 …………… 大さじ1	
酒 …………… 大さじ1	(A)しょうゆ …… 大さじ1	

- 1 タマネギをみじん切りにしてしんなりするまで炒め、皿に出しておく
- 2 ボウルに鹿ミンチと酒を入れて混ぜた後、水で湿らせたパン粉、卵、マヨネーズ、1を加えてこね、塩・コショウを加えてさらによくこねる
- 3 2を小判型に丸めて、両手で交互にキャッチボールするようにして空気を抜き、真ん中をくぼませる
- 4 フライパンにサラダ油をひき、3を弱火で両面3分ずつ焼いて、皿に出しておく
- 5 フライパンの汚れを軽くふき取った後、サラダ油をひき、シメジ、マイタケ、シイタケをしんなりするまで炒める
- 6 5に(A)を入れて煮立ったら、4を入れて、弱火で8分煮込む
- 7 仕上げに(B)を入れてソースにとろみをつけたら完成!

**POINT!** 鹿ミンチに、少し多めのパン粉とマヨネーズを加えることで、ふわふわで食べ応えある鹿バーグになります!

PICK UP!

### レシピの農産物 鹿肉

鹿肉は他の食肉と比べて低カロリー・高たんぱくで鉄分が豊富です。脂肪分が少ないため、近年ヘルシー食材として注目を集めています。市内では山里カフェMui、猪鹿工房山恵(新盛町菅田20-1, ☎77・7196)などで購入できます。



## はす蒸し

レシピ紹介店

### 旬菜食彩かべや

御立町8-30-1 ☎41・6068

定休日/月・第3火曜日

営業時間/午後5時~11時(日曜は10時まで)



## Recipe (2人分)

### 材料

レンコン …………… 400g	ギンナン …………… 2個	片栗粉 …………… 適量
魚(タラ <sup>ほ</sup> )の切り身 … 2切れ	だし汁 …………… 450cc	塩 …………… 少々
ニンジン …………… 50g	薄口しょうゆ … 大さじ3	ユズの皮、あられ …
キヌサヤ …………… 5枚	みりん …………… 大さじ3	…… 少々(お好みで)
キクラゲ …………… 1枚	酒 …………… 少々	

- レンコンをよく洗って、皮をむいてすりおろし、水気を切っておく
- だし汁、薄口しょうゆ、みりん、酒を混ぜ合わせる
- 食べやすく切ったニンジン、キヌサヤ、キクラゲを鍋に入れ具材が浸かるぐらい②を加えて弱火で8分煮る
- ①に塩、煮汁を切った③を混ぜ合わせる
- バットに魚の切り身を乗せ、その上に④、ギンナンを乗せて15分蒸す
- ②の残りを沸騰させ、溶いた片栗粉を加えてあんを作る
- 蒸し上がった⑤に⑥をかけて、お好みでユズの皮、あられを飾り付けたら完成♪

**POINT!** 家庭に蒸し器がない場合は、電子レンジでも調理できますのでお試しください！中に火が通るまで加熱してください。

### PICK UP! レシピの農産物 レンコン

レンコンは、秋から冬に旬を迎えます。ふっくらとして太く、ずっしりと重みがあるものが新鮮です。市内産のレンコンは、直売所などで購入することができます。





# スイートポテト



レシピ紹介店

ソルボンヌ洋菓子店

若宮町8-1-8 ☎31・1015

定休日/不定休 営業時間/午前9時30分~午後6時



## Recipe

材料

サツマイモ ……	500ㇺ	卵黄 ……	4個	ラム酒 … 少々(お好み)
バター ……	60ㇺ	生クリーム ……	60ㇺ	土台(タルト生地、アルミ
砂糖 ……	60ㇺ	ハチミツ ……	20ㇺ	カップなど) …… 適量

- 1 サツマイモをよく洗って、焼イモを作り、冷めたら皮をむいて裏ごしする
- 2 バターと砂糖をしっかりとすり合わせる
- 3 2に1、卵黄、生クリーム、ハチミツ、ラム酒を順に加え、ムラがないように混ぜ合わせる

- 4 お好みの土台に生地を絞り、オーブントースターで表面に焼き目がつくまで15分程度焼いたら、完成♪

**POINT!** 2でバターがダマにならないようしっかりとすり合わせることで、きれいでなめらかなスイートポテトになります！

PICK UP!

レシピの農産物 サツマイモ

比較的栽培しやすく、紅あずまやシルクスイートなど様々な品種が市内各地で栽培されています。寒さに弱いので、冷蔵庫に入れず日の当たらないところで保存するのがおすすめです。



# イチゴの レアチーズケーキ

レシピ紹介店

## Bullshit

西町1-80 ☎77・4175 定休日/日曜日、祝日  
営業時間/午前11時~午後2時、午後6時~翌午前0時



## Recipe (※21㍍×8.5㍍のパウンド型を使用)

### 材料

イチゴ …… 1パック	牛乳 …… 25㍍	バニラビーンズ … 2分の1本
クリームチーズ … 120㍍	板ゼラチン … 5㍍	※バニラエッセンス2滴でも可
マスカルポーネチーズ … 50㍍	卵黄 …… 1個	メープルシロップ … 適量(お好み)
生クリーム …… 100㍍	グラニュー糖 … 50㍍	

- イチゴのヘタをとり、パウンド型の底に敷きつめる
- 板ゼラチンを水につけ、ふやかしておく
- ボウルにクリームチーズとマスカルポーネチーズを入れ、湯せんしながら室温に戻るまでゴムベラですり合わせる
- ③にグラニュー糖を半分加え、泡だて器で混ぜた後、さらに卵黄、バニラビーンズを加え、しっかりと混ぜる
- 牛乳を火にかけ、ふやかしておいた板ゼラチンを溶かし、④に加えて混ぜる
- 生クリームに残りのグラニュー糖を加え、角が立つくらいまでホイップし、⑤に加えてゴムベラでやさしく混ぜる
- ⑥を①に流し込み、型を5㍍程度の高さから数回落とし、生地をならす
- 冷蔵庫で一晩冷やし固めて、切り分けたら完成♪

**POINT!** 滑らかな口どけの濃厚なレアチーズケーキです。お好みでメープルシロップをかけると違った味わいが楽しめます！

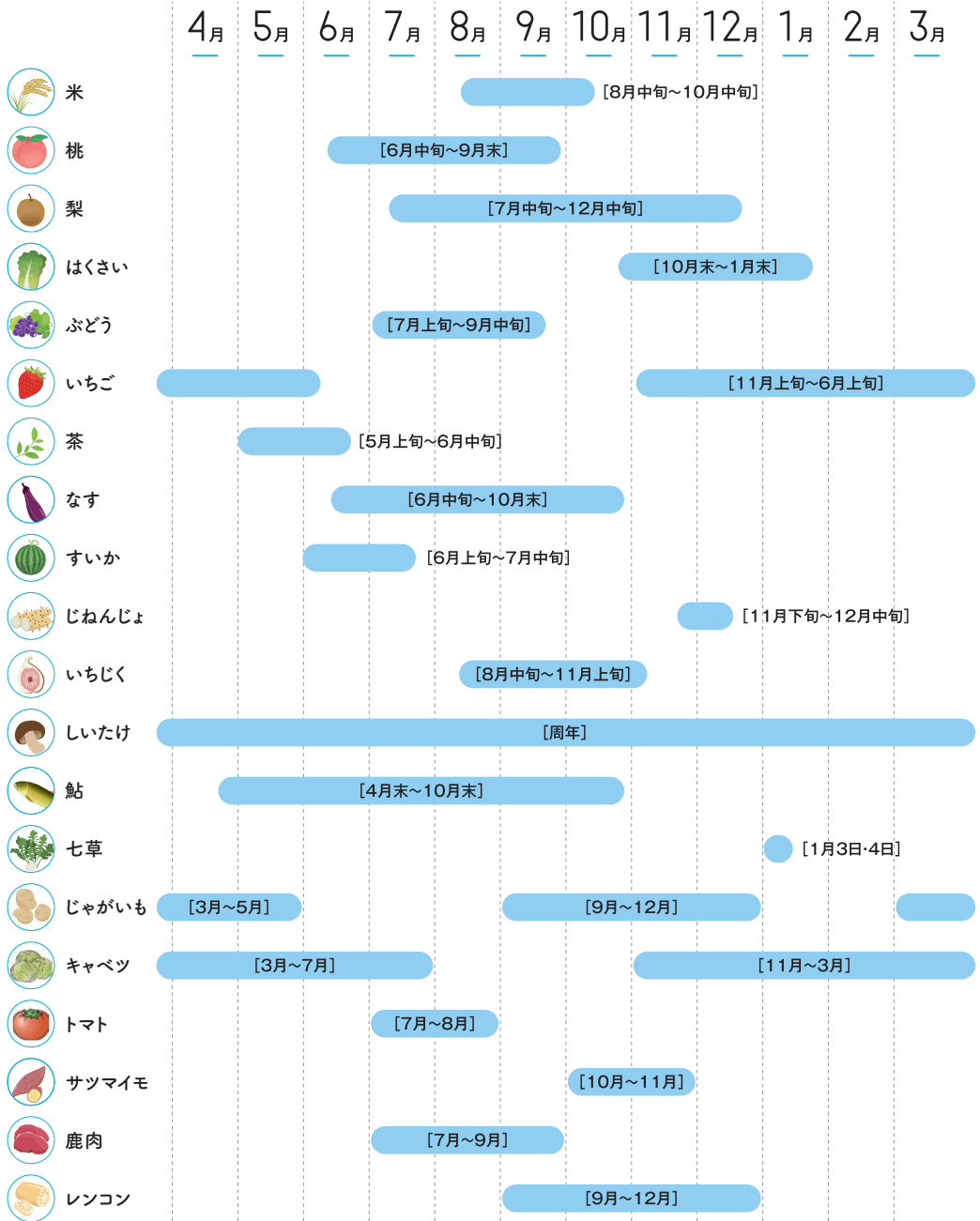
PICK UP!

### レシピの農産物 イチゴ

基本的にハウスで栽培され、主に冬場に出荷されています。市内では酸味が少なめでやさしい甘みの「章姫」や、甘みと酸味のバランスがいい「紅ほっぺ」など、4品種が栽培されています。



# とよたの農産物“旬” calendar



※収穫時期は天候等で前後する場合があります。



発行元・問合せ先 豊田市農政企画課  
〒471-8501 愛知県豊田市西町3-60  
TEL. 0565-34-6640 FAX. 0565-33-8149

地産地食応援店は  
こちらでチェック!

地産地食の旬な情報をお届けしています!

豊田市 地産地食応援 Facebook ~おいしい豊田を召し上がれ~  
<https://www.facebook.com/toyota.farmers>

