



2024 Ryugasaki Recipe Collection

龍ヶ崎産新鮮野菜を 美味しく食べる

レシピ集

第3弾

★ レシピ協力 ★

龍ヶ崎市食と農のアンバサダー
三好 沙織 氏、緒方 湊 氏

 TAKE FREE



龍ヶ崎市の農産物

茨城県南部に位置する龍ヶ崎市は、関東ロームの堆積層である台地、その台地に挟まれた鬼怒川・小貝川によって形成された沖積平地の低地から構成され、市全体面積のうち約4割を農地（田及び畑）が占めています。また、寒暖の差が比較的少なく、降雪も少ない温暖な気候に恵まれた本市において、農業は基幹産業の一つとなっています。

肥沃な土地と温暖な気候を活かして、数多くの美味しい農産物が生産されていますが、「龍ヶ崎トマト」、「特別栽培米コシヒカリ」を「ふるさと龍ヶ崎ブランド農産物」に認定し、龍ヶ崎市の農産物のブランド化に取り組んでいます。



龍ヶ崎トマト

レディーファーストという品種のトマトで、先が尖っていて、ゼリー部分が少なく果肉がしっかりしているのが特徴です。また、甘さ・旨味・酸味のバランスが良く、非常に濃厚なトマトです。

- ◆「茨城県青果物銘柄産地指定」農産物
- ◆「ふるさと龍ヶ崎ブランド農産物認定」農産物



特別栽培米コシヒカリ

「特別栽培米」は、農薬や化学肥料を茨城県の慣行栽培に比べて半分以下に低減したお米で、豊かな田園地帯で生産される龍ヶ崎市のお米は、良質米として評価され、安心安全なお米として龍ヶ崎市内の小中学校の学校給食にも使用されています。

- ◆「茨城県特別栽培農産物認証」農産物
- ◆「ふるさと龍ヶ崎ブランド農産物認定」農産物



「ふるさと龍ヶ崎
ブランド農産物」
認定マーク



掲載料理

令和4年度
グランプリ
メニュー

みんな大好き! 担々ならぬ龍々麺 …2p
 生春巻きで簡単! トマトとチーズのコロッケ …3p
 トマト麻婆豆腐 ……………4p
 イタリアンすき焼き ……………5p
 トマトとれんこんのマリネ ……………6p
 トマトとタコのセビーチェ ……………7p

塩麴で作るサツマイモご飯 …………… 8p
 揚げナスのにんにくしょうゆ和え… 9p
 ソラマメとエビの春巻き ……………10p
 カボチャのアーモンド揚げ ……………11p
 きゅうりの肉巻き ……………12p
 オカワカメで作る山形だし ……………13p

龍ヶ崎市食と農のアンバサダー

龍ヶ崎市では、市の農産物の新たな魅力や可能性を発掘し、幅広く提案・PRするために「龍ヶ崎市食と農のアンバサダー」を委嘱し、様々な取組にご協力いただいています。



三好 沙織 (みよし さおり) 氏

茨城県出身／料理研究家／元飲食店広報&メニュー開発担当
 子どものマナー講師／食育講師
 龍ヶ崎市食と農のアンバサダー (平成 29 年～)



緒方 湊 (おがた みなと) 氏

最年少野菜ソムリエプロ／いばらき大使 (令和元年～)
 農研機構広報アンバサダー (令和 3 年～)
 龍ヶ崎市食と農のアンバサダー (令和 4 年～)



みよし さおり
三好 沙織 氏



おがた みなと
緒方 湊 氏

令和4年度龍ヶ崎教育の日推進事業

「親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー」

【簡単メニュー部門】 グランプリメニュー

みんな大好き!

たんたん

たつたつ

担々ならめ龍々麺



メニュー考案者: 中島 芳さん

(川原代小学校 3年 ※応募時点)

材料 (2人分)

- 中華麺 2袋
- れんこん 50g
- ほうれん草 1束
- 豚挽き肉 200g
- 落花生 50g
- ねぎ 20cm
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- ねりごま 500g
- 鶏がらスープの素 大さじ4
- テンメンジャン 大さじ2
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 水 300ml

作り方

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② みじん切りにしたにんにく、しょうが、ねぎを炒めて香りが立ったら豚挽き肉、みじん切りにしたれんこんを加えてさらに炒める。
- ③ 水に鶏がらスープを溶かし、テンメンジャン、酢、しょうゆで味を調べ、ねりごま、砕いた落花生を加える。
- ④ 中華麺を茹で、③のスープに入れ、ほうれん草と②で作った肉味噌を乗せたら完成。

ポイント

子供でも食べやすいように、辛くなく、まろやかな風味に仕上げました。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- れんこん
- ほうれん草
- 落花生
- ねぎ
- にんにく
- しょうが

生春巻きで簡単！ トマトとチーズのコロッケ



材料 (2個分)

- トマト 1個
- チーズ 50g
- 豚バラ肉 100g
- ライスペーパー 2枚
- バッター液
- パン粉 適量
- 塩こしょう 適量

作り方

- ① トマトを横切りの4等分の輪切りにする。
- ② トマトの間にチーズを入れ、豚肉を巻きつけ塩こしょうをする。
- ③ 水に濡らしたライスペーパーで包む。
- ④ バッター液につけ、パン粉をつける。
- ⑤ 油に入れ、キツネ色になるまで揚げる。
- ⑥ 器に盛り、塩こしょう、ソース、ケチャップなど好みのソースをかけ完成。

ポイント

ライスペーパーは濡らしすぎないために、霧吹きなどを使うと上手に作れます。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- トマト

トマト麻婆豆腐



材料 (4人分)

- トマト 1個 ● 絹ごし豆腐 一丁
- 豚挽き肉 200g ● 長ネギ 2分の1本
- にんにく 1片 ● しょうが 1片
- 鶏がらスープ 50ml ● ケチャップ 大さじ3
- しょうゆ 大さじ2 ● 味噌 大さじ 1
- 片栗粉 適量 ● 水 適量

作り方

- ① トマトはくし切りに、豆腐はさいの目切りに。長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② 鶏がらスープ、ケチャップ、しょうゆ、味噌を混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、長ネギを入れ、香りが出たら豚挽き肉を入れ炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、トマト、豆腐、②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら完成。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- トマト ● 長ネギ ● にんにく ● しょうが

イタリアンすき焼き



材料 (2人分)

- トマト 4個 ● 玉ねぎ 1個 ● 牛肉 400g
- バジル 適量 ● にんにく 2片
- オリーブオイル 適量 ● 鷹の爪 お好みで1本

- [割り下] ● 日本酒 100g ● みりん 100g
● しょうゆ 100g
※ 甘めが好きの方は砂糖 大さじ1

作り方

- ① トマトは6等分のくし切りにし、玉ねぎは繊維と垂直に1cm幅の輪切りにする。
- ② 厚手のフライパンにオリーブオイルと潰したにんにく、種を取った鷹の爪を入れ弱火にし、香りが出てきたら玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたらトマトと牛肉を入れ、混ぜ合わせた割り下を入れる。
- ④ トマトがしんなりし、牛肉に火が通ってきたらバジルをちぎって入れたら完成。お好みでこしょうを振りかける。

ポイント

一般的なすき焼きと同じように卵を溶いて、つけて食べるのもおすすめの食べ方です。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- トマト ● 玉ねぎ ● にんにく

トマトとれんこんのマリネ



材料 (4人分)

- トマト 1個
- れんこん 50g
- オリーブオイル 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々

作り方

- ① れんこんを薄いちょう切りにしてさっと茹で、水気を切っておく。
- ② トマトを一口大に切り、れんこんと合わせ、オリーブオイル、酢、砂糖、塩を入れ混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしたら完成。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- トマト
- れんこん

トマトとタコのセビーチェ



材料 (4人分)

- タコ (ボイル) 200g
- トマト 2個
- トウモロコシ 適量
- 枝豆 適量
- オリーブオイル 適量
- レモン汁 適量
- 塩こしょう 適量
- にんにく 1/4片

作り方

- ① タコとトマトを1~2cm程度の大きさに切り、グラスに枝豆、タコ、トウモロコシ、トマトを入れる。
- ② オリーブオイルにすりおろしたにんにく、レモン汁を混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- ③ ①に②を掛けて完成。

ポイント

タコではなく、エビ、ホタテ、タイなどの白身魚でも合います。今回はトウモロコシと枝豆を使いましたが、玉ねぎやパプリカなど家にある野菜を使って作ってみてください。パクチーが好きな方は入れて風味を楽しんでください。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- トマト
- トウモロコシ
- 枝豆
- にんにく

塩麴で作るサツマイモご飯



材料 (2人分)

- サツマイモ 1本 ● 米 1合 ● 塩麴 大さじ1
 - 酒 大さじ1 ● 黒ごま 適量
- ※甘めが好きな方はみりん 大さじ1

作り方

- ①お米をといで分量の水に浸けておく。
- ②サツマイモは1.5cm幅のいちょう切りにし、5分程度水にさらす。
- ③炊飯器に①と塩麴、酒を入れて軽く混ぜ、サツマイモを乗せ炊く。
- ④炊きあがったら、黒ごまを加えて混ぜ合わせたら完成。

ポイント

もち米を入れるとモチモチ感がアップするので、お好みでお米・もち米を半々にしてみてください。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- サツマイモ ● 米 ● もち米

揚げナスのんにくしょうゆ和え



材料 (4人分)

- ナス 2本 ●ピーマン 1個 ●パプリカ 1個
- ニンジン 1/2本 ●にんにく 1片
- しょうゆ 大さじ1と1/2

作り方

- ①野菜を薄切りにして素揚げにする。
- ②素揚げしたものをすりおろしにんにくを入れたしょうゆで和えたら完成。

ポイント

ナスのほかに冷蔵庫にある野菜 (例えばピーマンやパプリカ、ニンジンなどなんでも) を薄切りにして素揚げしたものをにんにくしょうゆに合わせるだけで絶品です。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- ナス ●ピーマン ●パプリカ
- ニンジン ●にんにく

ソラマメとエビの春巻き



材料 (4人分)

- ソラマメ 200g
- エビ 160g
- 春巻きの皮 8枚
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- こしょう 少々
- 小麦粉 少々

作り方

- ①ソラマメの薄皮を剥き、半分に割る。
- ②エビは殻や背ワタをとって1cm程度に切り、塩こしょう、酒、片栗粉で下味を付けてソラマメと合わせておく。
- ③②を春巻きの皮で巻いて水溶き小麦粉で糊付けし、油で揚げたら完成。

ポイント

ソラマメのホクホクと、エビのプリプリに、春巻の皮のサクツとした食感が合わさった定番メニューです。ソラマメはエビ以外でもクリームチーズなども相性が良く、他の食材を邪魔しないので、冷蔵庫の中にある食材でいろいろ試してみるのもおすすめです。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- ソラマメ

カボチャのアーモンド揚げ



材料 (4人分)

- カボチャ 1/4個
- スライスアーモンド 約70g
- 小麦粉 適量
- 塩 少々

作り方

- ①カボチャの種を取り除き、1.5cm幅に切る。爪楊枝が刺さるくらいのかたさになるまで電子レンジで加熱する。
- ②カボチャに衣をつけ、スライスアーモンドをまぶす。
- ③160度～170度くらいの油で焦げないように、カボチャを揚げたら、塩を振って完成。

ポイント

カボチャの揚げ物といえば天ぷらが定番ですが、素揚げにして揚げびたしなどもおすすめです。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- カボチャ

きゅうりの肉巻き



材料 (4人分)

- きゅうり 4本
- 豚バラ薄切り 300g
- 塩こしょう 少々

作り方

- ①きゅうりに塩(分量外)を全体にまぶし、しんなりするまで5分程度おく。その後、塩を洗い流し、水気を切って水分をふきとる。
- ②きゅうりに豚肉を少しずつずらしながら巻きつけ、塩こしょうで味付けをする。肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ③全体に焼き色がついたら、フライパンに蓋をして弱火で蒸し焼きにしたら完成。

ポイント

きゅうりを豚バラ肉で巻いて焼くだけで、食べ応えのある一品に。
味付けは塩こしょうだけでも、ポン酢や甘辛でも。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- きゅうり

オカワカメで作る山形だし



材料 (2人分)

- オカワカメ 10枚 ● きゅうり 1本 ● ナス 1本
- ミョウガ 1個 ● オクラ 1本 ● 大葉 4枚
- がごめ昆布 大さじ1 ● 白だし 大さじ3
- みりん 小さじ2

※がごめ昆布はとろろ昆布で代用可能

作り方

- ①オカワカメを沸騰したお湯に入れ、10秒～20秒程度茹で、冷水中に浸したものをざるにあげる。
- ②ナスを2分間水にさらしアクを取り、しっかりと水気を切る。
- ③野菜を5mmを目安に細かく切る。大葉は千切りにしてから向きを変え細かく切る。
- ④全ての材料を清潔な容器に入れ、白だし、みりんを入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間以上冷やしたら完成。

ポイント

ご飯や冷奴、そうめんに乗せるなど、様々な料理に活用できます。お好みで生姜のすりおろしや沢庵、ごまなどを入れてお好みの「山形だし」を見つけてください。

たつのご産直市場で購入できる野菜

- オカワカメ ● きゅうり ● ナス
- ミョウガ ● オクラ ● 大葉

龍ヶ崎市農産物等直売所

たつのこ産直市場




たつのこ産直市場は、龍ヶ崎市直営の農産物等直売所です。新鮮野菜のほか、特産品や加工品、切り花や花・野菜の苗など、龍ヶ崎産を主とした地元の商品を取り揃えています！皆さんのご来店をお待ちしております。

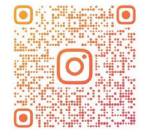
場 所：龍ヶ崎市馴馬町2618
(大昭ホール龍ヶ崎(龍ヶ崎市文化会館)敷地内)

営業時間：午前10時～午後6時

店 休 日：毎週月曜日・火曜日(祝日の場合は臨時営業)
年末年始

電話番号：0297-62-0715

 [Instagramはこちら](#)



RYUGASAKI_CHOKUBAI

