

こうた
幸せのめぐみ

アイデアレシピ帖

KOTA-cho
SHIAWASE no MEGUMI
IDEA RECIPE BOOK

幸田町の
おいしい食材を使った
とっておきの料理を紹介！

すこっぴーと一緒に
作ってみませんか？





KOTA-cho
SHIAWASE no MEGUMI
IDEA RECIPE BOOK

アイデアレシピ帖

もくじ

INDEX



いちごジュース
いちごドレッシング



もも寒入りポテトサラダ
ももと甘酒のジェラート



なすのかりかり肉巻き
なすのシュワシュワ寒天



いちじくの洋風白和え



ぶどうの冷製パスタ



梨のさっぱり漬け



やわらか筆柿げんこつ



里芋入りやわらか五平餅



大豆と野菜のパンケーキ



みかんのちらしずし



「すこっぴー」は
幸田町のみんなの健康を願う
キャラクターだよ☆



はじめに

Introduction

幸田町には、全国に誇る農産物があります。このレシピは、幸田町の魅力ある農産物やその生産者、収穫までの工程などを紹介したケーブルテレビ番組から生まれたレシピです。幸田町の生産者が愛情を込めて作った農産物を健康づくりボランティアである「こうた食生活改善ボランティア」が、アイデアにあふれた調理法でおいしくいただく料理を紹介しています。

幸田町では、町民一人ひとりが、「幸せで楽しい暮らし」の実現のため、第2次健康こうた21計画が策定されました。その中で、「社会で支える健康づくり」を推進しています。このレシピを通じて、若い世代から食と健康に関心を高め、心豊かに食べることの楽しさを伝えたいという思いを込めて作成されました。

このレシピが、幅広い世代の方々の食を通じた地域の「つながり」となることを期待しています。

♥ いちごジュース ♥



材 料

★ いちご	500g
★ レモン	1個
★ グラニュー糖	300g

作 り 方

- ① いちごは、さっと洗いヘタをとる。
レモンは薄切りにする。
- ② 鍋に①のいちごと水と①のレモンを加え、いちごから水分が出るまで弱火で加熱する。
- ③ ②をこして鍋に入れ、グラニュー糖を加えて再び加熱する。アクを取りながら、砂糖が溶けるまで煮る。
水や炭酸水で割ってジュースでいただきます。

♥ いちごドレッシング ♥



材 料

★ いちごジュース	大さじ2
★ オリーブオイル	大さじ1
★ ごま油	大さじ1
★ レモン果汁	15ml
★ 塩、こしょう	適量

作 り 方

- ① 材料を混ぜ合わせる。

● もも寒入りポテトサラダ ●



材 料 (4人分) 1人あたり 140Kcal 塩分0.8g

★ ジャガイモ	2個(約200g)
★ ハム	30g
★ 玉ねぎ	1/8個
★ マヨネーズ	大さじ2 1/2
★ プレーンヨーグルト	小さじ2
★ 塩・こしょう・砂糖	適宜
〈もも寒天〉	
★ もも	1個
★ 粉寒天	2.5g
★ 砂糖	小さじ2

作 り 方

- ① ももをミキサーにかけて、水を加えて230mlにし、鍋に入れ火にかける。
寒天、砂糖を入れ混ぜ、沸騰したら火を弱め、2分程度軽く煮立てる。粗熱を取って平らな容器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② ジャガイモはきれいに洗い、皮付きのまま耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジで7～8分加熱する。竹串が通ったら、皮をむいて1cm角に切り粗熱をとる。
- ③ ①のもも寒を1cm角に切る。
ハムも1cm角に切る。
- ④ ボウルにすりおろした玉ねぎとAを混ぜ合わせ、②と③を加えてサックリ和える。
- ⑤ お好みの野菜を器に敷き④を盛り付ける。



● ももと甘酒のジェラート ●



材 料 (6人分) 1人あたり 45Kcal 塩分0.1g

★ もも	2個
★ 甘酒の素	200ml
★ レモン汁	大さじ1

作 り 方

- ① ももは、一つは種を除いて、皮ごと適当な大きさに切り、甘酒の素、レモン汁と共にミキサーにかける。
- ② 残りの1つのももは、皮をむき7mm角に切って①と合わせて容器に入れ、冷凍庫で冷やし固める。



YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック!



なすのかりかり肉巻き



材 料 (4人分)
1人あたり 129kcal 塩分0.2g

★ なす	2本
★ 豚薄切り肉	12枚
★ 塩・こしょう	少々
★ オリーブオイル	適宜
★ ブロッコリー (または おくら 4本)	小1房

作 り 方

- ① なすはヘタを取って縦に6等分に切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- ② ①のなすに、薄切り肉を斜めに巻きつける。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、②を中火でかりかりに焼いてから細火にし、蓋をして3～5分蒸し焼きにする。
- ④ 出来上がったなすの肉巻きに、青くゆでたブロッコリー又はおくらを添える。



なすのシュワシュワ寒天



材 料 (6人分)
1人あたり 115Kcal 塩分0g

【なすのコンポート】

★ なす	250g
★ 白ワイン	25cc
★ レモン汁	25ml
★ 砂糖	70g

★ 粉寒天	4g
★ 水	200ml
★ 砂糖	60g
★ サイダー	200ml
★ レモン汁	大さじ2

作 り 方

- ① なすのコンポートを作ります。鍋にレモン汁と白ワインを入れて一煮立ちさせ、5mm角に切ったなすを加え、ふたをし中火で5分ほど煮る。
- ② なすがしんなりと軟らかくなったら砂糖を加え3分ほど煮詰め、冷ます。
- ③ 別鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして1～2分煮る。
- ④ ③に砂糖をいれ、溶けたら火を止めて粗熱を取る。サイダーとレモン汁と②のなすのコンポートを加え、型に流し冷やし固める。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック！



レシピコラム

こうたのなす

幸田町では、全国的に珍しく、1年を通してなすを生産しています。夏～秋は、密な肉質で煮物や漬物に向く長なす「筑陽」、冬～春は、皮も実も柔らかくグラタンやカレーに使ってもおいしい「とげなし美茄子(びーなす)」が作られています。幸田町は一年中おいしい茄子が楽しめます。



いちじくと白和えの
相性
っていいんだね★



いちじくの洋風白和え

材 料 (4人分) 1人あたり 158Kcal 塩分0.7g

★ いちじく	2 1/2個
★ 豆腐	2/3丁
★ シーチキン	2/3缶
★ 人参	50g
★ 玉ねぎ	1/3個
★ アスパラガス	2～3本

★ 生ハム	適量
★ オリーブオイル	小さじ2
★ 酢	大さじ1 1/3
★ こしょう	少々
★ 塩	少々
★ バジルの葉	適宜

作 り 方

- ① いちじくは皮をむき、1つは輪切り(飾り用)、残りは1.5cm角に切る。豆腐は水切りしさいの目に切る。
- ② 人参は薄切りし、アスパラガスは斜め薄切りにしてゆでる。玉ねぎは薄切りにして塩をふり、水にさらしたあと水気を切る。生ハムは、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①の豆腐、②の野菜、生ハム、油きりをしたシーチキン、荒く刻んだバジルの葉を入れ、Aの調味料を加えざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の1.5cm角に切ったいちじくを加え、軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。①の飾り用いちじくを添える。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック！





ぶどうの冷製パスタ

材 料 (4人分) 1人分あたり 465Kcal 塩分2.7g

★ スパゲティ	200g	★ めんつゆ(ストレート)	200cc
★ 巨峰	200g	★ 酢	大さじ2
★ 玉ねぎ	1/2個	★ 塩	少々
★ レタス	4枚	★ 粗挽きこしょう	少々
★ 生ハム	50g	★ 水	100cc
★ パプリカ(黄)	1/2個	★ オリーブオイル	大さじ2
★ らっきょう	4粒	★ 生クリーム	100cc

作 り 方

- パプリカは半分に切り、さらに半分に切ったら薄切りにする。分量の半量の玉ねぎを薄切りにして、水にさらし、残りの玉ねぎとらっきょうをみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。生ハムは食べやすい大きさに切る。巨峰は湯むきし(皮に切込みを入れ沸騰したお湯に入れ、さっと冷水にとり、皮をむく。)、飾り用の4粒は半分に、残りは3等分の輪切りにする。
- 鍋にみじん切りにした玉ねぎ、Aの調味料、分量の水、皮をむいた巨峰を加え、ひと煮立ちさせ冷ましておく。
- スパゲティをゆでる。ゆで上がった後、冷水でさっと洗い、水気を切ってオリーブオイルで和える。
- 生クリームを7分立て(もったりと重い感じ)程度に泡立てて、①のらっきょうを混ぜ合わせる。
- ③のスパゲティを①の野菜と②のソースで和え、レタスを敷いた皿に盛り付ける。最後に④を乗せ、飾り用の巨峰をのせる。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック!



梨のさっぱり漬け

材 料

★ 梨	2個
★ 冬瓜	120g
★ 人参	40g
★ キャベツ	200g
★ きゅうり	1本
★ パプリカ	赤・黄 各1/2個
★ レモン	1/2個
★ 唐辛子	2本
★ ニンニク	3～5片
★ 生姜	薄切り4～6枚
★ だし昆布	3cm
★ 塩	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
★ 水	800ml

作 り 方

- 梨は、厚さ7mmほどのいちよう切りにし、冬瓜は、厚さ2mmほどの薄切りにする。人参は厚さ2mmほどのいちよう切り、キャベツはざく切り、きゅうり、パプリカ、にんにくは薄切りにする。レモンは、輪切りにし、唐辛子は種をとり小口切りにする。生姜、だし昆布は千切りにする。
- 容器に①の材料と塩、砂糖、水を入れ混ぜ合わせる。2時間から半日常温においてから、冷蔵庫に入れ、保存する。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック!





🍊 やわらか筆柿げんこつ 🍊

材 料 (20個分)

★ 筆柿	1個
★ きな粉	50g
★ 水	50ml
★ 白すりごま	大さじ1
★ きび砂糖	50g
★ 打ち粉用きな粉	適宜

レシピコラム

こうたの筆柿

「筆柿」は、全国の約95%が幸田町で生産されている幸田町を代表する特産物です。

筆の穂先のようなユニークなカタチをした柿で、他の柿より糖度が高く、コクがあって濃厚な甘さがあります。

甘柿のサインは、「ふっくらと張ったシルエット」「種が花びらみたいにきれいに揃って入っている」「ゴマが多い」の3つです。



作 り 方

- ① 筆柿の皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に水、砂糖、すりおろした筆柿を入れて混ぜながら火にかける。最初は強火にし、焦がさないように中火にして混ぜ、半量になるまで煮詰める。
- ③ ②にきな粉とすりごまを入れたら火を弱め、混ぜ合わせながらひとまとめにする。
- ④ まな板にきな粉を打ち粉のように振り、その上に③を熱いうちに広げ、棒状に伸ばす。
- ⑤ ④を包丁で適当な大きさに切って丸めて平たくする。
- ⑥ 少し冷やしておく。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック！



🍠 里芋入りやわらか五平餅 🍠

材 料 (18個分) 3個あたり 328Kcal 塩分1.5g

★ うち米	1合
★ もち米	1合
★ 里芋	100g
★ 水	400ml
★ 塩	小さじ1/2
★ 酒	大さじ1/2

★ サラダ油	少々
★ くるみ	20g
★ 赤味噌	50g
★ 砂糖	75g
★ すりごま	5g
★ 酒	大さじ1
★ ほうじ茶(抽出液)	大さじ1

作 り 方

- ① 里芋は皮をむいて2cm角に切って水にさらす。Aを炊飯器で炊く。
- ② 炊けたごはんをすりこぎで押し付ける感じでつぶす。6等分にしたものを3個ずつの平な団子状に丸め、計18個作る。
- ③ すり鉢にくるみを入れてすり、Bの材料を順に入れ味噌だれを作る。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、②の餅の両面を焼く。
- ⑤ 焼き目のついた餅に③をたっぷり塗る。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック！





大豆と野菜のパンケーキ

材 料 (5枚分) 1枚あたり 197Kcal 塩分0.5g

★ ホットケーキミックス	150g	★ ごぼう	約10cm
★ 卵	1個	★ 人参	1/2本
★ 牛乳又は水	100ml	★ 乾燥わかめ	大さじ1
★ ゆで大豆	150g		

作 り 方

- ① ごぼうはさがきにし、酢水にさらしてから下ゆでし、人参もさがきにし下ゆです。
- ② わかめは、水に戻して細かく切る。
- ③ ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてサクリと混ぜる。
- ④ ③にごぼう、人参、わかめ、ゆで大豆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地を5等分にしてフライパンやホットプレートで焼く。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック！



みかんのちらしずし

材 料 (4人分) 1人分あたり 245Kcal 塩分1.7g

★ 米	2合	★ すし酢	大さじ2
★ みかん果汁	360cc	★ 飾り用のみかん	適宜
★ 人参	30g	★ 白子干し	30g
★ ごぼう	40g		
★ 干しいたけ(水で戻す)	1 1/3枚		
★ かまぼこ	70g		
★ さやいんげん	3本		
★ 卵	1個		
★ 砂糖	小さじ1/3		
★ 塩	ひとつまみ		
★ 白ごま	大さじ2/3		
★ だし汁 (しいたけの戻し汁と合わせて)	1/3カップ		
★ 砂糖	大さじ2/3		
★ しょうゆ	大さじ2/3		
★ みりん	大さじ1/3		

作 り 方

- ① 米を研いでザルに上げ水気をきる。炊飯器に米とみかん果汁を入れ炊く。
- ② 人参はいちょう切り、ごぼうはさがきに、干しいたけはみじん切りにする。
- ③ 鍋に②とAを入れ、汁気が少々残るまで煮る。卵に調味料を混ぜ、薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら、細切りにする。かまぼこはいちょう切りにし、さやいんげんは青くゆで小口切りにする。
- ④ みかん果汁ご飯にすし酢を混ぜて冷まし、③の煮た具と白ごま、白子干しを混ぜる。
- ⑤ ④のご飯に、③の卵とかまぼこ、さやいんげんを飾り、飾り用のみかんを小さないちょう切りにし、天盛りする。

YouTubeに
作り方の動画が
あるのでチェック！



食事のバランスをとるコツは…

3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえよう！



1日にとりたい野菜量は…

例えば 野菜料理1日5皿以上を目標に！



野菜を食べる効果！

- 食べ過ぎを防ぐ役割があります。気になるお腹周りにも効果的！
- 生活習慣病の予防効果を期待できます。
- 野菜の抗酸化作用で血管を若く保ちます。美容にも効果的！



こうた食生活改善ボランティア

食べること、料理をすること、おしゃべりをするのが好きな仲間です。
人とのつながりを大切に、食べることの楽しさ、おいしさ、うれしさを子どもから高齢者まで、広く地域で伝えています。





こうた
幸せのめぐみ

アイデアレシピ帖

KOTA-cho
SHIAWASE no MEGUMI
IDEA RECIPE BOOK

幸田町 健康福祉部健康課

〒444-0113 愛知県額田郡幸田町菱池錦田 8 4

電話：0564-62-8158