

大分の農林水産物

大分市では、平野部から山間部の広範囲にわたり水稻、野菜、果樹、畜産等の多彩な農業や水産等、地域の特性を生かし営まれています。



大分市 農林水産物



このレシピ集で使用している大分の農産物の保存方法・活用方法

米 冷蔵庫の野菜室で保管。糖化や虫を防ぐ。

きゅうり 丸ごと冷凍で3週間保存可能

ピーマン 水分ふき取って冷蔵庫。丸ごと冷凍もOK

にら 水に浸して保存。3日おきに水を替える。保存期間10日

キャベツ 芯をくり抜き湿せたペーパーを詰める。保存期間3週間

リーフレタス 芯をくり抜き湿せたペーパーを詰める。成長点を止める

カイワレ・スプラウト 豆苗と違い再生栽培は出来ない。

冷蔵保存。水に浸し1~2日に1回のペースで替える。保存期間1週間程度

ごぼう 新聞紙等で包みポリ袋に入れて冷暗所で保存。保存期間1か月

かぼす 丸ごと保存袋に入れて冷凍。保存期間6か月

しいたけ 石づきを取って丸ごと冷凍。保存期間2ヵ月

牛乳 飲みきれない分は製氷機等に入れ冷凍保存。保存期間3か月

さといも 乾燥を防ぐためペーパータオルで包む。土が付いていても洗わず、そのまま冷暗所で保存する。



八百屋さんのおいさんのお野菜丸ごと秘伝レシピ

The process of eating all the vegetables taught by the greengrocer.

お野菜丸ごとレシピを教える人

みうら たかし

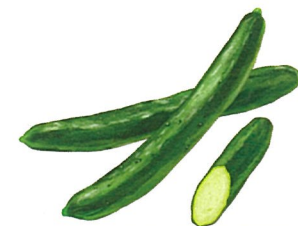
三浦青果店 三浦 崇志



大分市青果商業協同組合所属。
南大分にある三浦青果店を営む他、県内外での産地研修やテレビやメディアで野菜料理の紹介や野菜高騰時の代替えレシピ考案など、野菜に関する活動を行っている。またインスタグラムを通じて毎日、簡単野菜料理を消費者の方々に伝えている。

きゅうりを上手に使いきろう！

きゅうりの明太マヨパスタ



調理時間 15分

1人分

●材料

きゅうり 1/2本
パスタ 80~100g
レモン輪切り 1枚
☆明太子 大さじ1
☆マヨネーズ 大さじ1
☆バター 小さじ1
☆醤油 小さじ1
☆昆布茶 小さじ1/2
☆塩、胡椒 少々
☆レモン汁 小さじ1

●作り方

- ①湯を沸騰させてパスタを茹でる。
- ②きゅうりを千切りにする。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜ合わせておく。
- ④茹でたパスタをボウルの中に入れ、よく混ぜてから器に盛りきゅうりとレモンの輪切りを添える



ピーマンをまるごと種ごと食べよう！

キャベツとピーマンの回鍋肉

ホイコーロー

調理時間：10分

4人分

●材料

豚肉 …… 300g
キャベツ …… 大玉1/4玉
ピーマン …… 3~4個
ごま、塩胡椒 …… 少々
片栗粉 …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1
★みそ …… 大さじ2
★麵つゆ …… 大さじ3
★水 …… 大さじ3
★にんにく …… 小さじ1
★生姜 …… 小さじ1
(好みで 豆板醤 小さじ1)

●作り方

- ①★の材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。豚肉に塩胡椒、片栗粉をかけて馴染ませ、キャベツとピーマンを食べやすい大きさに種ごとカットしておく。
- ②フライパンに中火にし、ごま油を入れて豚肉の色が変わるまで炒める。キャベツピーマンを加え強火にして水を入れて蓋をして1ほど蒸し焼きにする。
- ③蓋を取って★のタレを入れて炒め合わせ、お皿に盛ってごまを振りかける。



餃子の皮を使わない油揚げの餃子

調理時間：20分

4人分

●材料

寿司揚げ …… 1~2袋
ごま油 …… 大さじ1
水 …… 50cc
ボン酢 …… 適量
☆ニラ …… 1束
☆豚挽肉 …… 350g
☆塩 …… 少々
☆醤油 …… 大さじ1
☆麵つゆ …… 大さじ1
☆胡麻油 …… 大さじ1
☆水 …… 100cc
☆すりおろしにんにく …… 小さじ1
☆すりおろし生姜 …… 小さじ1

●作り方

- ①すりこぎ棒や箸で寿司揚げを下から上に押し当ててから半分に切る。ニラを食べやすい大きさにカットし、☆の材料をざっくり混ぜ合わせる。
- ②寿司揚げに☆のタネを入れ胡麻油をひいて中火で両面焼き色がつくまで2~3分焼く。



フードディレクターの簡単使いきりのレシピ

Easy disposable recipe by Food Analyst!!

使いきり料理を教える人



きむら まこと

フードディレクター 木村 真琴

株式会社たべごとカンパニー 代表取締役

商品企画、レシピ開発、飲食店指導、資格監修など幅広く手掛ける。「難しいことは抜き！」をモットーにした簡単レシピに定評があり、年間400以上のレシピを企業へ納品。また地域食文化を取り入れた地域創生にも取り組んでいる。千葉県船橋市出身。



里芋は電子レンジで可食部を無駄にしない！

残ったカレーと里芋で簡単サモサ

調理時間：20分

2人分

●材料

餃子の皮 …… 10枚
里芋 …… 2個
◆ 余ったカレー …… 大さじ1程度
◆ 塩 …… ひとつまみ
サラダ油 …… 大さじ3

●作り方

- ① さといもは洗い切込を一周ぐりりと入れ耐熱容器に並べて水を大さじ3程回し掛け、600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ② レンジから取り出し里芋の皮を剥く。
- ③ ◆を②に加えて良く混ぜる
- ④ 餃子の皮のふちに指で水を付け、③を小さじ1程度真ん中に置き、下を折り次に左右を折り三角形にする
- ⑤ サラダ油をフライパンに敷き④を揚げ焼きにする



焼肉以外にも使える時短料理の味方！

焼肉のタレで 大分名物 鶏めし

調理時間：15分 2人分

●材料

ごはん …………… 1合分
鶏肉 …………… 150g位
ごぼう …………… 20g位
焼肉のタレ …… 100ml

●作り方

- ①ごぼうはさがきに、鶏肉は2cm角に切る
- ②フライパンに油を敷き（分量外）鶏肉を炒めて火が回ったらごぼうを入れ炒める
- ③弱火にし焼肉のタレをひと回し軽く炒める
- ④炊いたご飯と混ぜる

●ポイント

- ・余りがちな焼肉のタレは、野菜炒めや、牛肉を煮込んで牛丼にもアレンジできます。
- ・人参や余った野菜の皮などを千切りにして追加しても美味しいです。



お豆腐は冷凍するとお肉に近い食感に！

椎茸の豆腐ナゲット

調理時間：15分 4人分

●材料

豆腐 …………… 1丁
しいたけ …………… 2個
卵 …………… 2個
★塩 …………… 小さじ1/2
★片栗粉 …………… 大さじ2
サラダ油 …………… 大さじ3

●作り方

- ①豆腐を冷凍する。
- ②豆腐を解凍し、ぎゅっと握って水分を絞る。
- ③ボウルに入れ手でほぐし、★を加えてよく混ぜ合わせる。食べやすい大きさに丸める。
- ④サラダ油をフライパンに入れ、中火で両面をこんがり揚げ焼きをする。

●ポイント

- ・しいたけの石づきは繊維が多いのでみじん切りにすると食べやすいです。
- ・野菜の皮や余り物の野菜やお肉などがあれば、一緒にみじん切りにして混ぜると野菜のうまみが増して更に美味しいです。



残った“ジャム”で瓶ごと使える！

かいわれや葉野菜の ジャムドレッシング

調理時間：5分 4人分

●材料

ジャム …………… 適量
かぼす（お酢） …… ジャムの1.5倍
塩・胡椒 …………… ジャムの量の1/15位
サラダ油 …………… ジャムと同じ量
葉野菜・かいわれ …………… 適量

●作り方

- ①残っているジャム瓶に材料を入れる
- ②蓋をして白濁するまで振る
- ③かいわれや葉野菜を食べやすいように切る

●ポイント

- ・ジャム：かぼす（お酢）：油（1：1.5：1）を目安で考えると作りやすいです。
- ・塩の量は作る量で調整してください。



余りがちな“片栗粉”で簡単スイーツ

お手軽 ミルクプリン

調理時間：10分 4人分

●材料

牛乳 …………… 300CC
片栗粉 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2



●作り方

- ①鍋に全ての材料を入れてよく混ぜ、弱火にかける。
- ②混ぜながらもったりしてきたら火からおろし容器に入れる。
- ③冷蔵庫で2時間ほどラップをして冷やす。

●ポイント

- ・二層にする場合は②を2/3残し苺ジャムを大さじ1入れ弱火にかけながら混ぜる。
- ・更にゼラチン5gを①に加えるとお店のミルクプリンの食感になります。

