

おいしい

龍ヶ崎産農産物を活用した

# レシピ集



## 龍ヶ崎市農産物等直売所「たつのご産直市場」

たつのご産直市場では、龍ヶ崎市内を中心に生産者が丹精込めて育てた新鮮で安全・安心な農産物に加え、魅力たっぷりの特産品などが揃っています。

おすすめはトマトです。先がとがっていて皮がうすく、甘みと酸味と旨みがバランスよく調和した「ファーストトマト」。糖度が高く濃い味がする「ごほうび」、果肉がしっかりして日持ちのよい「桃太郎」や「麗夏」など季節ごとの様々な品種を楽しめます。

その他にも、農林水産祭で天皇杯を受賞した農家のつくる米や漢方栽培米など、こだわりの土づくりや栽培方法で栽培されるおいしいお米やこだわりのタマゴなども販売しています。

さらに、トウモロコシやスイカ、イチゴ、ネギなど季節の旬の野菜に加え、西洋野菜や変わり種の野菜なども並び、龍ヶ崎の「おいしい」がぎっしり詰まった直売所です。



## 龍ヶ崎市農産物等直売所「たつのご産直市場」

住所:茨城県龍ヶ崎市馴馬町2618番地 Tel・Fax:0297-62-0715

営業時間:10:00~18:00 定休日:月曜日・火曜日・年末年始(12月29日~1月3日)

## 龍ヶ崎市食と農のアンバサダー

龍ヶ崎市では、農業振興を図るうえで農産物のイメージアップ及び消費拡大の取組が重要であると考え、丹精込めて栽培された農産物の新たな魅力や可能性を幅広く発掘し、市内外に広く発信するために、食及び農の分野において知識や経験の豊富な専門家に、龍ヶ崎市食と農のアンバサダーを委嘱しました。



### 松村 守

オークラフロンティアホテルつくば元総料理長。日本エスコフィエ協会より、フランス料理界最高の栄誉のひとつである「ディシプル・ド・オーギュスト・エスコフィ」の称号を授与されています。常に食材の持つ力を大切に表現し、食べる方を満足させ、笑顔になってもらうことを意識するだけでなく、生産者のことも考えながら、人を幸せにする料理を心掛けているシェフです。



### 三好 沙織

茨城県出身の料理研究家。茨城産の農産物を特に大切にし、食材の特徴を最大限に引き出す料理は、家庭的でありながら独創的でもあります。自身のInstagramでは、色合いが非常にきれいで鮮やかな料理を画像で楽しませてくれます。また、野菜をたっぷり使った、カラダが喜ぶお料理レシピにも取り組むなど、野菜を愛する料理研究家です。

## 相模女子大学との産学官連携事業

農産物の新たな魅力等を発掘する取組においては、新たな視点や独自性が重要であることから、生産者に加えて、食と農のアンバサダー、全国各地で「マーガレットスタディ」と呼ばれる課外授業（農業体験や販売補助、ボランティア活動など）を行い、「大学の地域貢献度ランキング（雑誌「日経グローバル」調査）」全国女子大学部門にて2011年度から連続第1位を獲得している相模女子大学と連携した「産学官連携事業」に取り組んでいます。

2018年度は、「龍ヶ崎産農産物を活用したおいしいメニュー開発」をテーマとし、龍ヶ崎市を訪れて農産物に直に触れ、生産者と交流、食と農のアンバサダーと連携した調理実習を行ったほか、相模女子大学学園祭「相生祭」にてアンケート調査を実施するなど調査研究を進め、本レシピ集の作成に取り組みました。



# 相模女子大学



写真はイメージです

## 龍ヶ崎トマトのガスパチョ(4人分)

### 材料

- トマト: 3個
  - きゅうり: 1/2本
  - パプリカ: 1/2個
  - 玉ねぎ: 1/6個
  - にんじん: 1/2本
  - バゲット: 4cm
  - にんにく: 1/2かけ
  - オリーブオイル: 大さじ3
  - シェリービネガー: 大さじ2
  - パプリカパウダー: 小さじ1
  - セロリソルト: 少々
  - お水: 30cc
  - 塩・コショウ: 適量
- トッピング
- トマト
  - みじん切りし、カリカリにしたベーコン
  - 茹でスナップエンドウ、アスパラガス、枝豆

### 作り方

1. 全てみじん切りにし、袋やジップロックに入れて揉み、そのまま味をなじませる。(できれば半日)
2. 1をミキサーに入れる。
3. 飾りはお好みでどうぞ。最後にコショウを多めにかけて完成。



写真はイメージです

## 龍ヶ崎トマトで中華風茶碗蒸し(4人分)

### 材料

- 卵: 2個
- (a)
- チキンスープ: 1カップ
- 酒: 小さじ1/2
- 醤油: 小さじ1/2
- 塩: 少々
- (b)
- トマト: 1個
- チキンスープ: 1/2カップ
- 貝柱の缶詰の汁: 1缶分
- 酒: 小さじ1
- 塩、コショウ: 少々
- 水溶性片栗粉: 適量
- ごま油: 適量
- 枝豆: 適量
- ホタテ貝柱の缶詰 (汁は別に(b)に): 1缶

### 作り方

1. 卵をボールに入れ混ぜる。混ぜたら(a)を入れ混ぜ合わせ、二回裏ごしをし、貝柱を入れ更に混ぜる。
2. 器に1を静かに注ぎ入れ、中火で5分、弱火で約10分蒸していく。
3. 蒸している間にソースを作る。トマトを湯むきし角切りする。
4. お鍋に(b)を合わせて煮立てていく。トマトが柔らかくなってきたら水溶性片栗粉を入れとろみをつける。最後にごま油を回しかける。
5. 2に4を注ぎ、枝豆とコショウをかけて完成。



写真はイメージです

## ミネストローネスープ(5人分)

### 材料

- 玉ねぎ: 1個
- 人参: 1/2本
- キャベツ: 1/6個
- セロリ: 1/2本
- カブ: 2個
- トマト: 1と1/2個
- ベーコン: 2枚
- にんにく: 1かけ
- オリーブオイル: 適宜
- ローリエ: 1/2枚
- 水: 1.5ℓ
- ブイヨンキューブ: 適量
- パルメザンチーズ: 適量
- トマトペースト: 適量
- 塩・コショウ: 適量

### 作り方

1. にんにくはみじん切り、野菜とベーコンは1.5cm角の色紙切りにしておく。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たらベーコンを入れ、さらに炒める。
3. 2にトマト以外の野菜を加え、全体に油がなじむまで炒め、次にトマトペーストを入れ軽く炒める。
4. 3にトマトを加え、水、ブイヨンキューブ、ローリエを入れ、15分程度弱火で煮て、塩、コショウで味をととのえる。
5. 器に盛ったのちに、お好みでパルメザンチーズのおろしを加える。



写真はイメージです

## ハーブとチーズ香るトマトファルシ(4人分)

### 材料

- トマト: 4個
- 合挽き肉: 300g
- ベーコン: 3枚
- 塩: 小さじ1/2
- オールスパイス: 小さじ1/2
- ナツメグ: 小さじ1/2
- 玉ねぎ: 1/2個
- にんにく: 1かけ
- パン粉: 30g
- パルメザンチーズ: 30g
- 卵: 1個
- タイム、パセリ
- コショウ: 少々
- 牛乳: 少々
- 牛乳: 適量
- 小麦粉: 適量

### 作り方

1. トマトのヘタ部分を切り落とし、座りがいいように下部分も少し切って平らにし、中の果肉と種をくり抜き、塩を振り逆さまに。果肉はざく切りにし、耐熱容器に入れ塩コショウ、ナツメグを入れ混ぜ合わせておく。
2. ベーコン、玉ねぎ、にんにく、タイム、パセリをみじん切りにする。パン粉は牛乳でふやかす。
3. ボールにトマト以外の材料を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
4. 1のトマトの中をキッチンペーパーで軽く拭き、小麦粉をふりかけ3のタネを詰めていく。(こんもりとはみでる位)
5. オーブンを200℃に温め、1のトマトのざく切りを入れた耐熱皿と、別の耐熱皿に4のトマトを並べて15分ほど焼いたら、トマトのヘタ部分を乗せ更に20～30分焼く。真ん中を竹串で刺し、透明な肉汁が出てきたら焼き上がり。



写真はイメージです

## キャロットドレッシング(200ml)

### 材料

- 人参:40g
- 玉ねぎ:50g
- オレンジジュース:10cc
- サラダ油:50cc
- 酢:30cc
- 醤油:6cc
- 砂糖:4g
- 塩:2g

### 作り方

1. 人参、玉ねぎをスライスし、ミキサーにかける。  
\*ポイント:十分にミキサーにかけること。(不十分であると口当たりが悪くなるため)
2. 1、オレンジジュース、サラダ油、酢、醤油、砂糖、塩を入れ、さらにミキサーにかける。
3. 2をボールにあけ、サラダ油を混ぜ乳化させる。  
\*サラダ油をミキサーにかけると空気が混ざり、白濁してしまいますのでミキサーにはかけないこと。
4. 出来上がったドレッシングは、きれいなペットボトルなどに入れ、冷蔵庫で保管し、使用する。

### オススメの食べ方

- サラダのドレッシング
- シーフードのマリネなど

## メロンのスープ(4人分)

### 材料

- メロン(正味):約750g
- スパークリングワイン又は白ワイン:80cc
- 水:80cc
- グラニュー糖:30g
- 板ゼラチン(水でもどしたもの):2g
- レモン汁:適量
- レモン皮:適宜

### 作り方

1. メロンを2つに割り、種を取り除く。  
\*ポイント:取り除いた種の周りの水分は甘みがあるので、こして残しておくこと。
2. 果肉をミキサーでピューレ状にして、1でこした水分と合わせてよく冷やす。
3. 次にシャンパンゼリーを作る。スパークリングワイン又は白ワインの半量と水、グラニュー糖、レモンの皮を入れて火にかけ、ゼラチンを加え煮溶かして、シノワでこし、粗熱が取れたら残りのスパークリングワイン又は白ワインとレモン果汁を加えて冷やす。  
\*子供の場合は、スパークリングワイン又は白ワインの半量と水、グ

- ラニュー糖、レモンの皮を入れて、アルコールを火で飛ばす。ゼラチンを加え煮溶かして、シノワでこし、粗熱が取れたらレモン汁を加えて冷やす。
4. よく冷やしたメロン果汁を皿に入れ、シャンパンゼリーを適量浮かべたら完成。



写真はイメージです

## スイカとモッツァレラチーズのサラダ(2人分)

### 材料

- スイカ(赤い部分): 250g
- モッツァレラチーズ: 100g
- デイル: 適量

(a)

- バルサミコ酢: 大さじ2
- オリーブオイル: 大さじ2
- はちみつ: 大さじ2
- 醤油: 小さじ1
- レモン汁: 小さじ1
- 塩・コショウ: 適量

### 作り方

1. スイカを2cm角に切り、タネを取り、冷蔵庫で冷やしておく。
2. モッツァレラチーズを1cm角に切る。
3. デイルを適当に切っておく。
4. ボールに(a)を全て混ぜ合わせバルサミコドレッシングを作る。
5. 4に全ての材料を入れ混ぜ合わせ、器に盛れば完成。



写真はイメージです

## スイカとフェタチーズのサラダ(2人分)

### 材料

- スイカ(赤い部分): 250g
- 赤玉ねぎ: 20g
- フェタチーズ: 40g
- レモン汁: 大さじ2
- ワインビネガー: 大さじ1
- オリーブオイル: 20cc
- 塩・コショウ: 適量
- ミント: お好みで

### 作り方

1. スイカを2cm角に切り、タネを取り冷蔵庫で冷ましておく。
2. 赤玉ねぎを千切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
3. フェタチーズを1cm角に切る。
4. ボールに1.2.3そして、全ての材料を入れ数回軽く混ぜ合わせる。
5. 器に盛り付け、最後にミントを散らせば完成。



写真はイメージです

## フレッシュスイートコーンの冷製スープ(4人分)

### 材料

- トウモロコシ: 400g
- 玉ねぎ: 50g
- バター: 30g
- 水: 600cc
- 塩: 5g
- コショウ: 適宜
- コーンスターチ: 適宜
- 生クリーム(半立て): 80cc
- 牛乳: 40cc

### 作り方

1. トウモロコシの果肉をとる。
2. 粗刻みにした玉ねぎをバターで色づかないように炒め、トウモロコシ(果肉)を加え、さらに軽く炒め、水を加える。
3. 5分ほど煮たら、水溶きコーンスターチを入れ(濃度をつけるため)、塩、コショウで味をととのえ、ミキサーにかけてこした後、冷やす。  
\*ポイント: 粘度は牛乳で調整する。適度な濃度があったほうが美味しく感じられる。
4. 十分に冷やしたら器に盛り、生クリームをたらして完成。

### トッピング

トウモロコシの果肉を炒め、スープを飲むスプーンに盛り付け飾り付ける。



写真はイメージです

## ビーツの冷製ポタージュ(4人分)

### 材料

- ビーツ: 小1個
- 玉ねぎ: 中1と1/2個
- ジャガイモ: 中1個
- にんにく: 1かけ
- 水: 400cc
- 豆乳: 400cc
- バター: 15g
- オリーブオイル: 適量
- コンソメ: 1個
- 塩・コショウ: 少々
- 生クリーム: 適量

### 作り方

1. ビーツ・ジャガイモは半月の薄切り、玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、バター、コンソメ、玉ねぎを弱火で炒める。しんなりしてきたら、ビーツとジャガイモを入れて炒める。
3. 1に水、コンソメを入れ15分煮込む。粗熱が取れたらミキサーで攪拌し豆乳を入れ、塩コショウで味をととのえる。
4. 冷蔵庫でよく冷やし、器に盛ったら生クリームを回し入れて完成。





写真はイメージです

## コリンキーソムタム(4人分)

### 材料

- コリンキー: 1/2個 (タレ)
- にんじん: 1/2個
- 塩茹でした海老: 6匹
- ミニトマト: 4個
- いんげん: 4本
- 干し海老: 大3
- ピーナッツ: 10個
- 赤玉ねぎ: 1/4個
- パクチー: 適量
- ごま油: 大さじ1
- スイートチリソース: 大さじ3
- (a)
- にんにく【みじん切り】: 2かけ
- 唐辛子【輪切り】: 1本
- 米酢: 100cc
- 三温糖: 35g
- ナンプラー: 大さじ2
- 干し海老戻し汁: 小さじ1と1/2

### 作り方

1. 千切りしたコリンキーとにんじんを冷水にさらし、ザルにあげ冷蔵庫でよく冷やす。
2. 耐熱皿に(a)を入れ、ラップし1分レンジでチンをする。そこにスイートチリソースとごま油を入れ、冷めたらボールに入れ冷蔵庫で冷やす。
3. いんげんは茹でて半分に切り、干し海老は水で戻し刻む。ミニトマトは半分に切る。
4. 冷やしたボールにピーナッツ、赤玉ねぎ、パクチー以外の食材を入れよく混ぜ合わせて、冷やしておいた器に盛り付け砕いたピーナッツ、刻んだ赤玉ねぎ、パクチーを乗せて完成。  
レモンやライムをお好みで絞ってどうぞ。



写真はイメージです

## コリンキーとシャキッときゅうりの砂肝炒め(2人分)

### 材料

- きゅうり: 2本
- コリンキー: 1/4個
- 砂肝: 150g
- にんにく: 1かけ
- オイスターソース: 大さじ1
- みりん: 小さじ1
- 醤油: 小さじ1
- 酒: 小さじ2
- 塩・コショウ: 少々
- ごま油: 適量

### 作り方

1. きゅうりとコリンキーは、種を取り除き、乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. 砂肝を二つに切り、白い部分をこそぎ落とす。山になっている部分に切り込みを入れる。
3. ビニール袋に砂肝、酒、塩コショウ、醤油、みりんを入れ、揉み込み冷蔵庫で漬け込む。(1時間以上)
4. フライパンにごま油を入れ、にんにくを入れ香りを出し、砂肝が色が変わるまで炒める。コリンキーときゅうりを入れ軽く炒めたらオイスターソース、塩コショウを入れ水分が飛ばまで炒めれば完成。



写真はイメージです

## ボルシチ(4人分)

### 材料

- 牛すじ肉:400~450g
- ビーツ:500g
- バター:15g
- 玉ねぎ【細かく刻む】:中1個
- にんにく【スライス】:2かけ
- 牛すじストック(茹で汁):1.2~1.3ℓ
- 人参【皮を剥き乱切り】:大1本
- ジャガイモ【皮をむいておく】:中4
- セロリ【細かく刻む】:1本
- ブイヨン:1本
- 味の素固形コンソメ:3個(スープの量によって数を調整)
- きゃべつ【ザクザクと大きめに切る】:小1/4個
- 塩・コショウ:適宜
- マスカルポーネ:適量
- ディル:適量

### 作り方

#### 牛すじの下処理

1. 牛すじを鍋に入れて、かぶる程度の水(分量外)を加えてフタをせず加熱する。グラグラと沸騰してきたら、中火にして5分ほど加熱する。
2. 火を止め、ザルにあげ水でよく洗い、好きな大きさに切る。(大きめに切る)
3. 圧力鍋に牛すじ、水、お酒、生姜、ネギの青い部分を入れ、フタをし加圧する。(加圧後約15分)
4. 加圧時間が終了したらそのまま余熱で放置し、圧力が下がったらフタを開け調理していく。

※圧力鍋によって、加圧中の火力調整の方法が異なります。詳しくは取扱説明書をご覧ください。

1. 牛すじを下処理している間に具材を準備する。
2. 下処理した1の牛すじと他の材料を圧力鍋に入れ、フタをし加圧する。(加圧後弱火で約20分)
3. 加圧時間が終了したらそのまま余熱で放置し、圧力が下がったらフタを開け、浮いている余分な油や灰汁を取り除く。
4. 仕上げに塩コショウで味を調べ、お皿に盛りつけたらマスカルポーネとディルを乗せて出来上り。



写真はイメージです

## ポークカツレットパルミジャーノの香り(4人分)

### 材料

- 豚ロース肉:400g
- 生パン粉(ソフト):100g
- パルメザンチーズ:40g
- サラダ油:適宜
- アーモンドパウダー:40g
- バター:適宜
- レモン:2/3個
- 強力粉:適宜
- 卵:適宜
- 塩・コショウ:適宜

### 作り方

1. 生パン粉をミキサーにかけ、細かくし、アーモンドパウダーとパルメザンチーズを加え、よく混ぜる。
2. 豚ロース肉に軽く塩コショウをして、強力粉、卵をつけ、1の中に入れ、全体につける。
3. フライパンにサラダ油を適量入れ、温めてから、バターを入れ、中火でバターが軽く溶けたら、2の両面を色よくソテーする。  
\*ポイント:サラダ油は、肉を揚げるイメージではなく、肉がひたひたになる位の量で、なるべく少ない量でソテーする。
4. 1/6にカットしたレモンと、お好みのトッピング野菜と一緒に盛りつけ完成。

トッピングは色合いを考えておこなう

- ジャガイモ
- 枝豆
- きゃべつ
- 黄色人参
- ブロccoli
- クラウンズッキーニ



## ジャンバラヤ(5人分)

### 材料

- 米:500g
- お湯:500cc
- バター:50g
- 唐辛子粉:適宜
- ローリエ:1/2枚
- 玉ねぎ:1/4個
- 塩:5g
- ベーコン:150g
- チョリソーソーセージ:150g
- チキン(胸肉):200g
- 海老:適宜
- ピーマン:適宜
- トマト:適宜
- パプリカ粉又はコチュジャン:適宜
- チキンブイヨン:適宜

### 作り方

1. 米を洗い20分ほど水を切る。
2. 鍋にバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
3. 米を入れ、好みに応じて唐辛子粉を振り入れ、さらに炒める。米が透きとおってきたら、沸騰したお湯とローリエを入れ中火で混ぜる。お湯が米の表面くらいの量になるまで煮たら、フタをして180度のオーブンで15分ほど加熱する。  
※オーブンがない場合は、弱火で水分を飛ばす。
4. その後、フタをしたまま10分程度蒸らし、よくかき混ぜる。
5. 1cm角に切ったベーコン、薄くスライスしたチョリソーとチキン(胸肉)の順に炒め、好みで海老を炒める。
6. 十分に火が通ったら、1cm角に切ったトマト、パプリカ粉又はコチュジャンを入れ、先に作ったバターライスと合わせ、最後にチキンブイヨンを加えてさっと強火で炒める。



## ピンクの焼き鮭ちらし寿司(4人分)

### 材料

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ビーツご飯</li> <li>■ お米:3合</li> <li>■ ビーツ【みじん切り】:1個</li> <li>■ 塩:小さじ1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 焼き鮭【骨を取り身をほぐしておく】:3枚</li> <li>■ きゅうり【輪切りにし塩もみ】:1と1/2本</li> <li>■ 大葉【千切り】:10枚</li> <li>■ ミョウガ【輪切り】:4本</li> <li>■ 新生姜【みじん切り】:2かけ</li> <li>■ らっきょう【輪切り】:10個</li> <li>■ 白ごま:多め</li> <li>■ 卵【炒り卵】:3個</li> <li>■ レモン:1個</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 寿司酢</li> <li>■ 酢:100ml</li> <li>■ 砂糖:大さじ4</li> <li>■ 塩:小さじ2</li> </ul>       |   |

### 作り方

1. ビーツご飯を固めに炊く。
2. 鮭を焼いて下処理し、野菜はすべて下ごしらえする。たまごは炒り卵に。白ごまは軽く炒る。
3. 酢飯の材料を混ぜ合わせ、生姜を混ぜ合わせておく。
4. 炊き上がったご飯に、3を加えて切るように混ぜ、酢飯を作る。
5. 4を器に盛り1と2を飾り盛り付け完成。食べる直前にすべて混ぜ合わせお好みでレモンを絞る。

## 龍ヶ崎市へのアクセス

### 車の場合

東京方面から

常磐自動車道

東京(三郷IC)

↓ 約36km

つくばJCTから圏央道へ

↓ 約8km

牛久阿見ICから  
県道48号・5号経由

↓ 約10km

龍ヶ崎市街

水戸方面から

常磐自動車道

水戸(水戸IC)

↓ 約47km

つくばJCTから圏央道へ

↓ 約8km

牛久阿見ICから  
県道48号・5号経由

↓ 約10km

龍ヶ崎市街

### 電車の場合

東京方面から

JR常磐線(上野東京ライン)

品川駅

↓ 約9分

東京駅

↓ 約5分

上野駅

↓ 約50分

佐貫駅

水戸駅から

JR常磐線

水戸駅

↓ 約1時間

佐貫駅

### 市内の交通

関東鉄道竜ヶ崎線

佐貫駅

↓ 3分

入地駅

↓ 4分

竜ヶ崎駅



## 協力

シェフ

松村 守

料理研究家

三好 沙織

相模女子大学

(学科横断プロジェクトチーム)