



龍ヶ崎産新鮮野菜を 美味しく食べるレシピ集

レシピ協力：龍ヶ崎市食と農のアンバサダー
松村 守・三好 沙織

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なり、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あり、広く平坦な大地と温和な気候に恵まれた本市は、都市化が進む現代においても農業は基幹産業のひとつとなっています。

主な農産物としては、広い田園風景からもイメージできる美味しいお米はもちろんのこと、高品質で信頼性・安全性が市場で高く評価された県を代表する青果物産地として「茨城県銘柄産地指定」の認定を受けている「龍ヶ崎トマト」があります。そのほかにも、肥沃な土地と温暖な気候を活かして、数多くの美味しい野菜が生産されています。



龍ヶ崎トマト

「龍ヶ崎トマト」は、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、旨み、酸味が「理想のバランス」と言われ、濃厚かつ味わい深い美味しさを楽しめます。

出荷時期は、冬から春となっています。

「茨城県銘柄産地指定」農産物

「龍ヶ崎市ブランド農産物認定」農産物

🍴 | 掲載料理

- ・龍ヶ崎トマトのブルスケッタ P2
- ・龍ヶ崎トマトのガスパチョ P3
- ・ホタテ貝のソテー ～龍ヶ崎トマトのフォンデュ添え～ P4
- ・龍ヶ崎トマトのミネストローネスープ P5
- ・龍ヶ崎トマトのラタトゥイユ P6
- ・龍ヶ崎トマトの酸辣湯 P7
- ・龍ヶ崎トマトのトマトごはん&トマトカレー P8
- ・サラダかぶと鯛の昆布め風 P9
- ・新鮮夏野菜と海老の塩炒め P10
- ・新鮮夏野菜と鶏むね肉の香味ダレ和え P11
- ・フルーツマトのコンポート P12
- ・スイカとココナッツのジュレ P13

🍵 龍ヶ崎市食と農のアンバサダー

龍ヶ崎市では、農産物の新たな魅力・活用方法などを幅広く提案・PRするために、シェフや料理研究家といった知識や経験のある専門家の方に、「龍ヶ崎市食と農のアンバサダー」をお願いしています。

この「龍ヶ崎産新鮮野菜を美味しく食べるレシピ集」の制作においても、メニュー検討やレシピ監修にご協力いただきました。

👨‍🍳 松村 守 (まつむら まもる) 氏

オークラフロンティアホテルつくば 元総料理長

調理専門学校講師 (平成31年4月より)

龍ヶ崎市食と農のアンバサダー (平成29年11月1日～)

松村シェフは、フランス料理界の最高栄誉の一つといわれる「ディシプル・ド・オーギュスト・エスコフィエ」(日本エスコフィエ協会)の称号を授与されています。

👩‍🍳 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取得 (平成30年) / 食育講師取得 (平成31年)

龍ヶ崎市食と農のアンバサダー (平成29年3月27日～)

三好さんは茨城産の農産物を特に大切に想い活動され、野菜たっぷりのカラダが喜ぶレシピにも取り組むなど、野菜を愛する料理研究家です。



松村 守 (まつむら まもる) 氏



三好 沙織 (みよし さおり) 氏

龍ヶ崎トマトのブルスケッタ



* ポイント *

オイルと水分が乳化したドレッシング状態になるまで充分になじませること。

材料 (4人分)

- ・ファーストトマト …… 2～3個
- ・にんにく …… 2片
- ・バジルの葉 …… 5～6枚
- ・エキストラバージンオリーブオイル
…… 100 cc
- ・バケット (薄切り) …… 8～10枚
- ・塩・コショウ・砂糖 …… 各適量

作り方

1. トマトを湯むきし、種を取り除き、1 cm 四方ほどの大きさにカットする。
2. 1に、みじん切りしたニンニクと、適当な大きさにちぎったバジルの葉を入れる。
3. さらに、オリーブオイルと塩コショウを加え、ボウルを振ってよく混ぜたら冷蔵庫に入れる。
4. バケット (薄切り) の両面に焼き色を付け、片面ににんにくをすり込んで香りをつけ、オリーブオイルをかけた後、冷やしておいた3を載せて完成。

たつのご産直市場で
購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・にんにく

龍ヶ崎トマトのガスパチョ



材料（4人分）

- ・ファーストトマト …… 3個
- ・きゅうり …… 1/2個
- ・パプリカ …… 1/2個
- ・玉ねぎ …… 1/6個
- ・にんじん …… 1/2個
- ・バゲット …… 4cm
- ・にんにく …… 1/2個
- ・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
- ・水 …… 30cc
- ・塩・コショウ …… 適量

トッピング

- ・ファーストトマト
- ・カリカリベーコン
(みじん切り)
- ・スナップエンドウ*
- ・アスパラガス*
- ・枝豆*

※好みの硬さに塩茹で

作り方

1. 材料を全てみじん切りにし、袋やジップロックに入れ揉み、そのまま味をなじませる。(できれば半日程度置く。)
2. 1をミキサーにいれる。
3. お好みで野菜などをトッピング。最後にコショウを多めにかけて完成。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・きゅうり ・玉ねぎ
- ・にんじん ・にんにく
- ・スナップエンドウ
- ・アスパラガス
- ・枝豆

ホタテ貝のソテー

～龍ヶ崎トマトのフォンデュ添え～



たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・パセリ

材料 (4人分)

<トマトフォンデュ用>

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・ファーストトマト …… 3個 | ・ホタテ貝柱 …… 4個 |
| ・玉ねぎ …… 1/2個 | ・しめじ・エリンギ …… 適量 |
| ・トマトペースト …… 適量 | ・にんにく …… 1片 |
| ・オリーブオイル …… 適量 | ・無塩バター …… 80g |
| ・塩・コショウ …… 適量 | ・オリーブオイル …… 適量 |
| | ・レモン汁 …… 少々 |
| | ・パセリ …… 適量 |

作り方

<トマトフォンデュ>

- ①. トマトを湯むきし、種のゼリー部分を別に漉して汁を取っておく。
トマトは粗みじん切りにする。
- ②. 鍋にオリーブオイルを敷き、みじん切りにした玉ねぎを、色を付けないように炒める。
- ③. ②に、①のトマトとゼリー部分の汁を入れて煮詰め、煮詰まってから塩コショウで味を調える。
- ④. トマトペーストは、③の仕上がりの色を見て、適量を加える。

1. しめじとエリンギは食べやすい大きさにカットして、オリーブオイルでソテーする。
2. ホタテ貝柱は厚さを1/2にカットし、片面だけに塩コショウでソテーする。
3. 器に、準備しておいたトマトフォンデュと1のしめじ・エリンギを先に盛り、次に2の貝柱を盛り付ける。
4. フライパンにバターとにんにくのみじん切りを入れて、中火で軽く色が付いたら、レモン汁とパセリのみじん切りを入れ、3にかけて完成。

龍ヶ崎トマトのミネストローネスープ



材 料 (4人分)

- ・ファーストトマト …… 1個
- ・玉ねぎ …… 1個
- ・にんじん …… 1/2本
- ・キャベツ …… 1/6個
- ・セロリ …… 1/2本
- ・カブ …… 2個
- ・ベーコン(スライス) 2～3枚
- ・オリーブオイル …… 適量
- ・にんにく(みじん切) …… 1片
- ・ローリエ …… 1/2枚
- ・水 …… 1.2ℓ
- ・ブイヨンキューブ …… ※適宜
- ・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. 野菜とベーコンを1.5cm角の色紙切りにしておく。
2. 鍋にオリーブオイルと、みじん切りしたにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たら、ベーコンを入れてさらに炒める。
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、塩コショウで味を調える。
5. 器に盛ったら、お好みでパルメザンチーズをおろし加える。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・セロリ
- ・玉ねぎ
- ・カブ
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・にんにく
- ・ローリエ

龍ヶ崎トマトのラタテュイユ



* ポイント *

冷蔵庫に入れ冷やして食べても美味しい。

材料 (4人分)

- ・ファーストトマト ……大2個
- ・玉ねぎ ……1個
- ・ズッキーニ ……1本
- ・ナス ……2本
- ・パプリカ (赤・黄) ……各1個
- ・にんにく ……2片
- ・ローリエ ……1枚
- ・オリーブオイル ……適量
- ・塩・コショウ ……適量
- ・白ワイン ……40cc

作り方

1. 野菜類を適当な大きさにカットしておく。(トマト:種部分を取り除きざく切り/玉ねぎ・パプリカ:1.5cm角切り/ズッキーニ・ナス:いちょう切り)
2. ナスとズッキーニを別々に、オリーブオイルできつね色になるまで炒める。
3. 別鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りが出てきたら玉ねぎを入れ、しんなりしてきたらパプリカを加えて十分に炒める。
4. 3にトマトと2のナス・ズッキーニを入れ、ローリエ、塩コショウ、白ワインを加えて、フタをした状態で10分程度じっくり煮込んで完成。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・玉ねぎ
- ・ズッキーニ
- ・ナス
- ・パプリカ
- ・にんにく
- ・ローリエ

サンラータン
龍ヶ崎トマトの酸辣湯



材料 (4人分)

- ・ファーストトマト …… 2個
- ・干し椎茸 …… 3個
- ・卵 …… 2個
- ・鶏ガラスープ …… 大さじ1
- ・お湯 …… カップ4杯
- ・醤油 …… 大さじ2
- ・お酢 …… 大さじ4
- ・紹興酒 …… 大さじ1
- ・片栗粉 …… 大さじ2
- ・塩 …… 適量
- ・パクチー …… 適量
- ・ラー油
- ・ごま油

作り方

1. 干し椎茸を水で戻し軸を切り落としたり、千切りにしておく。トマトは8等分にしておく。
2. 鍋にお湯、鶏ガラスープ、干し椎茸、紹興酒を入れて一煮立ちさせる。中火にしたらトマトを加え、醤油とお酢を加え、最後に塩で味を調える。
3. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、卵を少しずつ加え、ラー油とごま油を回し入れる。
4. 器に盛り、パクチーを乗せて完成。

たつのご産直市場で
購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・干し椎茸
- ・卵
- ・パクチー

龍ヶ崎トマトの トマトごはん&トマトカレー



たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・生姜
- ・ローリエ

材 料 (4人分)

<トマトカレー用>

- ・ファーストトマト …… 4個
- ・鶏モモ肉 …… 450g
- ・玉ねぎ …… 2個
- ・にんにく(みじん切り) 1片
- ・生姜(みじん切り) …… 1片
- ・カレー粉 …… 大さじ3

- ・トマトケチャップ …… 大さじ3
- ・ウスターソース …… 大さじ3
- ・コンソメキューブ …… 1個
- ・ローリエ …… 1枚
- ・醤油 …… 大さじ1
- ・塩・コショウ …… 適量
- ・オリーブオイル …… 適量

<トマトごはん用>

- ・お米 …… 2合
- ・ファーストトマト …… 1個
- ・塩・コショウ …… 適量
- ・オリーブオイル …… 大さじ1

<仕上げ用>

- ・ファーストトマト(小) 1個

🔍 作り方

<トマトカレー>

1. トマトを湯むきし、ざく切りにしておく。
玉ねぎは縦半分に分けてから薄切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩コショウして揉み込む。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにく、生姜を入れ、薫りが立ってきたら玉ねぎを入れ、色が付くまで炒める。
3. カレー粉とローリエを入れ全体に馴染ませ、トマト、ケチャップ、ウスターソース、コンソメを入れ、蓋をして15分煮る。
4. 鶏肉に小麦粉を纏わせ、フライパンにオリーブオイルをひき、焼けたら3に入れて30分煮る。
5. 醤油を入れ、塩コショウで味を調えたらトマトカレーの完成。

<トマトごはん>

1. いつものようにご飯をセットし、そこから水を大さじ5杯分取り除き、塩コショウ、オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせたら、トマトを入れて炊き上げる。
2. 炊き上がったらトマトを潰しながら混ぜ合わせる。

🔍 仕上げ

湯むきしたトマトを、盛り付けの直前に蒸して、盛り付けたカレーに乗せて完成。

サラダかぶと鯛の昆布〆風



材料（4人分）

- ・サラダかぶ …………… 2個
- ・鯛の薄切り …………… 6枚
- ・塩昆布 …………… ふたつまみ
- ・レモン汁 …………… 数滴

作り方

1. サラダかぶを8等分に切って、特に柔らかい小さな部分の茎と葉を刻んだら軽く塩揉みし、水気を拭き取っておく。
2. 鯛の薄切りを半分に切り、塩昆布、かぶ、レモン汁数滴を混ぜ合わせて、冷蔵庫に入れて一時間ほどおいたら完成。

たつのご産直市場で
購入できる食材

・サラダかぶ

新鮮夏野菜と海老の塩炒め



材料（4人分）

- ・茹でとうもろこし …… 2本
- ・茹で枝豆 …… 適量
- ・海老 …… 12匹
- ・長ネギ …… 1/2本
- ・にんにく …… 1片
- ・お酒 …… 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
(顆粒)
- ・塩・コショウ …… 適量

作り方

1. 茹でとうもろこしは、包丁で削いで実をはずしておく。枝豆はさやのまま塩茹でし、実を取り出しておく。(冷凍枝豆でもOK)
2. 長ネギとにんにくをみじん切りし、エビは殻を取り一尾を三等分に刻んで片栗粉をまぶしておく。
3. にんにくとネギを炒めたら、とうもろこしを入れ軽く炒めたところへ、海老を入れて、お酒を入れる。そこへ、枝豆も投入。
4. 鶏ガラスープの素を入れたら、最後に塩コショウで味付けする。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・とうもろこし
- ・枝豆
- ・長ネギ
- ・にんにく

新鮮夏野菜と鶏むね肉の 香味ダレ和え



* ポイント *

塩麴がない場合は、酒、砂糖、塩で揉み込む。
茄子は皮目から揚げると綺麗に揚がる。
野菜の水気はしっかりとること。

材料（4人分）

- ・鶏むね肉 …… 350g
- ・塩麴 …… 大さじ1
- ・ニンニク(すりおろし) 大さじ1
- ・生姜(すりおろし) …… 大さじ1
- ・ズッキーニ(中) …… 1本
- ・ナス …… 2本
- ・枝豆 …… 適量

<香味ダレ>

- ・にんにく …… 2片
 - ・生姜 …… 1/2片
 - ・長ネギ …… 1本
 - ・醤油 …… 大さじ2
 - ・酢 …… 大さじ2
 - ・砂糖 …… 大さじ1
 - ・お酒 …… 大さじ1
 - ・鶏ガラスープの素
(顆粒) …… 小さじ1/2
 - ・ごま油 …… 大さじ1
- 上記の材料(みじん切り)・調味料を蓋付き容器に入れ、蓋をしてよく振って混ぜ合わせます。

作り方

1. 鶏むね肉にフォークで全体的に刺し、ポリ袋に鶏肉、塩麴、にんにく(すりおろし)、生姜(すりおろし)を入れ、よく揉み込んで、冷蔵庫で半日以上寝かせる。
2. ナスとズッキーニを乱切りにし、ナスは水に晒す。
3. 枝豆を塩茹でし、さやから外す。
4. 1を揚げる 30分前に冷蔵庫から出しておき、食べやすい大きさに切る。
5. ナスとズッキーニから多めの油で揚げ焼きにし、その後、鶏肉も揚げ焼きにする。
6. 器に5と3を入れたら最後に香味ダレをかけて完成。

たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ズッキーニ
- ・ナス ・にんにく
- ・枝豆 ・生姜
- ・長ネギ

フルーツマトのコンポート



材料（4人分）

- ・フルーツマト
- ・メープルシロップ
- ・レモン汁

*メープルシロップ：レモン汁の割合は、3：2

作り方

1. トマト全体に、楊枝でブツブツと刺したら、トマトを湯むきする。
2. 保存容器にメープルシロップとレモン汁を入れた中に1のトマトを入れて、一晚以上置く。たっぷりのシロップとともに器に盛り、ミントの葉を飾ったら完成。

フルーツマトと一般的なトマト

何が違うの？

フルーツマトという品種があるわけではありません。また、フルーツマトとする定義もありません。では、フルーツマトって何なの？て思いますよね。

一般的なトマトの糖度が3～5度程度なのに対して、水分を極限まで与えないなど栽培方法の工夫等によって、小粒で高糖度のトマトが生産されます。

一般的には糖度8度以上の品質のトマトを、生産者が自主的に「フルーツマト」と冠して販売しています。

たつこの産直市場で
購入できる食材

・フルーツマト

スイカとココナツのジュレ



材料 (4人分)

<スイカのジュレ>

- ・スイカ (正味) …… 300g
- ・水 …… 70g
- ・寒天粉 (市販) …… 1.3g

<ココナツジュレ>

- ・牛乳 …… 220g
- ・ココナツファイン …… 30g
- ・水 …… 100g
- ・グラニュー糖 …… 38g
- ・寒天粉 (市販) …… 1g

作り方

<ココナツジュレ>

- ① 鍋で牛乳を沸かし、ココナツファインを加えて、フタをして約10分程度蒸らす。
- ② 別鍋に水と寒天を合わせ、中火にかける。寒天が溶けたらグラニュー糖を加えて溶かす。
- ③ ②を濾して①に加え、器の1/2くらいまで適量を流し入れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

1. スイカの種を取り除き、ミキサーなどでピューレにする。
2. <ココナツジュレ>②と同様に、寒天を煮溶かして濾し、1に手早く混ぜ合わせる。
3. 冷蔵庫で冷やし固めたココナツジュレの上に、適量をそっと流し入れ、再度、冷蔵庫で冷やし固める。

たつのご産直市場で
購入できる食材

・スイカ

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。地元産の新鮮野菜のほか、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「美味しい!」商品を取り揃えています! 多くの皆様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)
年未年始 (12 月 29 日～1 月 3 日)
電 話：0297-62-0715

ホームページは
こちら



Instagramは
こちら

