

農家めしのレシピ本

# 令和七年度 レシピ本

TAKEFRE

## 『さつまいもとれんこんのバター炒め』



### 【料理のPoint】

○使う食材の特徴・セールスポイント

旭川産さつまいもの甘さと  
れんこんの心地よい食感を  
ぜひ、味わって下さい！

○料理の特徴・セールスポイント

薄力粉、バター、しょうゆで  
食材の美味しさを引き出し、  
隠し味のはちみつでコクのある  
うまいを感じられます。

### 【材料】※2人前

<b>さつまいも</b>	100g
<b>れんこん</b>	100g
<b>まいたけ</b>	100g
<b>厚切りベーコン</b>	60g
<b>薄力粉</b>	適量(まぶせる程度)
<b>バター</b>	大さじ1(約12g)
<b>★しょうゆ</b>	大さじ2(30g)
<b>★はちみつ</b>	大さじ2(42g)

### 【作り方】

- (1) さつまいもを厚さ1cmくらいの半月切りにし、水にさらす。
- (2) 水から取り出した(1)を電子レンジ600Wで2分加熱する。
- (3) れんこんを半月切りにし、水にさらす。
- (4)(2)と(3)の水分を拭き取り、薄力粉を軽くまぶす。
- (5) フライパンにバターを入れて熱し、中火で(4)を炒める。
- (6)(5)に切ったまいたけと厚切りベーコンを入れて炒め、  
★の調味料を入れ、炒め合わせたら完成。

# さつまいものすき焼き風



## 【料理のPoint】

東旭川産のさつまいもは、しっとりとした舌触りと甘味の強さが特徴です。

使用する材料も少なく簡単に作れますが、しらたきや焼き豆腐を加えるなど、様々なアレンジを楽しむことができるレシピです！

## 【材料】※2人前

さつまいも(Lサイズ)	1本
玉ねぎ(Lサイズ)	1個
おろしにんにく(チューブ)	約3cm
ちくわ	3本
サラダ油	適量
すき焼きのたれ	適量

## 【作り方】

- (1)玉ねぎを薄切りにする。
- (2)さつまいもを皮付きのまま、食べやすい大きさに切る。
- (3)鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れて、さつまいもを炒める。
- (4)全体に油が回ったら、水を少し入れて蓋をし、蒸し煮にする。  
その間にちくわを縦に切ってから小口切りにする。
- (5)さつまいもに火が通ったら、玉ねぎをその上に乗せるように入れ、すき焼きのたれを回しかける。
- (6)玉ねぎが煮えるまで、上下を返しながら蓋をし、弱火で煮る。
- (7)煮汁がなくなるまで煮て、味が染みたら火を止め、ちくわを全体に混ぜて出来上がり！

## 【料理のPoint】

○使う食材の特徴・セールスポイント  
たいせつ地域のトマトは酸味と甘味の豊潤な味が特徴♪

○料理の特徴・セールスポイント  
さっぱり食べやすい味付けで大人から子供まで◎



# 豚肉と玉ねぎのトマト酢豚

## 【材料】※2人前

★トマト	中2個(180g)
玉ねぎ	1個(200g)
☆豚肉(薄切り)	250g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ2
☆清酒	小さじ1
☆おろししょうが	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ3
★砂糖	大さじ2と1/2
★酢	大さじ1と1/2
パプリカ	1個
ピーマン	1個

☆肉の下味 ☆トマトの漬け込みだれ  
それぞれボウルで合わせておく

## 【作り方】

- (1)トマトを横半分に切り十字に4等分する。ボウルに★を合わせトマトと漬け込んでおく。
- (2)玉ねぎは根元をつけたまま12等分のくし形切にする。パプリカとピーマンを一口サイズに切る。
- (3)豚肉は手で食べやすい大きさにちぎり、☆をもみこむ。
- (4)バットに片栗粉を広げ、手で軽く握った豚肉に粉をまぶし、油を引いたフライパンに並べる。中火で5分ほど焼き表面を焼きかためたら取り出す。
- (5)空いたフライパンに玉ねぎ、ピーマン、パプリカを入れ、ふたをして上下2分蒸し焼きにする。
- (6)(1)をすべて加えふたをし、1分30秒程蒸し焼きし、軽く混ぜる。

# ピーマンのクリームソース和え

## ～ほんのり辛みを添えて～



### 【料理のPoint】

○東神楽産のピーマンはピカピカで栄養満点！健康・美容にも効果がある嬉しい野菜です。

○クリームソースに三升漬けを使うことでピーマンと一緒にピリッとした旨味が口いっぱいに広がりご飯がすすみます。

### 【材料】※2人前

ピーマン	中3個
じゃがいも	小1個
人参	20g
しめじ	25g
ベーコン	28g
バター	10~15g
塩こしょう	少々

#### 【クリームソースの材料】

牛乳	150g
米粉	25g
三升漬け	大さじ2
コンソメ	小さじ1/2

### 【作り方】

- (1)ピーマンは縦半分に切り2cm程の太めの千切り、じゃがいもと人参は細く千切りにする。
- (2)ベーコンは細切りにして、しめじはほぐしておく。
- (3)フライパンに少量の油をひき、じゃがいもと人参とベーコンを入れ、平らにして焦げ目がつくようにしばらく動かさないで火にかける。
- (4)しめじとピーマンを加えて好みの固さまで炒め、塩コショウを少々ふり、バターを加えて香りを出す。
- (5)クリームソースを作る。  
鍋に牛乳と米粉を入れてよく溶かしてから中火にかける。  
ダマにならないようにとろみがつくまで混ぜ、三升漬け、コンソメを加えて混ぜ合わせる。
- (6)(4)をお皿に盛り、クリームソースをかける。

## ブロッコリーの素揚げ油淋鶏風



### 【料理のPoint】

○ブロッコリーにはビタミンC・K・葉酸・食物繊維など栄養価の高い野菜です。  
※茎にも栄養が豊富なので捨てずに食べよう♪

○栄養価の高いブロッコリーを素揚げしても栄養価が変わらないので、揚げても、炒めても、茹でても良し！

### 【材料】※2人前

ブロッコリー	1個
アイコ	各6個～8個
軟白長ねぎ	2本
★しょうゆ	大さじ2
★酢	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★ごま油	大さじ1
★すりおろし生姜	小さじ1
★すりおろしにんにく	小さじ1

### 【作り方】

- (1)ブロッコリーは茎のつけ根に包丁を入れ切り分け枝分かれしたところに包丁を入れ1房ずつ切り分ける。
- (2)アイコはそのまま切らすに皮がむける程度に軽く焼く。(1分程度)
- (3)素揚げしたブロッコリーとアイコは別々に焼く。
- (4)ブロッコリーとアイコを合わせる。
- (5)★調味料を(4)の上にかける。

## きゅうりとミニトマトとナスの豚ばら肉のみそマヨ炒め



### 【料理のPoint】

夏野菜の代表・きゅうり、ミニトマト、ナスを、コクうま味噌マヨで絡めて、ジューシーな豚バラ肉と一緒に炒めたご飯がすすむ一品！

きゅうりには利尿作用による高血圧の予防やむくみ解消の効果あり！ミニトマトはリコピンやビタミンC,Eが豊富に含まれています！

トマトの酸味、ナスのとろける食感、そして炒めきゅうりのシャキッと感。これぞ、野菜が主役のボリュームおかずです。

ぜひお試しください！

**美味しく、沢山の栄養が取れる一品です！**

### 【材料】 ※2人前

きゅうり	1本
ミニトマト	5個
ナス	1本
豚ばら肉（薄切り）	120g
サラダ油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
みそ	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	少々
いりごま	適量

### 【作り方】

- (1)きゅうりは長さ3等分に切り、さらに縦4等分に切る。
- (2)ミニトマトは半分に切る。
- (3)ナスは縦半分、長さ半分の5mm幅の薄切りにし、水にさらして水けをとる。
- (4)豚バラ肉はひと口大に切る。
- (5)フライパンにサラダ油をひいて熱し、ナスがしんなりするまで炒める。  
その後、皿に取り出す。
- (6)豚バラ肉を炒め火が通ったら、きゅうりを加え、炒める。
- (7)きゅうりがしんなりしたら、みそ・ミニトマト・マヨネーズ・砂糖の順に加え軽く炒める。
- (8)調味料でお好みの味に調整する。
- (9)器に盛りつけ、いりごまをふる。

# アスパラと肉のみそ炒め



## 【料理のPoint】

- 使用する味噌によって味が変わるので、好みの味になるまで味噌を加えてください。
- 小さいお子さまなどは、規定量より味噌を減らしてください。

## 【材料】※2人前

アスパラ	100g
豚こま切れ	150g
玉ねぎ	大1/2玉
しらたき	80g
サラダ油	大さじ1
★ 味噌	大さじ1
★ 酒	大さじ1
★ みりん	大さじ1
★ ソース	大さじ1/2

## 【作り方】

- (1) アスパラは斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。しらたきはざく切りにする。肉は大きければ一口大に切る。
- (2) フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ、豚肉を入れ、柔らかくなるまで中火で炒める。
- (3) しらたきを入れて、炒める。
- (4) アスパラを加えてしんなりするまで炒め、調味料を加えて炒める。味が染みたら出来上がり。

# キノコとなすの和風キーマカレー



## 【料理のPoint】

- ・ラー油で辛さ調整可
- ・いりこだしを用いた和風 ベース
- ・スパイシーで具沢山、お酒のおつまみにも最適!!
- ・バゲットにのせたり、葉野菜に巻いてもおいしい。チーズ焼きにしても、GOOD。アレンジ多彩
- ・いもを使用していないから、冷凍保存しても、大丈夫。
- ・きのこは、好みで。なんでもOK！

## 【材料】※2人前

えのき ぶなしめじ	各 50g
なす	1本
とりひき肉	約150g
玉ねぎ	½個
ごま油	小さじ1
★にんにくチューブ ★しょうがチューブ	各3センチ
●カットトマト缶	100g
●顆粒いりこだし	3g
●水	100ml
●みりん	大さじ2
●しょうゆ	小さじ2
●塩	小さじ½
▲カレー粉 ▲ウスターーソース	各大さじ1
▲ガラムマサラ	大さじ½
▲ラー油	適宜

## 【作り方】

- (1)ごま油をフライパンで熱し、ひき肉と★を入れて炒める。
- (2)ひき肉に火が通ったら、キノコ、野菜を入れて混ぜ炒める。
- (3)さらに、●を加え、沸騰するまで加熱する。
- (4)▲を加え、水気がなくなるまで煮詰め、お好みでラー油を加える。

## 美瑛産かぼちゃのがっつり豚バラあんかけ



### 【料理のPoint】

○甘くてホクホクの  
美瑛産のかぼちゃは、  
栄養たっぷり！

○甘~いかぼちゃと、  
旨味たっぷりの豚バ  
ラ肉は、ご飯と相性  
ぴったり！

### 【材料】※2人前

美瑛産かぼちゃ	1/4個
豚バラ肉	100g
小ねぎ	1/2本
【A】 だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉・水	各大さじ1

### 【作り方】

- (1)かぼちゃは種とワタをとり、ひと口大に切り、皮も削ぎ取る。
- (2)豚バラ肉は約3cm幅に切る。
- (3)蒸し器でかぼちゃが柔らかくなるまで蒸す。(約7~10分程度)
- (4)鍋に【A】を合わせて火にかけ、煮立ったら豚バラ肉を加えてほぐし、アクが出たら取り除く。豚肉に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- (5)かぼちゃを皿に盛り、上から(4)をかけ、小ねぎをかけてできあがり。

## 豚玉ドーナツ ニンジンソースのせ



### 【料理のPoint】

○ふらの産の玉ねぎは水分も多く、甘くてジューシー！

○豚肉を巻いて蒸し焼きすることで、玉ねぎがじっくりと加熱されて、甘みが凝縮し旨みが増します。

○豚バラ肉を使用しているので油をひかなくてもOK！カリッと焼き上がります。

○ソースは酢を入れることで、豚肉の脂をさっぱりと食べやすく仕上げました！

### 【材料】※2人前

玉ねぎ	250g(中1個)
豚バラ肉	450g(10切)
塩コショウ	少々
小麦粉	少々
(つけ合わせ)ブロッコリー	4房
 〈ニンジンソース〉	
人参	35g
玉ねぎ	(35g) ※上のリング状のくり抜き部分を使用
にんにく	3片
オリーブオイル	大さじ1
★醤油	大さじ1
★酢	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1/2
★オリゴ糖	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★カレー粉	大さじ1/2
★塩	少々

### 【作り方】

- (1)玉ねぎは6つの輪切りにし、中心をとってリング状にする。(中心部分はソースに使用)
- (2)豚バラ肉を広げ、両面に軽く塩コショウと小麦粉をふり、玉ねぎのリングに巻く。
- (3)熱したフライパンで片面に焼き色がつくまで焼く。
- (4)裏返して、つけ合わせのブロッコリーを入れ、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
- (5)裏面に焼き色がついたら皿に盛り、中心の穴にニンジンソースをトッピング。
- (6)ブロッコリーを添えて出来上がり。

#### 〈ニンジンソース〉

- (7)フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。
- (8)みじん切りにした人参と玉ねぎを加えて弱火で10分炒める。
- (9)★の調味料を全て加えて、弱火で5分煮詰めて出来上がり。

# 大豆のキーマカレー



## 【料理のPoint】

- ・北ひびき産の大豆はタンパク質やイソフラボンの栄養素が豊富◎！
- ・肉の旨味と大豆のほっこり感が絶妙に調和！ヘルシーな食べ応えにUP！
- ・めんつゆ、ケチャップ、ブイヨンを使った親しみやすい和風アレンジで家族全員食べやすい味わいに！
- ・お好みの粉チーズのコクで子どもから大人まで美味しく食べれます！

## 【材料】※2人前

大豆	70g
合い挽き肉	150g
玉葱	1個
人参	½
にんにく	ひとかけ
しょうが	ひとかけ
ケチャップ	大さじ1
ブイヨン	1個
めんつゆ	大さじ1
カレー粉	大さじ1.5
粉チーズ	お好み

## 【作り方】

- (1)一晩浸水した大豆を30分茹でる。
- (2)しょうが、にんにくをみじん切りにし、炒める。
- (3)香りがたつたら玉葱、人参のみじん切りを足してしんなりするまで炒める。
- (4)合い挽き肉を足して、火が通ったら大豆、カレー粉を合わせる。
- (5)軽く炒めたら大豆の煮汁、ケチャップ、ブイヨン、めんつゆを入れて水分がなくなるまで火を入れて、盛り付けて完成。

# 南瓜と豚肉のうま辛炒め



## 【料理のPoint】

○南瓜は栄養価が高く、ビタミンが豊富なため、健康に良い食材と知られています。

○お好みに応じて、ニンニクとコチュジャンの量を調整して下さい。

ご飯のお供にはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。

## 【材料】※2人前

南瓜	300g
豚バラ薄切り肉	150g
ピーマン	2個
ごま油	大さじ1・1/2
<b>【合わせ調味料】</b>	
酢	小さじ1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
コチュジャン	大さじ1・1/2
しょう油	大さじ1/2
すりおろしにんにく	少々
塩	適量
こしょう	適量

## 【作り方】

- (1) 南瓜は一口大(2cmくらいの厚さ)に切り、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- (2) 豚肉を切り、塩・こしょうをふる。ピーマンは細切りにする。
- (3) フライパンにごま油を熱し、①の南瓜を焼く。焼き色がついたら裏返し、火が通ったら一旦取り出してから豚肉を焼く。
- (4) ピーマンを加えてさっと炒め、取り出した南瓜に合わせ調味料を加え、全体を炒め合わせたら出来上がり。

# ぎゅーと美深のフルーティーハヤシ ～南瓜コロッケを添えて～



## 【料理のPoint】

- 使う食材の特徴・セールスポイント  
高糖度のフルーツトマトと美深牛を使用
- 料理の特徴・セールスポイント  
地元産のフルーツトマト、美深牛を使用し、コクと旨味凝縮したハヤシソースがポイント！

## 【材料】※2人前

フルーツトマト	2~3個
美深牛	100g
玉ねぎ	半玉
ケチャップ	大さじ6
ウスターーソース	大さじ6
コンソメ(粉末)	大さじ1
小麦粉	大さじ1
水	160cc
バター	16g
砂糖	小さじ1

## 【作り方】

- ハヤシライス～完成まで
  - (1)たまねぎを切る
  - (2)フルーツトマトの尻を十字に切30秒レンジにかけ冷水へ。その後皮をむき、ぶつ切り。
  - (3)美深牛を炒め、色が変色したらたまねぎを入れる。
  - (4)たまねぎがしんなりしたら、小麦粉を入れる。
  - (5)フルーツトマトと砂糖、ウスター、ケチャップ、コンソメを入れ、水を加減しながら煮る。
  - (6)とろみが出たら弱火で20分、最後にバターを入れ5分煮る。味見しながら調整して完成。
  - (7)作成したハヤシライスに半分にカットしたチーズイン南瓜コロッケを乗せて完成。

# ぎゅーと美深のフルーティーハヤシ ～南瓜コロッケを添えて～



## 【料理のPoint】

○使う食材の特徴・セールスポイント  
北はるか産の南瓜は甘味が強く、ビタミンと食物繊維が豊富！

○料理の特徴・セールスポイント  
ほくほくした南瓜コロッケにチーズが入っているのがポイント！

## 【材料】※2人前

かぼちゃ	1/8サイズ
バター	8g
砂糖	小さじ1
塩コショウ	少々
チーズ	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
溶き卵	適量
揚げ用油	適量

## 【作り方】

○チーズin南瓜コロッケ

- (1)かぼちゃの種を取り、皮をむき、水小さじ1入れて3~4分レンジにかける
- (2)ボウルにかぼちゃと砂糖・塩コショウ・バターを入れてマッシュする
- (3)マッシュしたかぼちゃを冷蔵庫で一旦冷やす
- (4)冷やした生地を成形し、中に半分に切ったとろけるスライスチーズを入れて、小麦粉、とき卵、パン粉の順にまぶして揚げて完成