こがねい新鮮野菜

庭先直売所

マップ

&

レシピ集

企画発行　小金井市市民部経済課／小金井市農業委員会
協　　力　東京むさし農業協同組合小金井支店指導経済課
発 行 日　平成２１年３月
問合せ先　市民部経済課　　☎042-387-9882

こがねい新鮮野菜

庭先直売所

マップ

新鮮・安心・旬の味を食卓へ

～　市内にある直売所をご案内いたします　～

小金井市農業振興計画改定版における農家戸数は、約１９３戸ありますが、本冊子に掲載されている生産者は丹精込めて野菜や果物・花きなどを生産しています。農産物は、できるだけ農薬や化学肥料を用いず減農薬で栽培されています。

ここに紹介した直売所は、農家が自信を持って季節感あふれる野菜や果物などを揃えています。

農家の顔が見える・消費者の声が届く直売の心を目指し、より多くの市民の方々が利用され、このマップを道先案内人として活用していただければ幸いとするところです。

ご注意

本冊子に記載してある項目は、それぞれの直売所の都合で変更される場合がありますので、ご了承ください。

小金井市の農業のあらまし

1　農地

農地面積は、市全体の面積のおよそ８％を占めており、その82%が生産緑地となっています。生産緑地の中でそれぞれの農家が、長期営農を行っています。この中で、新鮮で安心した地元に親しみのある少量多品目の野菜づくりを展開する中、日々奮闘しています。

区　分	面積（ha）	構成比（%）
市街化区域	1,133	100.0
農地	91	8.0
生産緑地	75	6.6
農地に占める生産緑地割合		82.4

資料：小金井市農業振興計画改定版

２　販売農家

販売農家は、概ね１１２戸で行っており、直売所や地元スーパーマーケットなどに直接出荷しています。

３　直売所は、農家との身近なふれあいの場です

（１）小金井市生鮮農産物庭先販売奨励事業に参加する「庭先販売農家」６５戸の農家を掲載しています。

（２）市内４区分（小金井街道と JR 中央線）に区分けした場合、梶野町がもっとも多く、次に、関野町・緑町と続き、東町さらには、貫井北町から貫井南町と分布区域を見ることが出来ます。

４　小金井市の直売所で販売している主な農産物

（夏野菜）
果菜類：キュウリ・ナス・トマト・オクラ・トウモロコシ
葉菜類：ホウレンソウ・モロヘイヤ・パセリ・ルバーブ
根菜類：ジャガイモ・ダイコン・ショウガ
（秋野菜）
果菜類：サヤエンドウ・カボチャ・トウガン
葉菜類：キャベツ・ハクサイ・ブロッコリー・ネギ
根菜類：ショウガ・サトイモ・ニンジン・カブ
（果樹）
キウイ・ブルーベリー・ブドウ・リンゴ・イチゴ・クリ
（花き）
パンジー･ビオラ･サフィニア・シクラメン 他「切り花」もあります

目　次

◆小金井市内直売所分布図

◆ブロック地図（南東）……1

直売所　１：東町……3
直売所　２：東町……4
直売所　３：東町……5
直売所　４：東町……6
直売所　５：東町……7
直売所　６：東町……8
直売所　７：東町……9
直売所　８：東町……10
直売所　９：東町……11
直売所　10：東町……12
直売所　11：中町……13
直売所　12：中町……14
直売所　13：中町……15
直売所　14：中町……16
直売所　15：中町……17
直売所　16：中町……18

◆ブロック地図（北東）……19

直売所　17：緑町……21
直売所　18：緑町……22
直売所　19：緑町……23
直売所　20：緑町……24
直売所　21：緑町……25

直売所　23：梶野町 26
直売所　24：梶野町 27
直売所　25：梶野町 28
直売所　26：梶野町 29
直売所　27：梶野町 30
直売所　28：梶野町 31
直売所　29：梶野町 32
直売所　30：梶野町 33
直売所　31：梶野町 34
直売所　32：梶野町 35
直売所　33：梶野町 36
直売所　34：緑町 37
直売所　35：緑町 38
直売所　36：緑町 39
直売所　37：緑町 40
直売所　38：緑町 41
直売所　39：桜町 42
直売所　40：関野町 43
直売所　41：関野町 44
直売所　42：関野町 45
直売所　43：関野町 46
直売所　44：関野町 47
直売所　45：関野町 48
直売所　46：関野町 49
直売所　47：関野町 50
直売所　48：関野町 51
直売所　49：関野町 52
直売所　50：関野町 53

◆ブロック地図（北西）.....55

直売所　51：本町.....57
直売所　52：本町.....58
直売所　53：貫井北町.....59
直売所　54：貫井北町.....60
直売所　55：貫井北町.....61
直売所　56：貫井北町.....62
直売所　57：貫井北町.....63
直売所　58：貫井北町.....64
直売所　59：本町.....65
直売所　60：貫井北町.....66
直売所　61：貫井北町.....67
直売所　62：貫井北町.....68

◆ブロック地図（南西）.....69

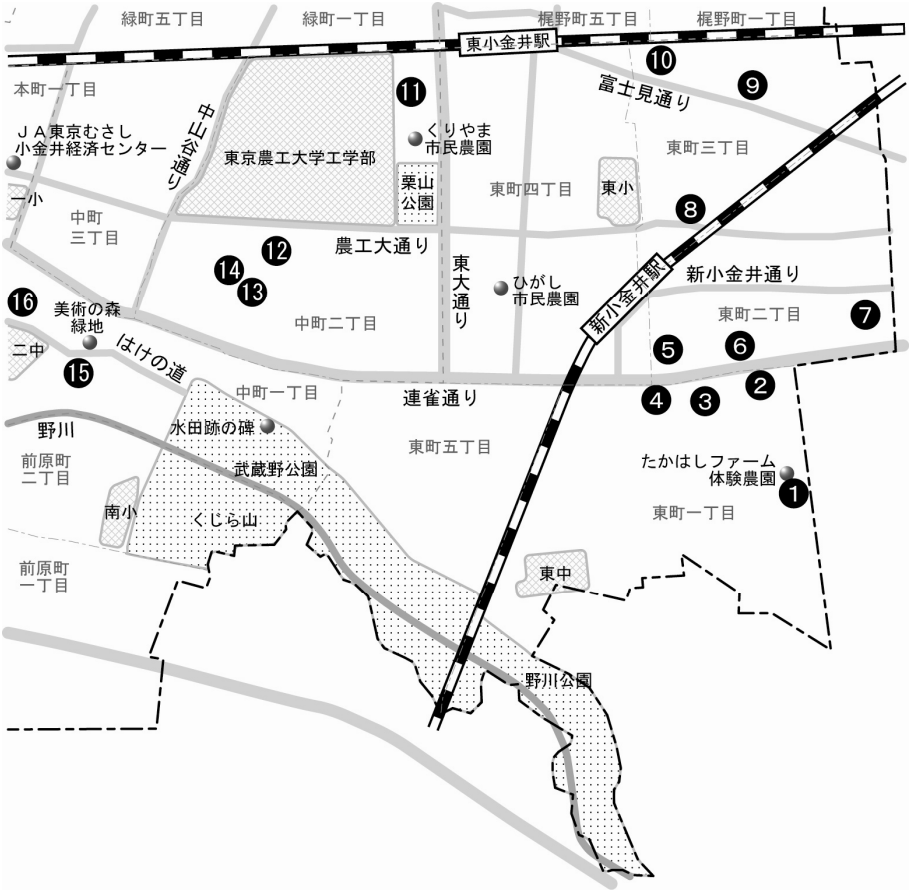
直売所　63：貫井南町.....71
直売所　64：貫井南町.....72
直売所　65：貫井南町.....73
直売所　66：貫井南町.....74
直売所　67：前原町.....75
直売所　68：前原町.....76

◆共同直売所.....77

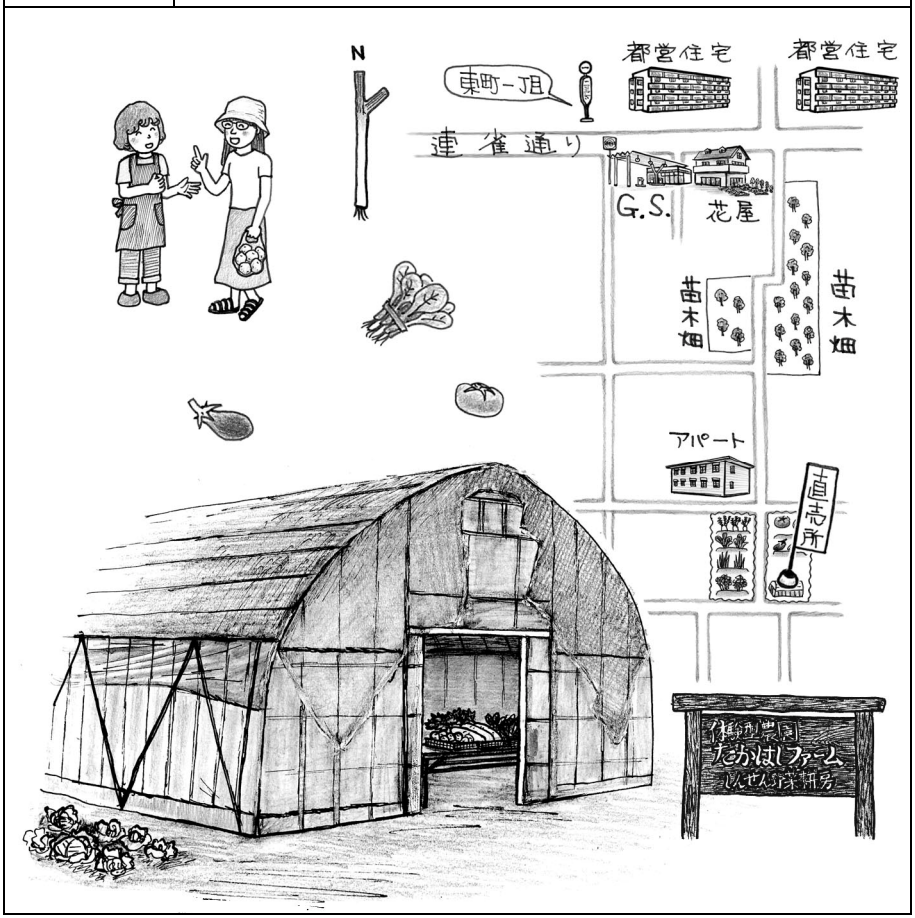
小金井市内直売所分布図　（番号は直売所）

南東ブロック

北西	北東
南西	南東



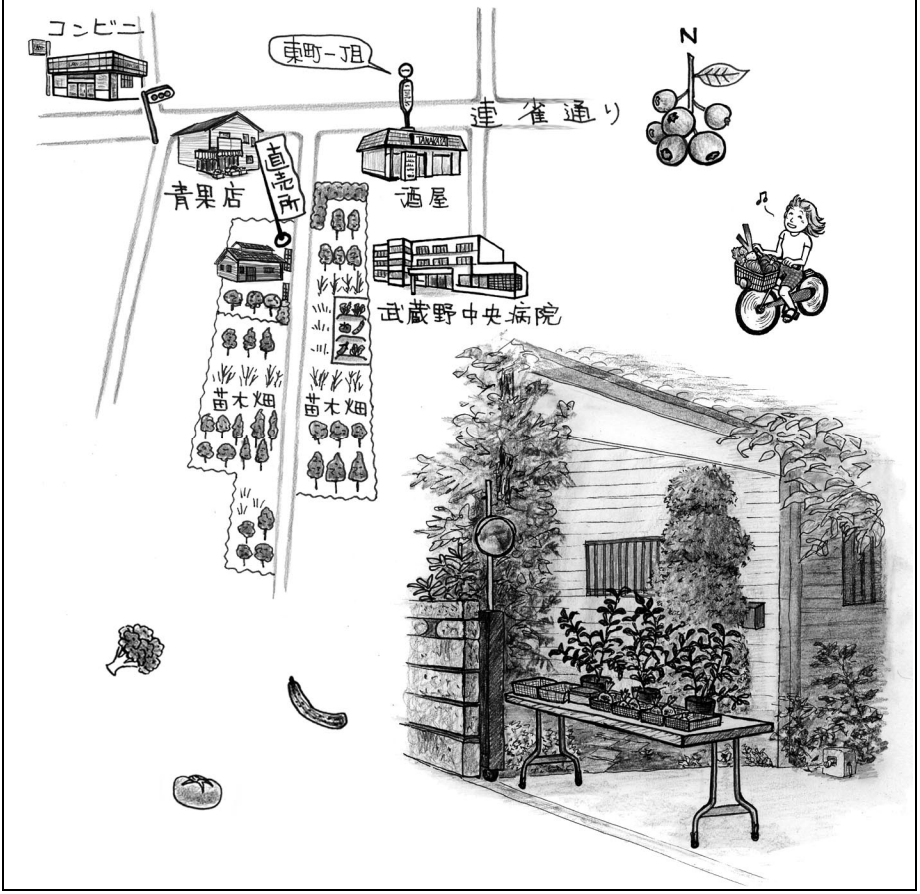
生　産　者	高橋　堅治　（たかはし　けんじ）
販売場所	東町１－45－21
販売時間	午前８時　～
休　業　日	不定期
主な品目	夏野菜、秋野菜
特　　色	



No.2

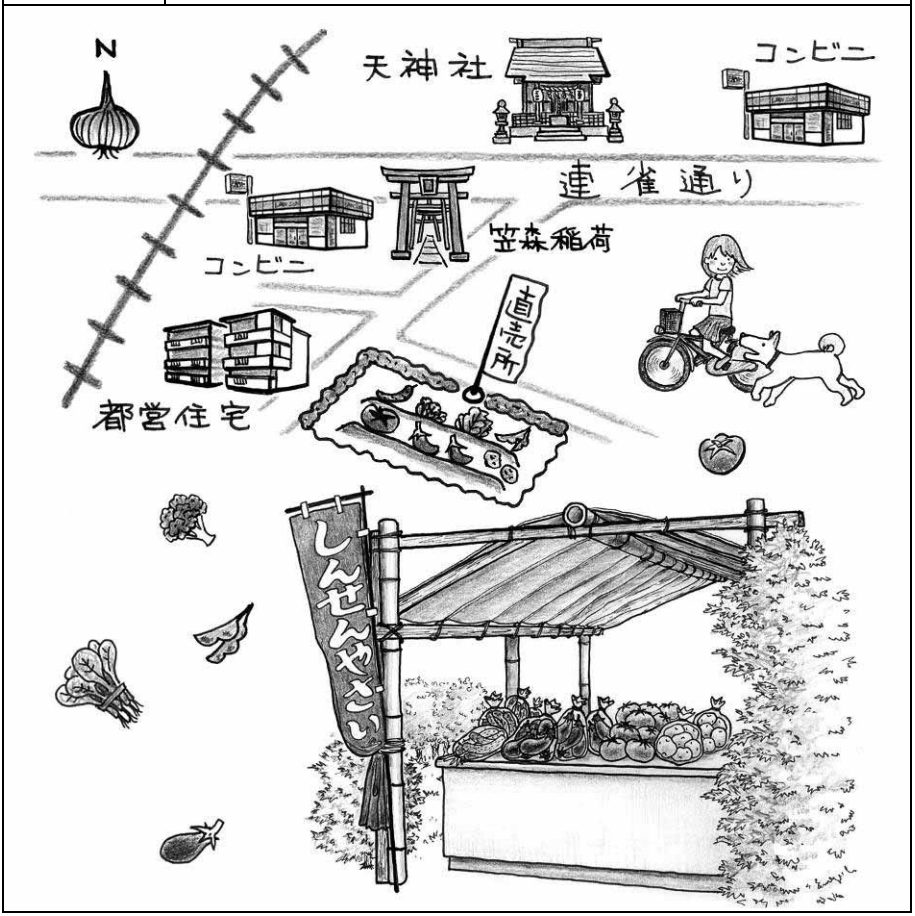
生 産 者	田中　高平　（たなか　こうへい）
販売場所	東町１－44－28
販売時間	午前８時　～　午後７時
休 業 日	不定期
主な品目	キュウリ、トマト、ナス、インゲン
特　　色	朝取り

生 産 者	竹内　隆　（たけうち　たかし）
販売場所	東町１－43－18
販売時間	午前９時　～
休 業 日	不定期
主な品目	ブルーベリー
特　　色	

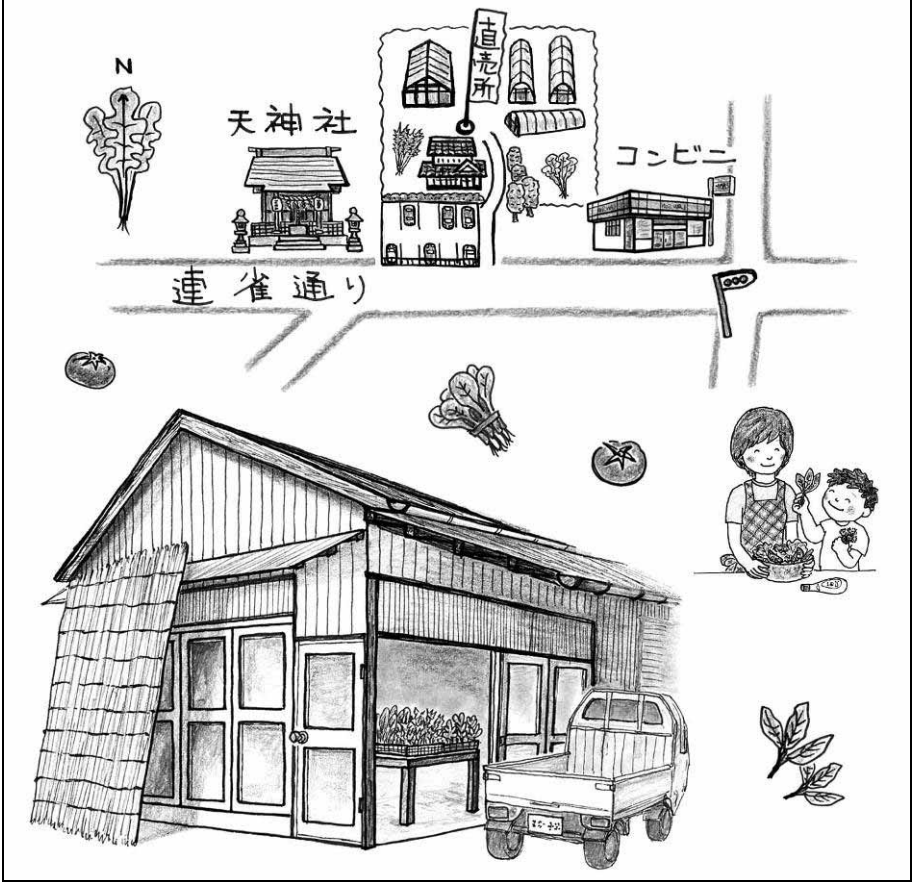


No.4

生 産 者	田中　元之　（たなか　もとゆき）
販売場所	東町１－35
販売時間	午前９時　～
休 業 日	年中無休
主な品目	夏野菜、秋野菜
特　　色	朝取り

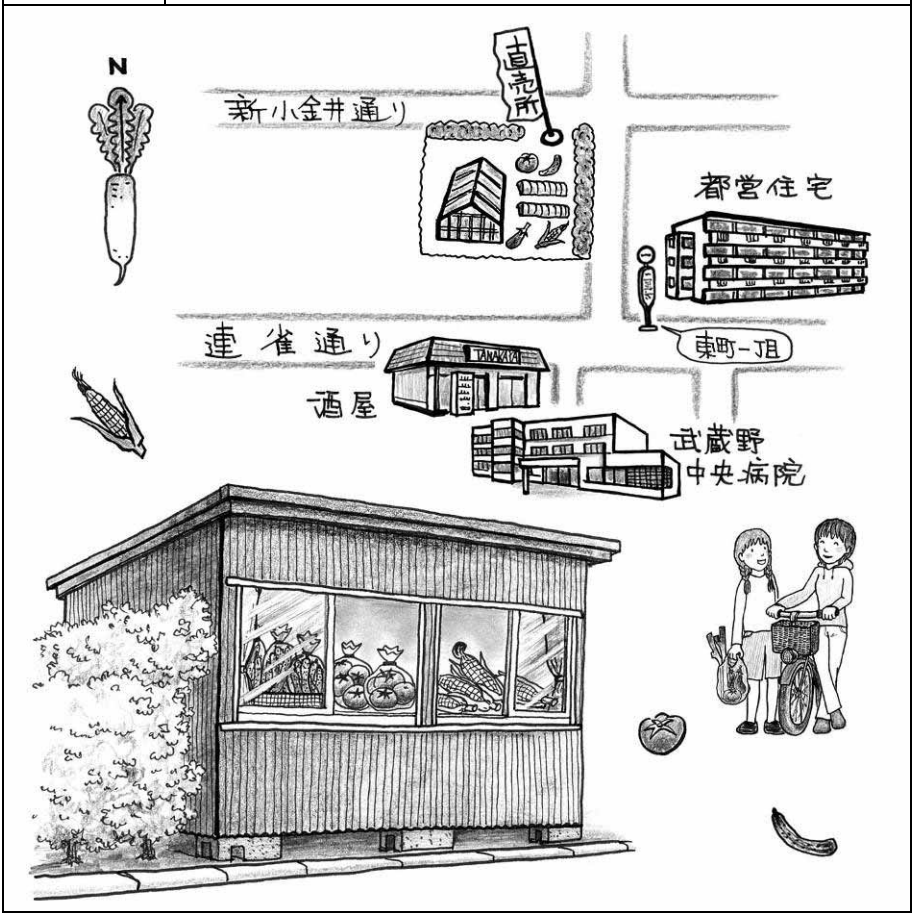


生 産 者	阪本　吉五郎　（さかもと　きちごろう）
販売場所	東町２－12－５
販売時間	午前９時　～　午後３時
休 業 日	土、日曜日
主な品目	ホウレンソウ、ミズナ、ルッコラ
特　　色	朝取り

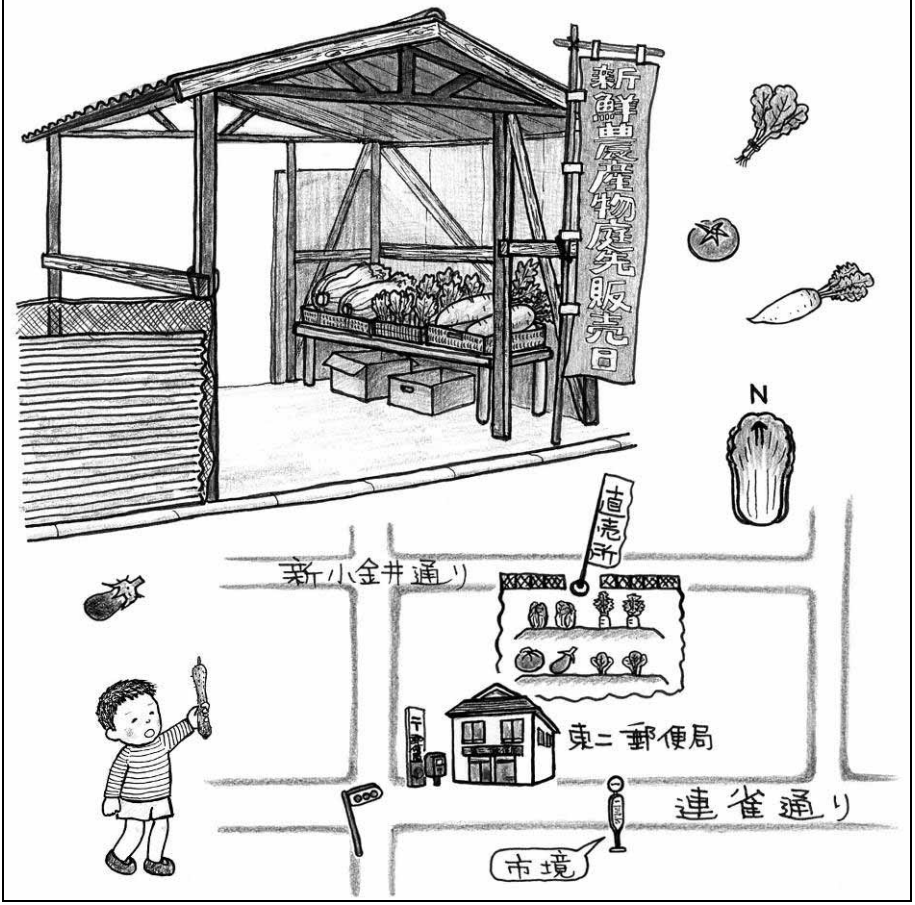


No.6

生 産 者	井上　鋹明　（いのうえ　としあき）
販売場所	東町２－10
販売時間	午前９時　～　午後４時
休 業 日	不定期
主な品目	トマト、キュウリ、ナス、ダイコン、トウモロコシ、エダマメ、ハクサイ、ジャガイモ、ニンジン、（秋：タクアン）
特　　色	朝取り

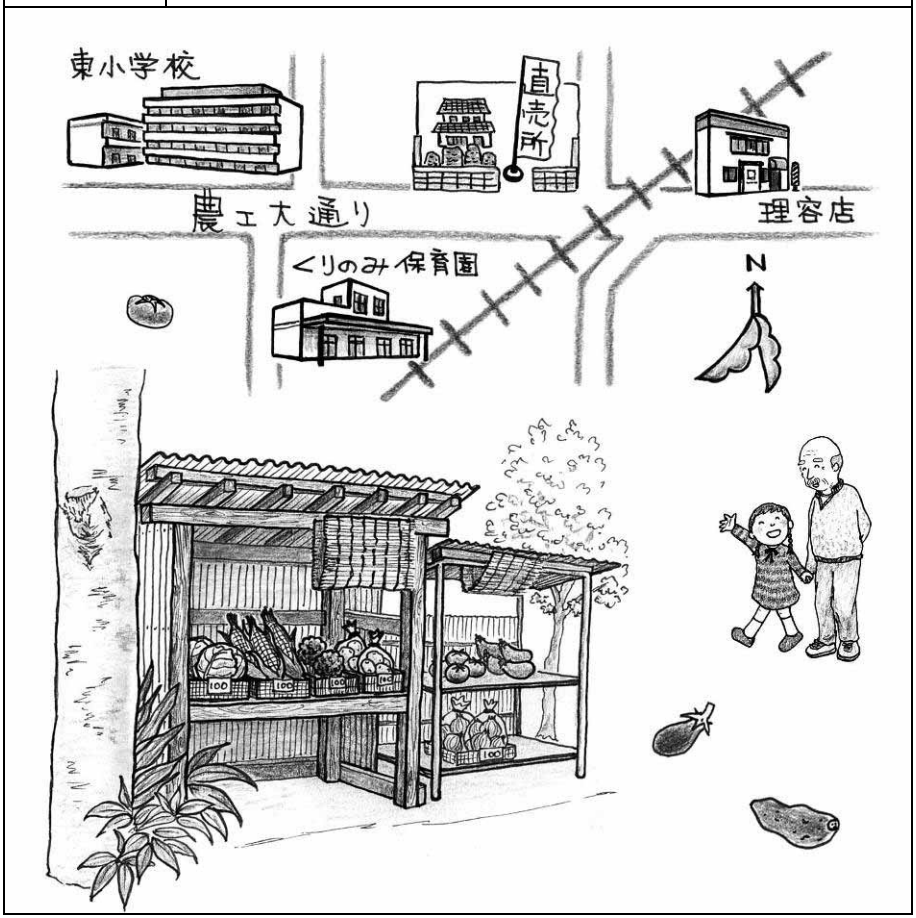


生 産 者	橋本　秀男　（はしもと　ひでお）
販売場所	東町２－１
販売時間	午前９時　～　午後５時
休 業 日	不定期
主な品目	ダイコン、ハクサイ、ホウレンソウ、コマツナ、トマト、ナス、キュウリ
特　　色	朝取り



No.8

生 産 者	島田　安雄　（しまだ　やすお）
販売場所	東町３－３－２
販売時間	午前 11 時　～　午後６時
休 業 日	日曜日
主な品目	トマト、キュウリ、ナス、エダマメ、ジャガイモ、ダイコン、サツマイモ、トウモロコシ、キャベツ、ブロッコリー
特　　色	朝取り

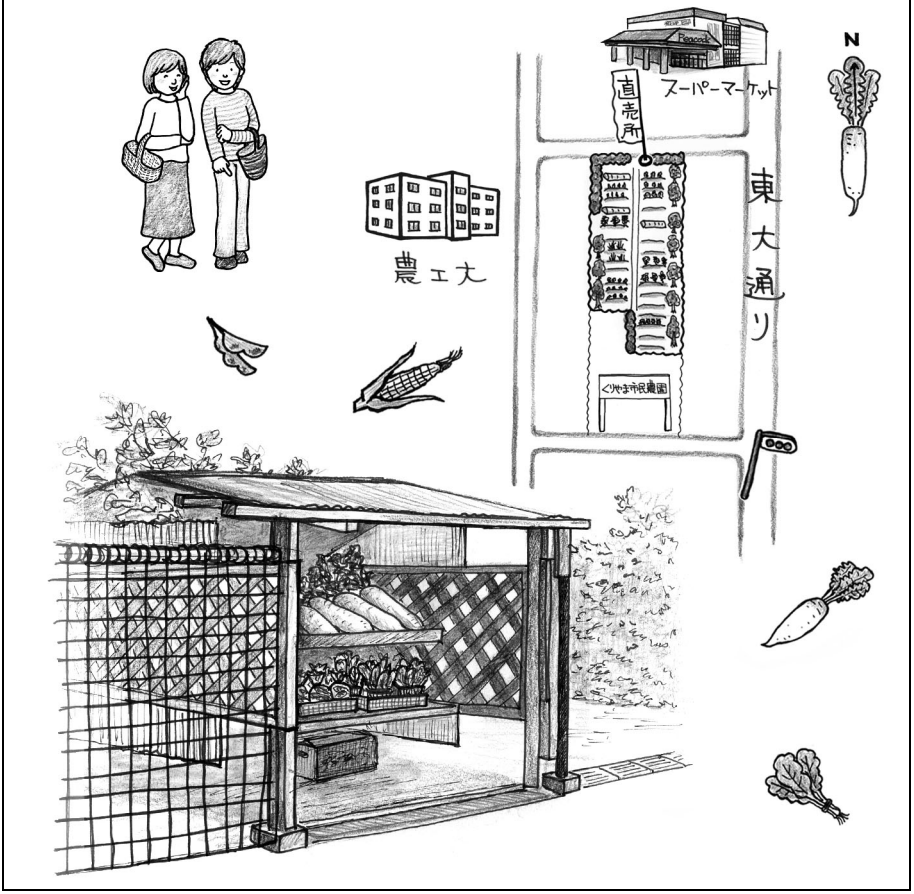


生 産 者	島田　良平　（しまだ　りょうへい）
販売場所	東町３－17
販売時間	午後１時　～
休 業 日	不定期
主な品目	トウモロコシ、ダイコン、エダマメ、キャベツ、インゲン、ブロッコリー、ジャガイモ
特　　色	朝取り

No.10

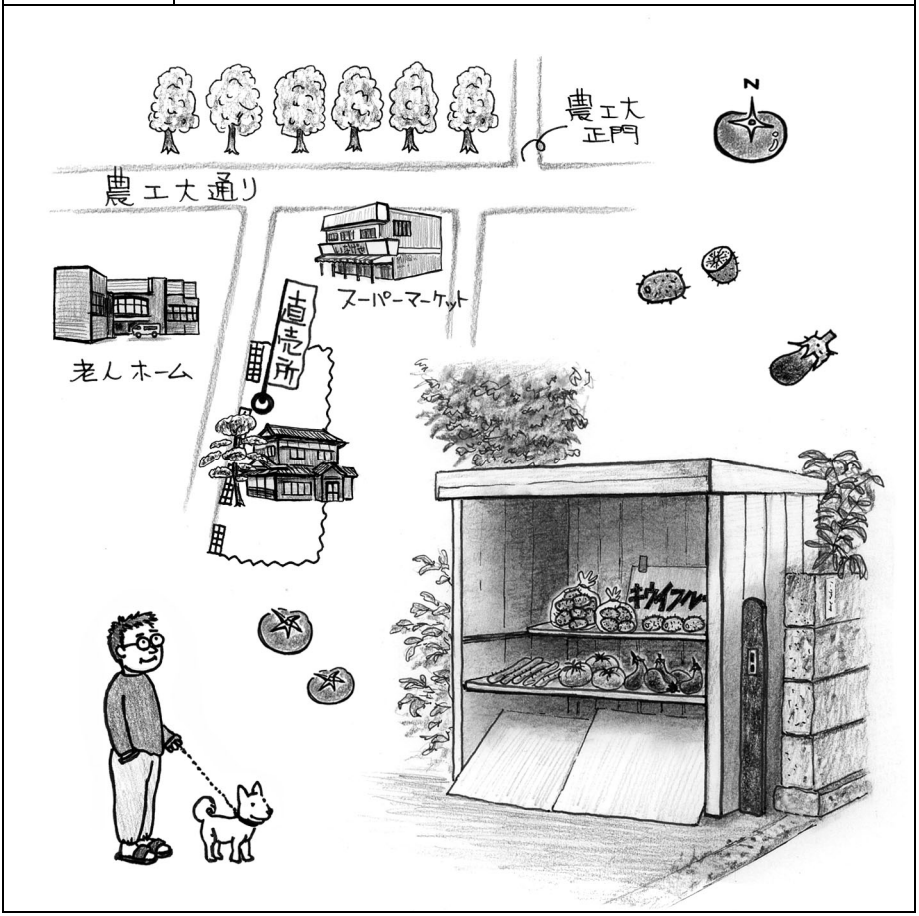
生 産 者	高橋　哲夫　（たかはし　てつお）
販売場所	東町３－19－７
販売時間	午前 10 時　～　午後６時
休 業 日	日曜日
主な品目	ジャガイモ、ダイコン、ナス、ピーマン、インゲン、 トウモロコシ、ハクサイ、サトイモ
特　　色	朝取り

生 産 者	鴨下　正男　（かもした　まさお）
販売場所	中町２－22
販売時間	午後１時　～
休 業 日	不定期
主な品目	ホウレンソウ、ダイコン、トウモロコシ、エダマメ
特　　色	

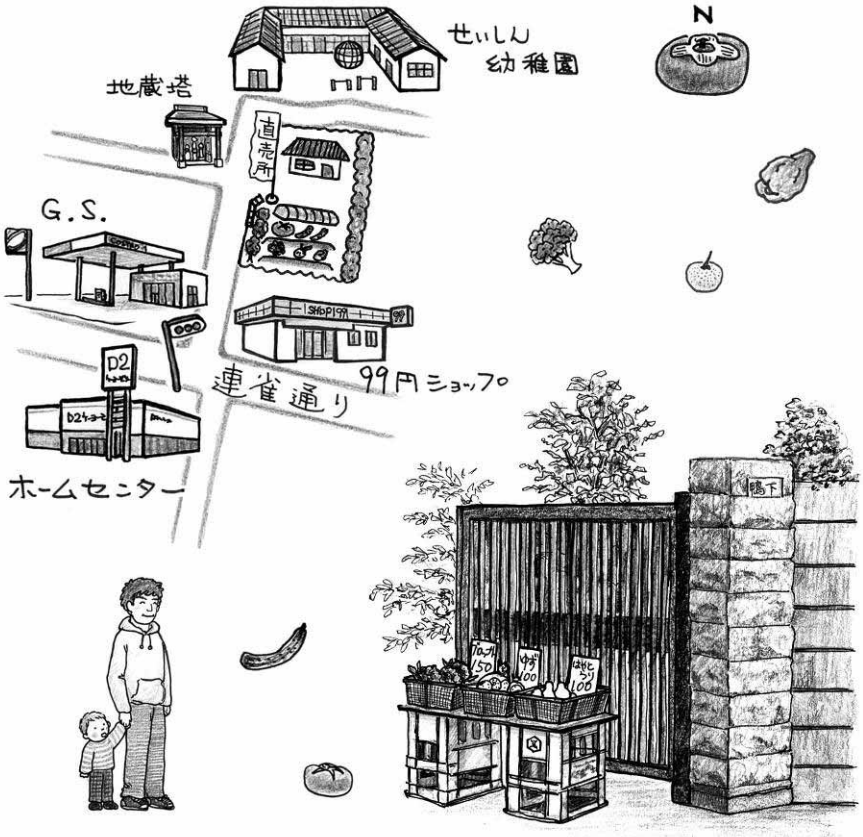


No.12

生　産　者	鈴木　文雄　（すずき　ふみお）
販売場所	中町２－16－10
販売時間	午前９時　～
休　業　日	不定期
主な品目	キウイ、トマト、ナス、キュウリ
特　　色	



生　産　者	鴨下　常次　（かもした　つねじ）
販売場所	中町２－10－14
販売時間	午前１０時　～　午後４時
休　業　日	不定期
主な品目	トマト、キュウリ、ブロッコリー、ハヤトウリ、 カキ、ユズ、カリン
特　　色	



No.14

生 産 者	渡辺　正明　（わたなべ　まさあき）
販売場所	中町２－15－40
販売時間	午前９時 30 分　～　午後５時
休 業 日	年中無休
主な品目	キュウリ、コマツナ、ホウレンソウ、ダイコン、ジャガイモ
特　　色	朝取り

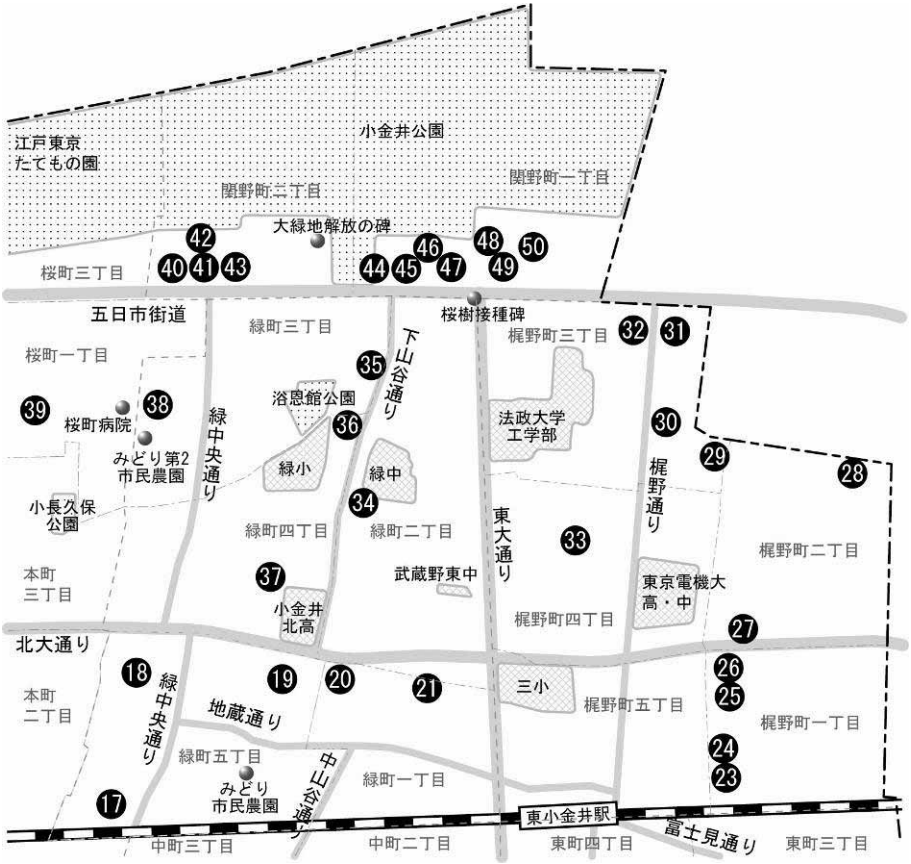
生 産 者	鴨下　雅一　（かもした　まさかず）
販売場所	中町１－５
販売時間	午前９時　～　午後５時
休 業 日	年中無休
主な品目	キュウリ、ナス、トマト、ブロッコリー、ネギ、ダイコン、果樹（キウイ）、花
特　　色	朝取り、有機栽培

No.16

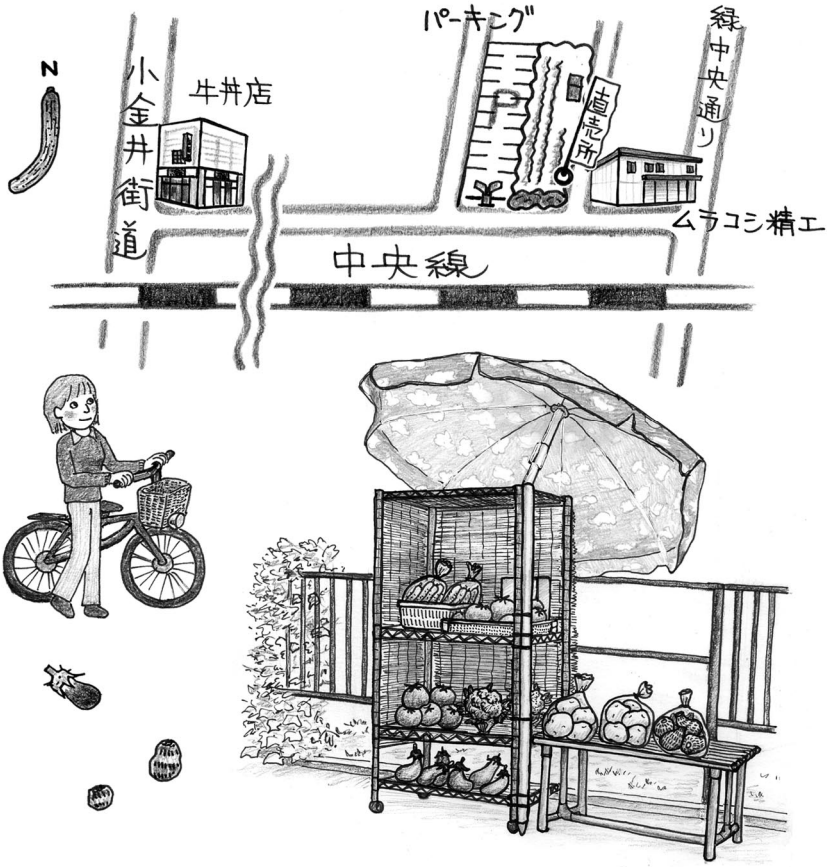
生 産 者	渡辺　勇　（わたなべ　いさむ）
販売場所	中町１－９－30
販売時間	午前９時　～　午後４時（11 月下旬のみ）
休 業 日	不定期
主な品目	果樹（キウイ）
特　　色	朝取り

北東ブロック

北西	北東
南西	南東

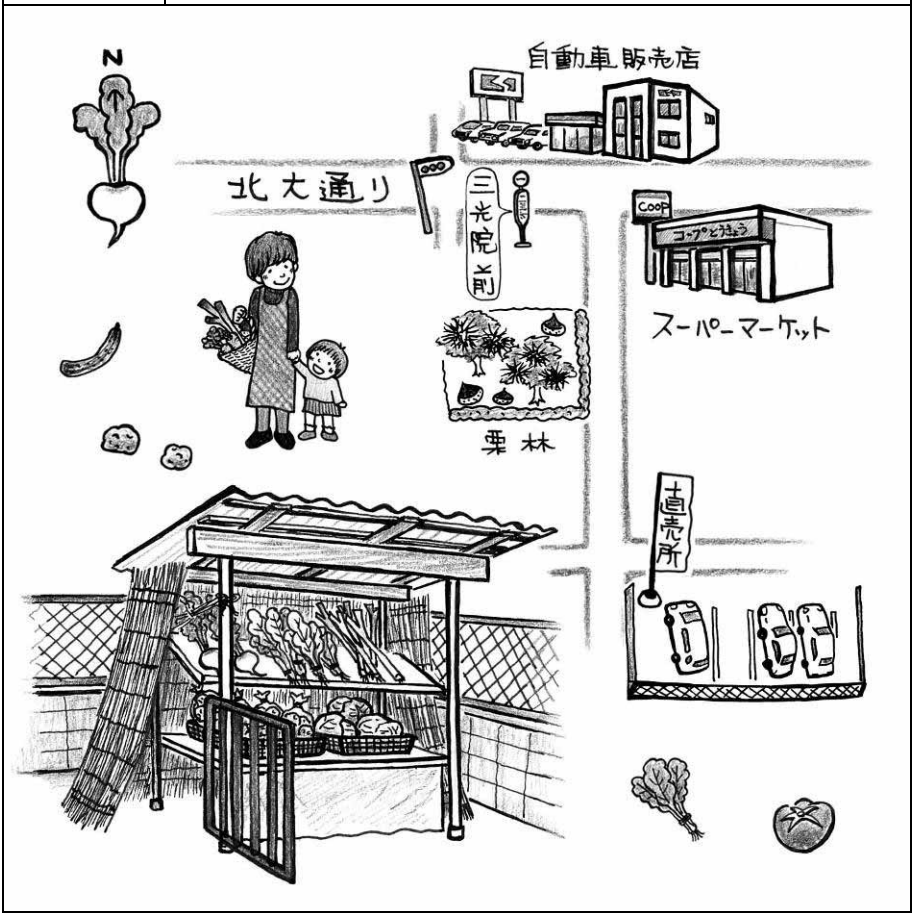


生 産 者	大久保　芳子　（おおくぼ　よしこ）
販売場所	緑町５－９－19
販売時間	午後２時　～　午後６時
休 業 日	不定期
主な品目	キュウリ、ナス、トマト、ジャガイモ、サトイモ、 ダイコン、ブロッコリー
特　　色	



No.18

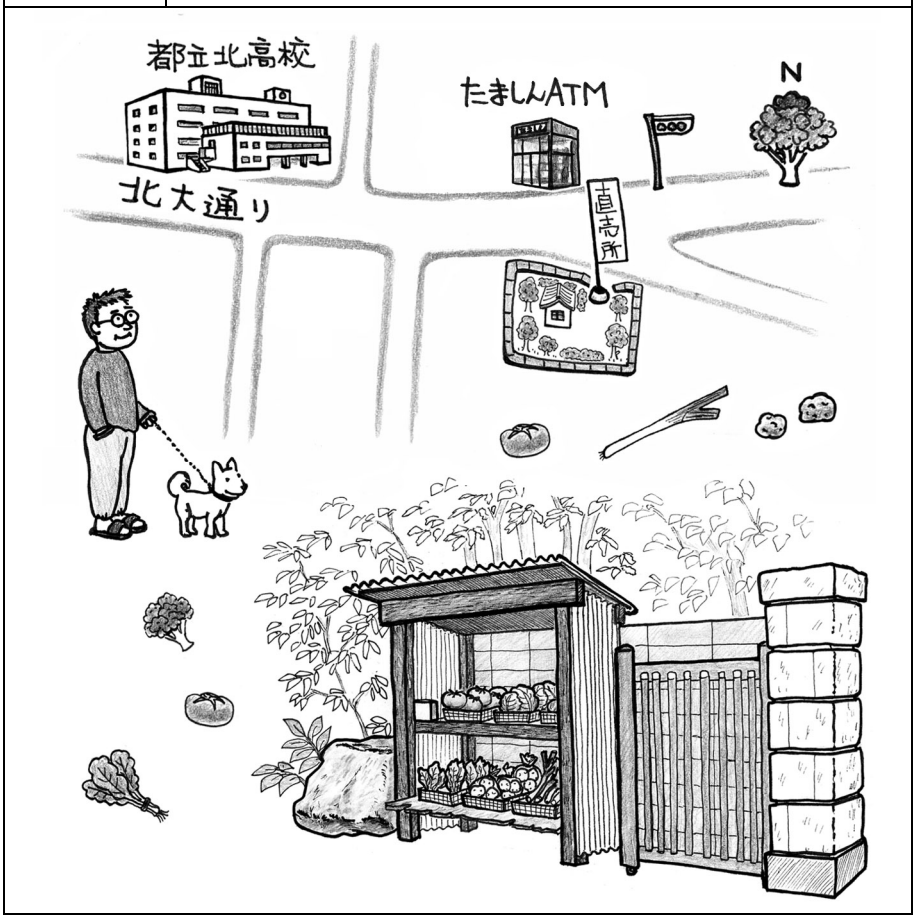
生 産 者	大久保　哲郎　（おおくぼ　てつろう）
販売場所	緑町５－20－９
販売時間	午前 10 時　～
休 業 日	年中無休
主な品目	ナス、キュウリ、トマト、ダイコン、ジャガイモ、サトイモ、カブ、ニンジン、ハクサイ、ネギ、タマネギ、ホウレンソウ、エダマメ
特　　色	朝取り



生 産 者	鴨下　アイ　（かもした　あい）
販売場所	緑町５－16－16
販売時間	午前 10 時　～　午後５時
休 業 日	不定期
主な品目	ネギ、アシタバ、タマネギ、エダマメ、トウモロコシ、キュウリ、ナス、ウメ、オクラ、ジャガイモ、インゲン、サヤエンドウ、ニンジン、キャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、ホウレンソウ、コマツナ
特　　色	朝取り

No.20

生 産 者	鴨下　公一　（かもした　こういち）
販売場所	緑町１－４－28
販売時間	午前９時 30 分　～　午後６時（夏期） 午前９時 30 分　～　午後５時（冬期）
休 業 日	年中無休
主な品目	ジャガイモ、ネギ、コマツナ、ダイコン、ブロッコリー、 キャベツ、カリフラワー、トマト、キュウリ、ナス
特　　色	朝取り

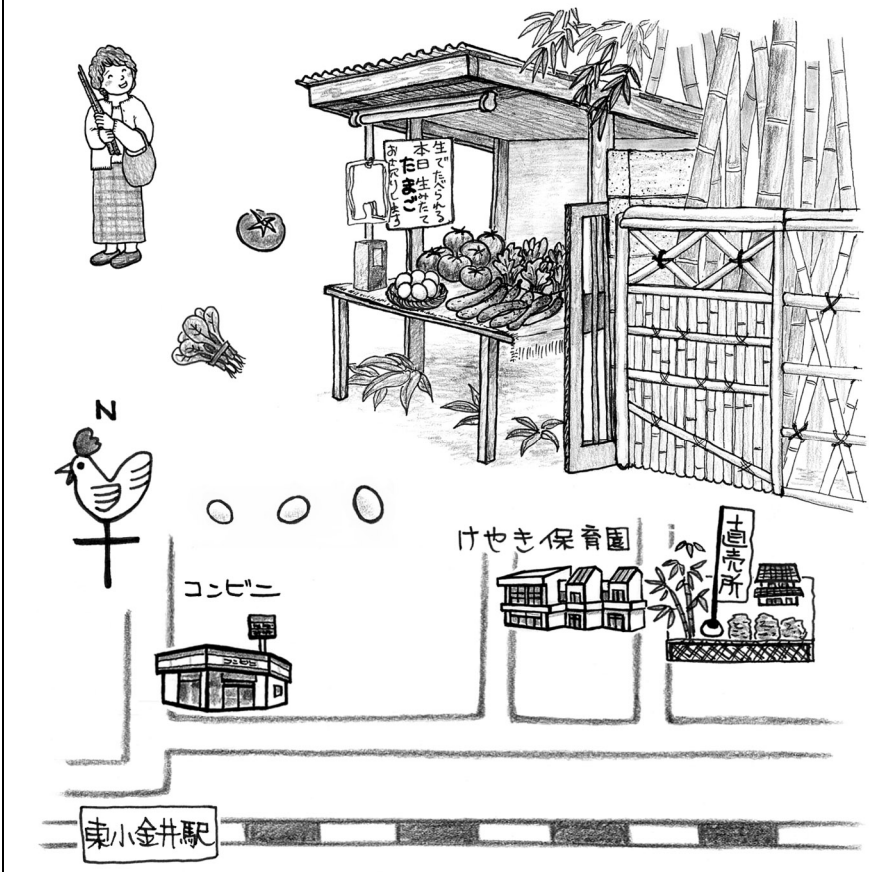


生 産 者	鴨下　幸男　（かもした　ゆきお）
販売場所	緑町１－６－39
販売時間	午前 10 時　～
休 業 日	日曜日
主な品目	キュウリ、ナス、エダマメ、トウモロコシ、コマツナ、ダイコン、トマト、ホウレンソウ、ブロッコリー、ハクサイ、果樹（イチゴ）
特　　色	朝取り

No.23

生 産 者	野口　達雄　（のぐち　たつお）
販売場所	梶野町１－５－３
販売時間	午前 10 時　～　午後５時
休 業 日	年中無休
主な品目	トマト、ナス、キュウリ、キャベツ、ブロッコリー、ダイコン
特　　色	有機栽培、朝取り

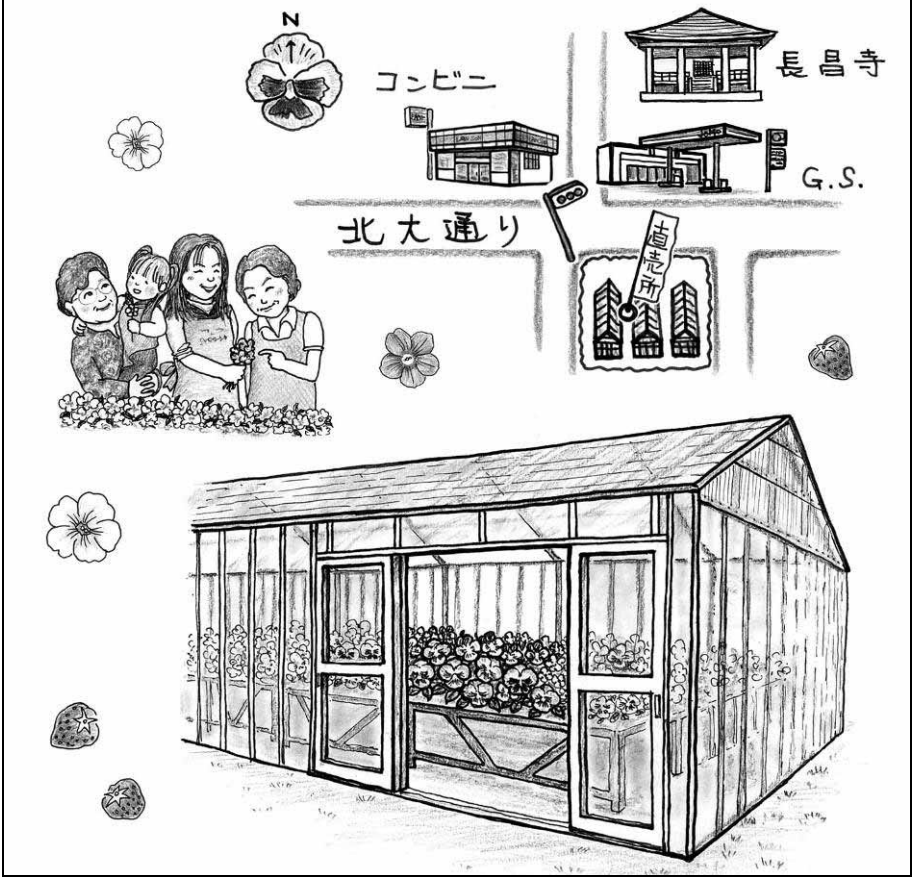
生 産 者	野口　孝　（のぐち　たかし）
販売場所	梶野町１－５－６
販売時間	午前 10 時　～　午後９時
休 業 日	年中無休
主な品目	ホウレンソウ、コマツナ、トマト、ナス、キュウリ、玉子
特　　色	有機栽培、朝取り



No.25

生 産 者	千本木　勘治　（せんぼんぎ　かんじ）
販売場所	梶野町 1－5－35
販売時間	年中無休
休 業 日	不定期
主な品目	トマト、ナス、キュウリ、エダマメ、コマツナ、 ブロッコリー、ホウレンソウ
特　　色	

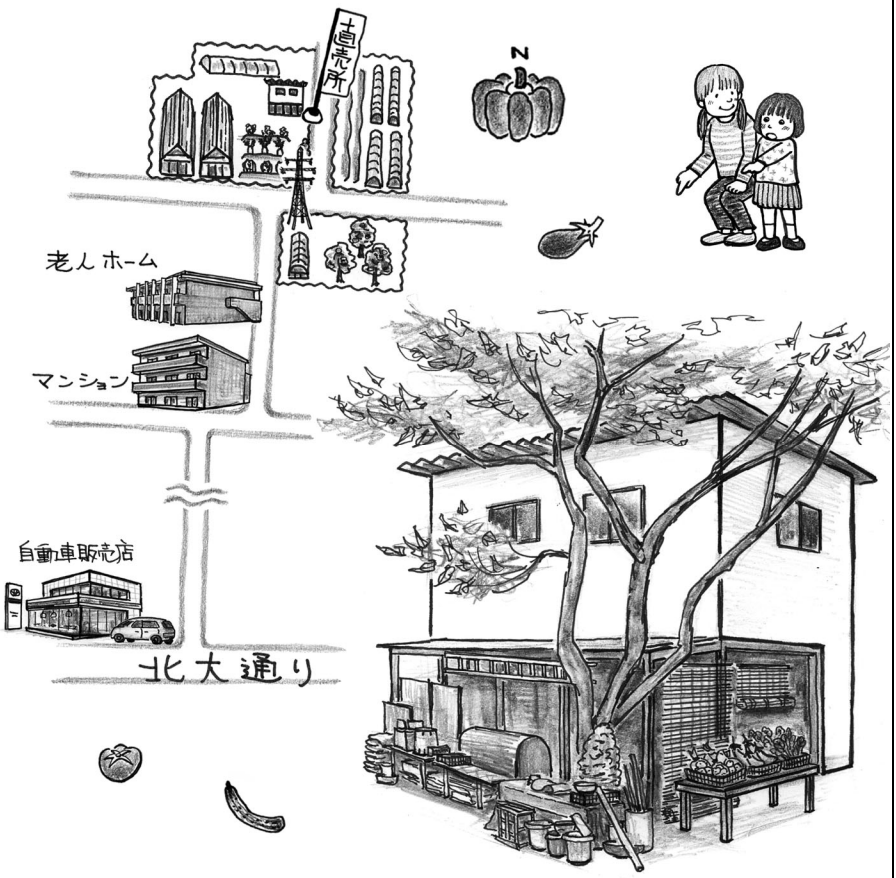
生 産 者	千本木　勘欽　（せんぼんぎ　さだよし）
販売場所	梶野町１－５－35
販売時間	午前 10 時　～
休 業 日	不定期
主な品目	鉢花全般（パンジー、ビオラ、サフィニア）、果樹（イチゴ）
特　　色	バイキング方式



No.27

生　産　者	高橋　七郎　（たかはし　しちろう）
販売場所	梶野町２−７
販売時間	午後３時　～　午後５時30分
休　業　日	不定期
主な品目	トマト、キュウリ、ナス
特　　色	

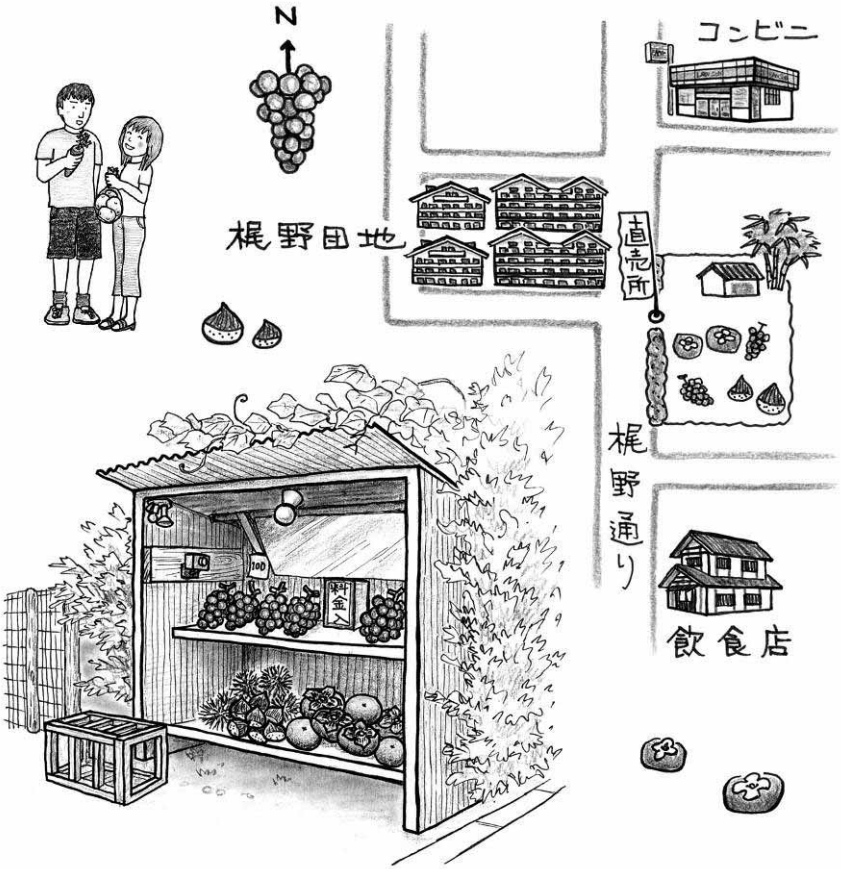
生　産　者	土屋　正子　（つちや　まさこ）
販売場所	梶野町２－12－6
販売時間	午後２時　～　午後４時
休　業　日	不定期
主な品目	野菜全般
特　　色	



No.29

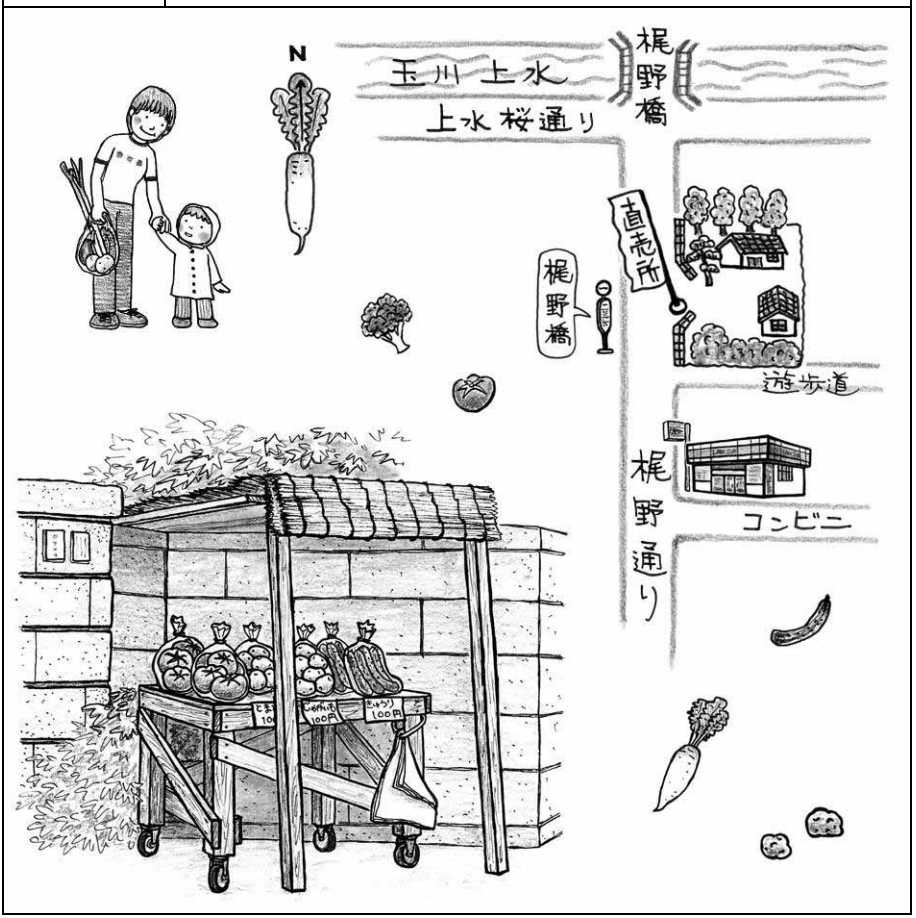
生 産 者	船田　正　（ふなだ　まさし）
販売場所	梶野町３－２－２
販売時間	午前８時　～　午後６時
休 業 日	不定期
主な品目	夏野菜、秋野菜、草花
特　　色	朝取り

生 産 者	保谷　福寿　（ほうや　ふくじゅ）
販売場所	梶野町３－３
販売時間	午前 11 時　～　午後５時
休 業 日	不定期
主な品目	果樹（ブドウ、カキ、クリ）
特　　色	もぎたて

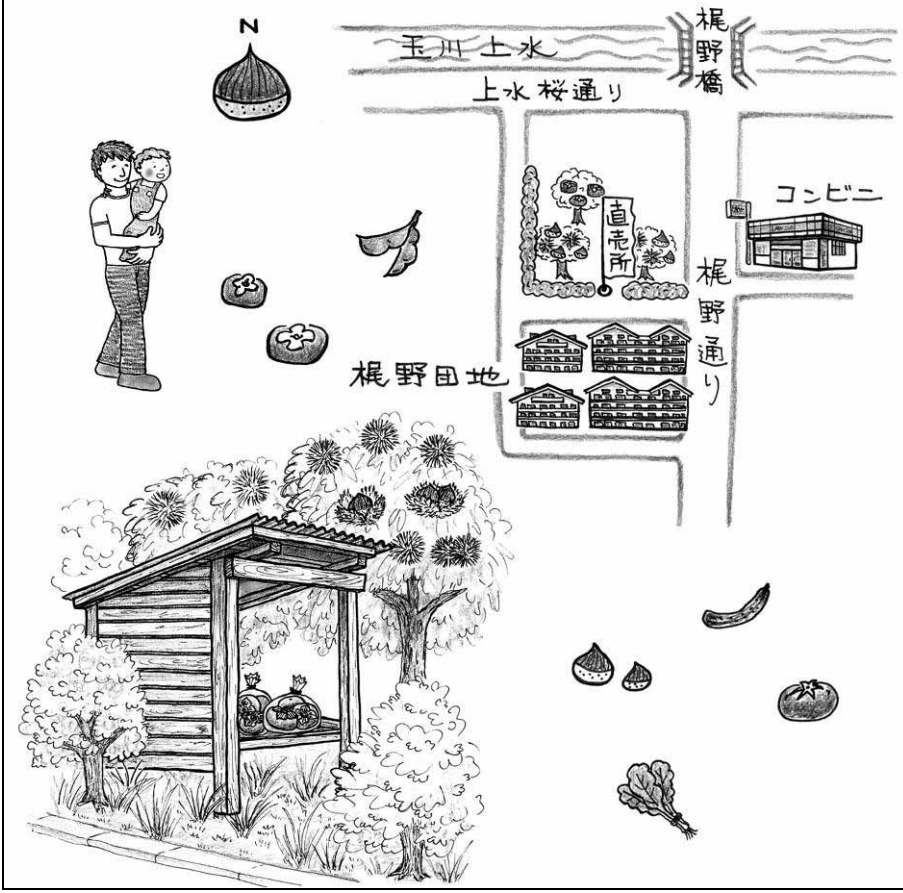


No.31

生 産 者	土屋　和子　（つちや　かずこ）
販売場所	梶野町３－11－14
販売時間	午後３時　～　午後６時
休 業 日	不定期
主な品目	トマト、キュウリ、ジャガイモ、ダイコン、ブロッコリー
特　　色	朝取り、有機栽培

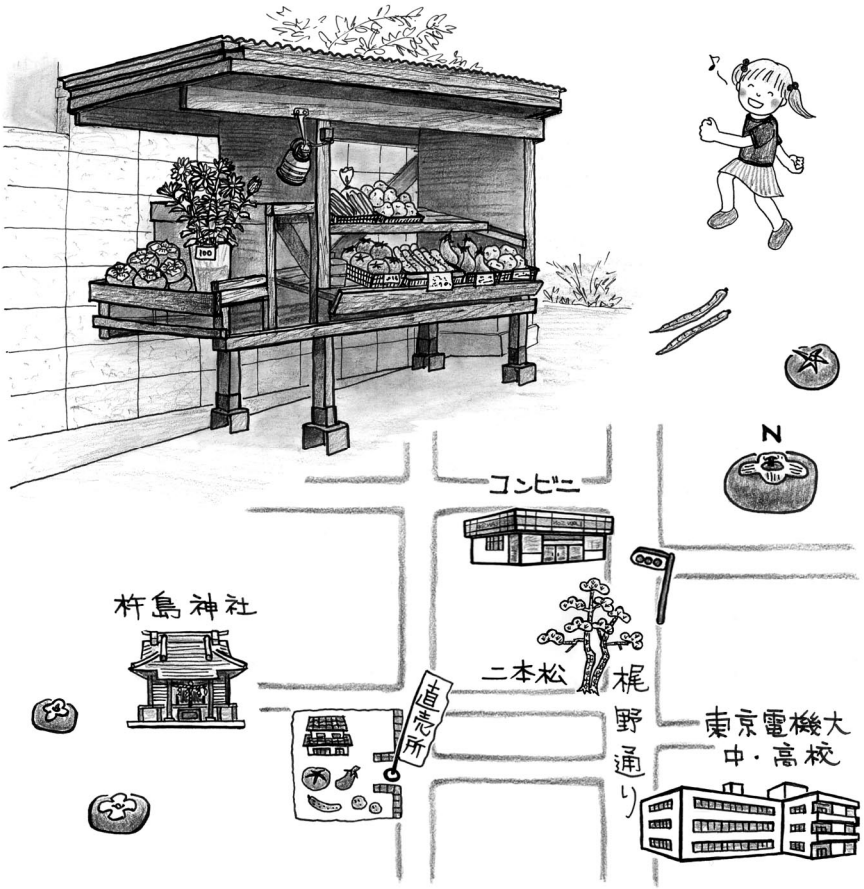


生 産 者	梶野　祐二　（かじの　ゆうじ）
販売場所	梶野町３－12
販売時間	午前 10 時　～　午後４時
休 業 日	雨天
主な品目	夏野菜、秋野菜、果樹（カキ、クリ）
特　　色	朝取り



No.33

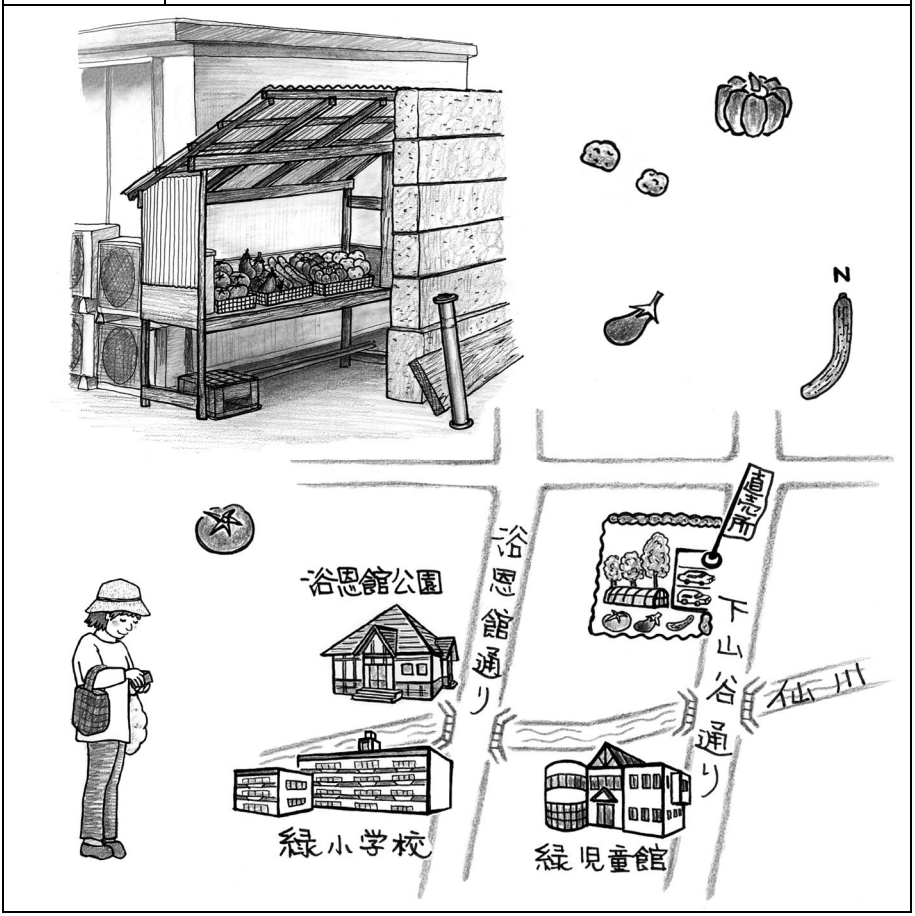
生 産 者	宮崎　茂　（みやざき　しげる）
販売場所	梶野町４－13－31
販売時間	午前９時　～　午後６時
休 業 日	雨天、日曜日
主な品目	トマト、キュウリ、ナス、インゲン、ジャガイモ、 花、果樹（カキ）
特　　色	朝取り



生 産 者	鴨下　博好　（かもした　ひろよし）
販売場所	緑町２－11－19
販売時間	午前６時　～　午後７時
休 業 日	年中無休
主な品目	ホウレンソウ、コマツナ、キュウリ、トマト、キャベツ、ナス、玉子
特　　色	自動販売機での販売、朝取り

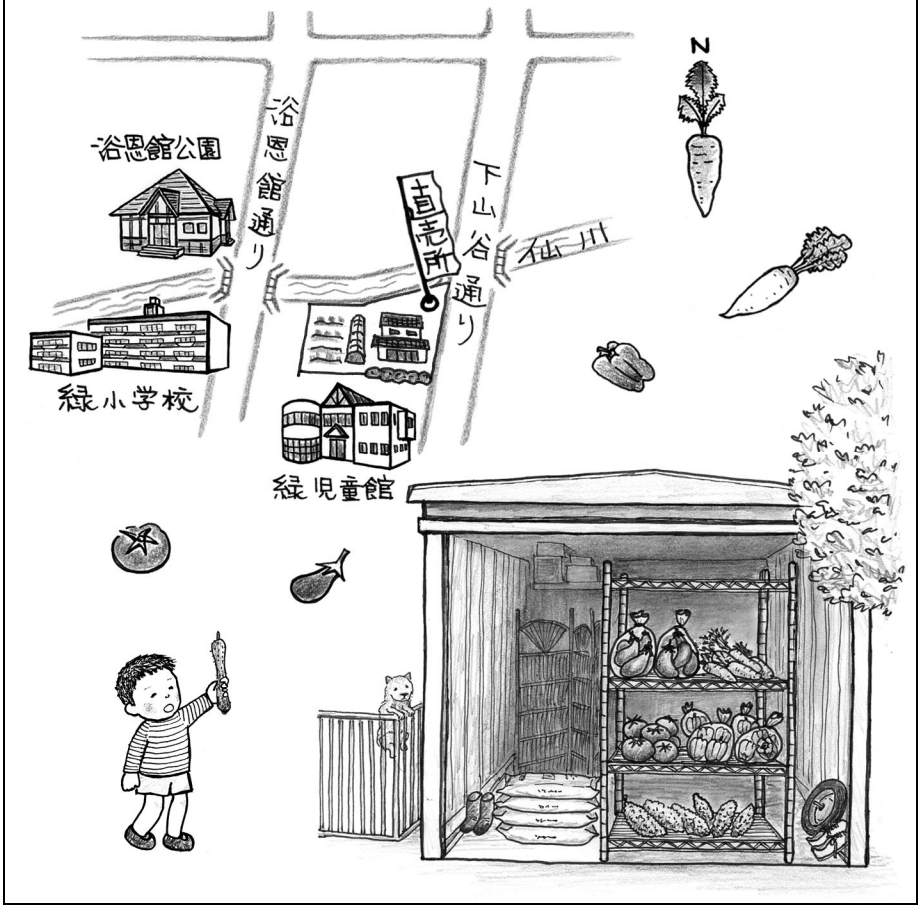
No.35

生 産 者	小山　茂　（こやま　しげる）
販売場所	緑町３－１－27
販売時間	午前 11 時　～　午後５時
休 業 日	年中無休
主な品目	トマト、ナス、キュウリ、カボチャ、ジャガイモ
特　　色	朝取り



No.36

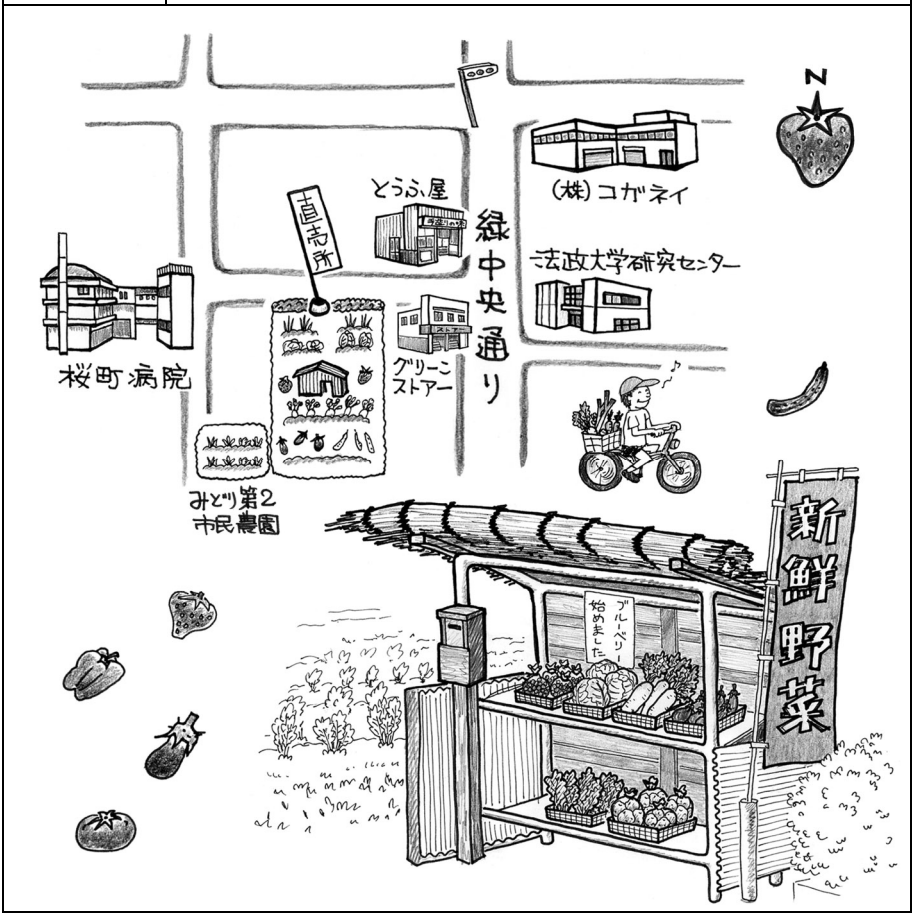
生　産　者	小山　定男　（こやま　さだお）
販売場所	緑町４－18－20
販売時間	午前８時　～　午後５時
休　業　日	不定期
主な品目	キュウリ、ナス、ピーマン、ゴーヤ、トマト、ニンジン、チンゲンサイ、ダイコン
特　　色	朝取り



No.37

生 産 者	大久保　要亮　（おおくぼ　ようすけ）
販売場所	緑町４－２－32
販売時間	午前９時　～　午後５時
休 業 日	年中無休
主な品目	夏野菜、秋野菜
特　　色	朝取り

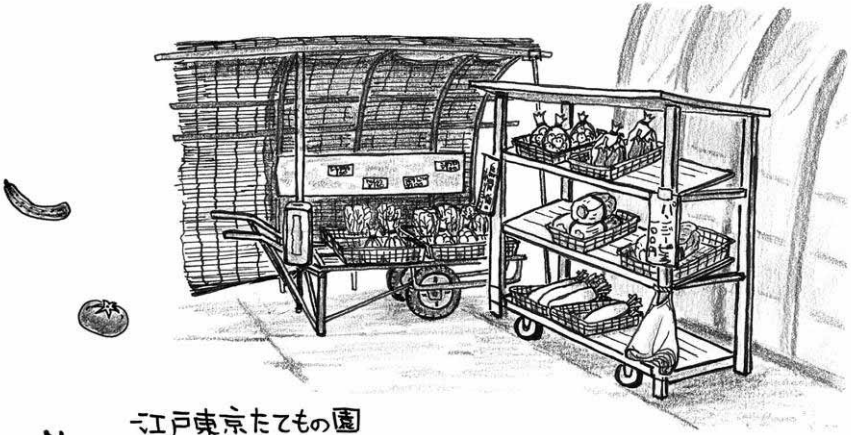
生 産 者	横山　義衛　（よこやま　よしえ）
販売場所	緑町３－９
販売時間	午前 10 時　～　午後５時
休 業 日	日曜日、雨天
主な品目	夏野菜、秋野菜、果樹（イチゴ、ブルーベリー）
特　　色	朝取り、有機栽培、イチゴの摘採り



No.39

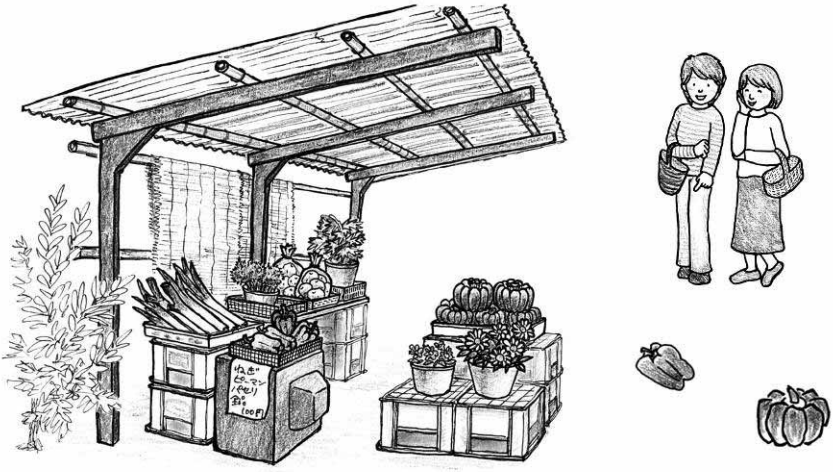
生 産 者	鴨下　隆次　（かもした　りゅうじ）
販売場所	桜町１－４－19
販売時間	午前 10 時　～　午後３時 30 分
休 業 日	日曜日
主な品目	夏野菜、秋野菜
特　　色	朝取り

生 産 者	横山　喜代司　（よこやま　きよし）
販売場所	関野町２－５
販売時間	午前 10 時　～　午後４時
休 業 日	日曜日
主な品目	ホウレンソウ、ブロッコリー、トマト、ナス、キュウリ
特　　色	朝取り



No.41

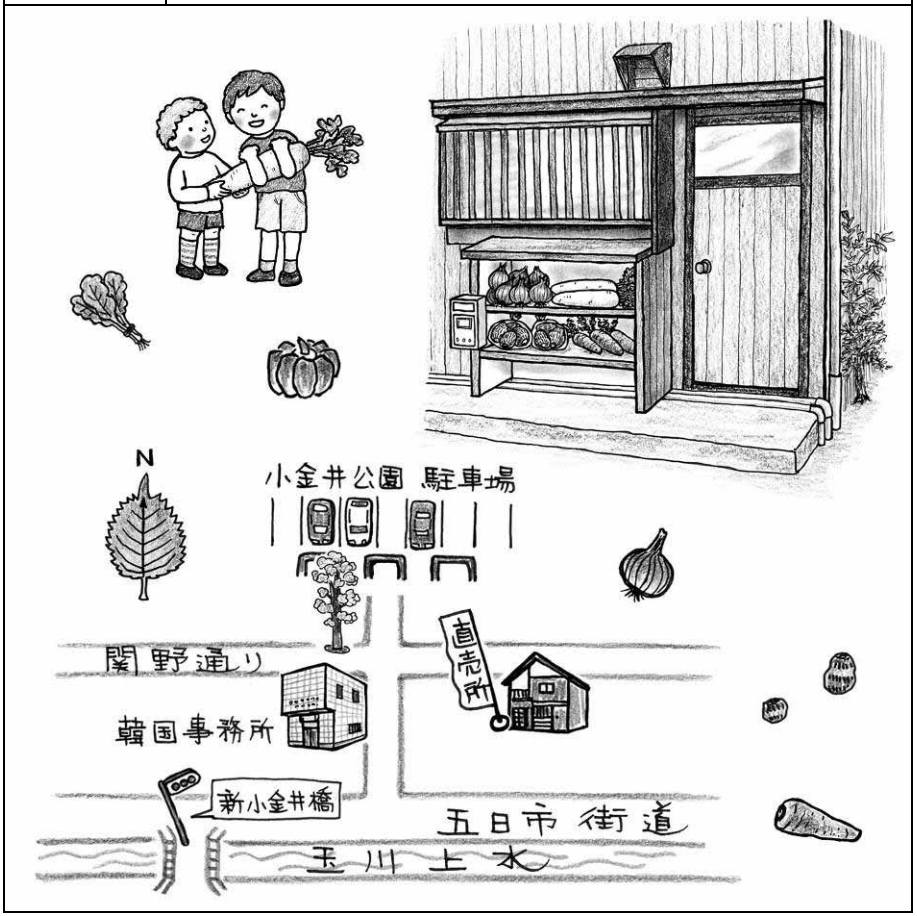
生 産 者	髙橋　健三郎　（たかはし　けんざぶろう）
販売場所	関野町２－４－６
販売時間	午前９時～
休 業 日	年中無休
主な品目	ネギ、カボチャ、シシトウ、ピーマン、パセリ、花（切花）
特　　色	朝取り



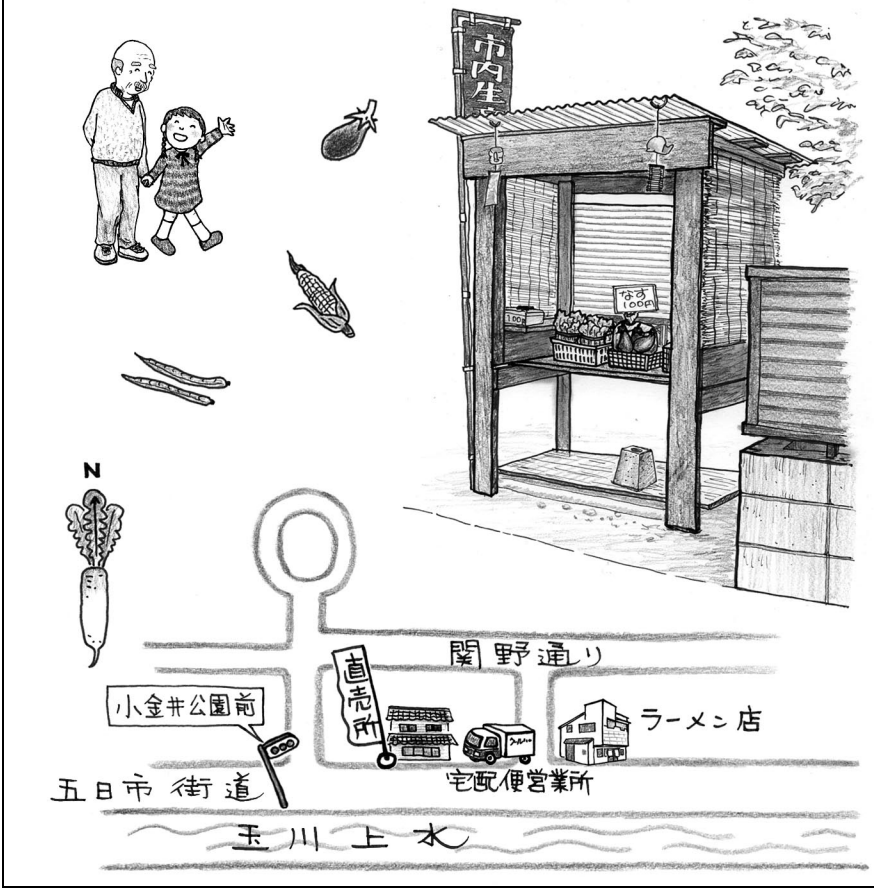
生 産 者	内田　雪雄　（うちだ　ゆきお）
販売場所	関野町２－６－９
販売時間	午前６時　～　午後５時
休 業 日	年中無休
主な品目	ホウレンソウ、トマト、ナス、キュウリ、インゲン
特　　色	朝取り、有機栽培

No.43

生 産 者	髙橋　金一　（たかはし　きんいち）
販売場所	関野町２－３－13
販売時間	午前６時　～　午後６時
休 業 日	年中無休
主な品目	タマネギ、ダイコン、ニンジン、カボチャ、サトイモ、ナス、ホウレンソウ、トーガン、キュウリ、アオシソ、エゴマ
特　　色	朝取り



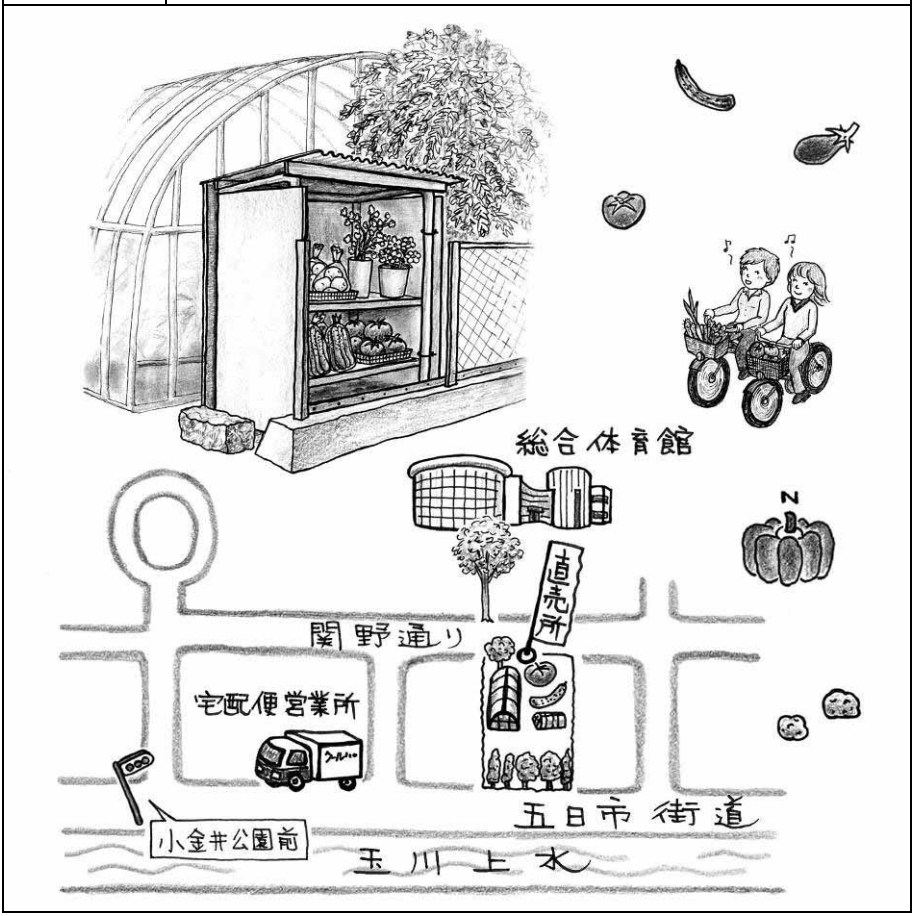
生　産　者	荒畑　清　（あらはた　きよし）
販売場所	関野町１－6－5
販売時間	午前８時　～
休　業　日	不定期
主な品目	ナス、ホウレンソウ、ダイコン、インゲン、トウモロコシ
特　　色	



No.45

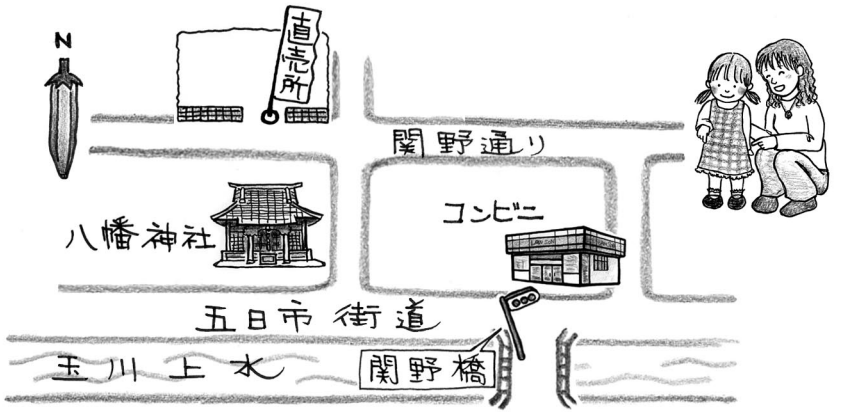
生 産 者	島田　弘　（しまだ　ひろし）
販売場所	関野町１－９－８
販売時間	午前９時　～
休 業 日	不定期
主な品目	ハチミツ
特　　色	

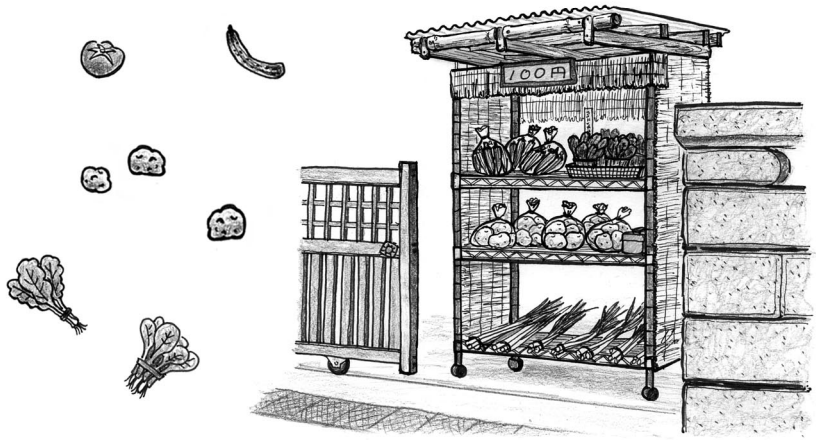
生 産 者	島田　重行　（しまだ　しげゆき）
販売場所	関野町１－９－４
販売時間	午前７時 30 分　～　午後４時
休 業 日	不定期
主な品目	ジャガイモ、カボチャ、トマト、ナス、キュウリ、花（切花）
特　　色	朝取り



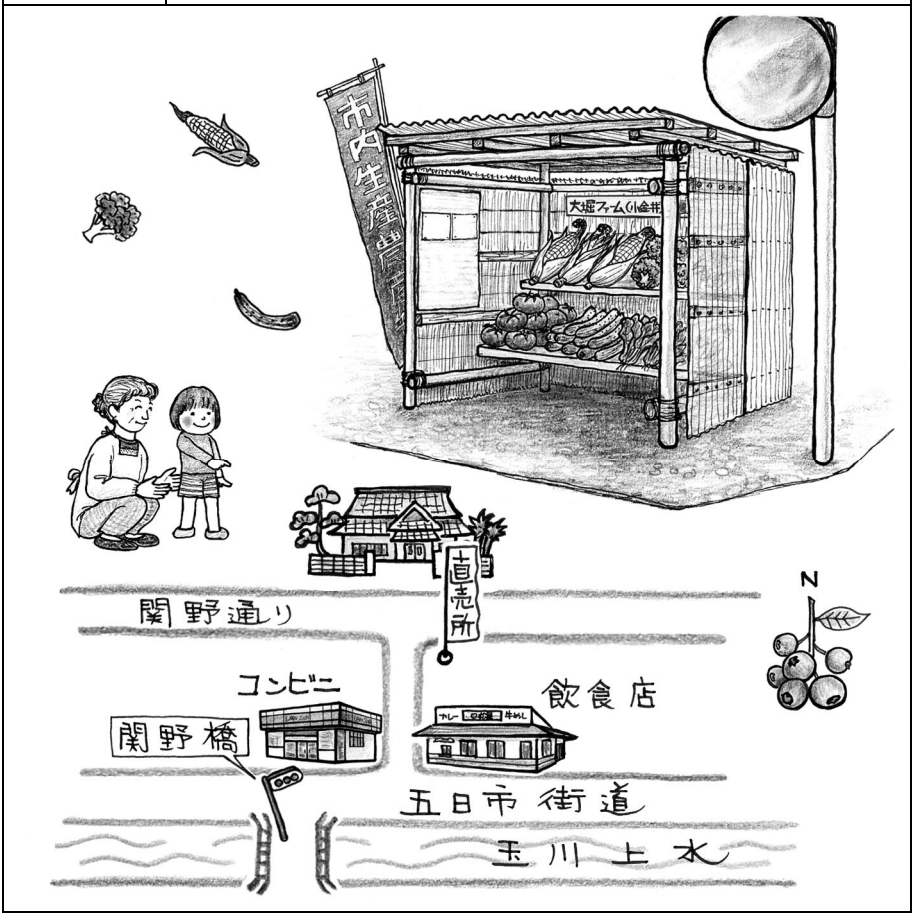
No.47

生 産 者	大堀　孝治郎　（おおほり　こうじろう）
販売場所	関野町１－９－23
販売時間	午後３時　～　午後６時
休 業 日	日曜日
主な品目	ジャガイモ、オクラ、ホウレンソウ
特　　色	朝取り





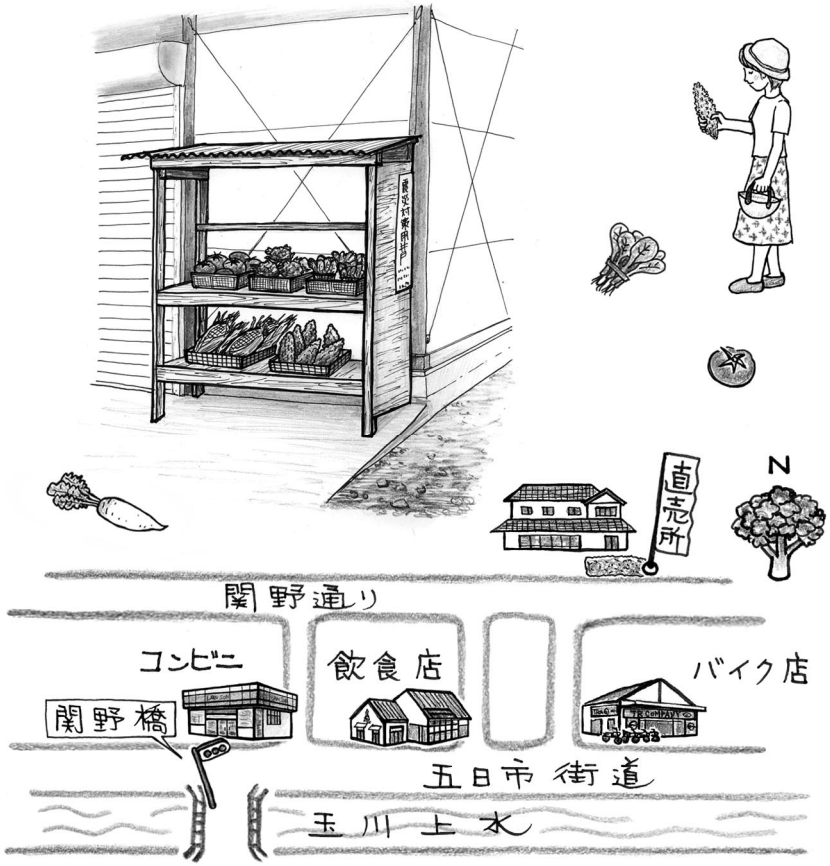
生 産 者	大堀　耕平　（おおほり　こうへい）
販売場所	関野町１－10－４
販売時間	午前８時　～　午後６時
休 業 日	年中無休
主な品目	トマト、ナス、キュウリ、エダマメ、トウモロコシ、ブロッコリー、ダイコン、ホウレンソウ、ルバーブ、バジル、果樹（ブルーベリー）
特　　色	木酢液を主に使用、減農薬、朝取り



No.49

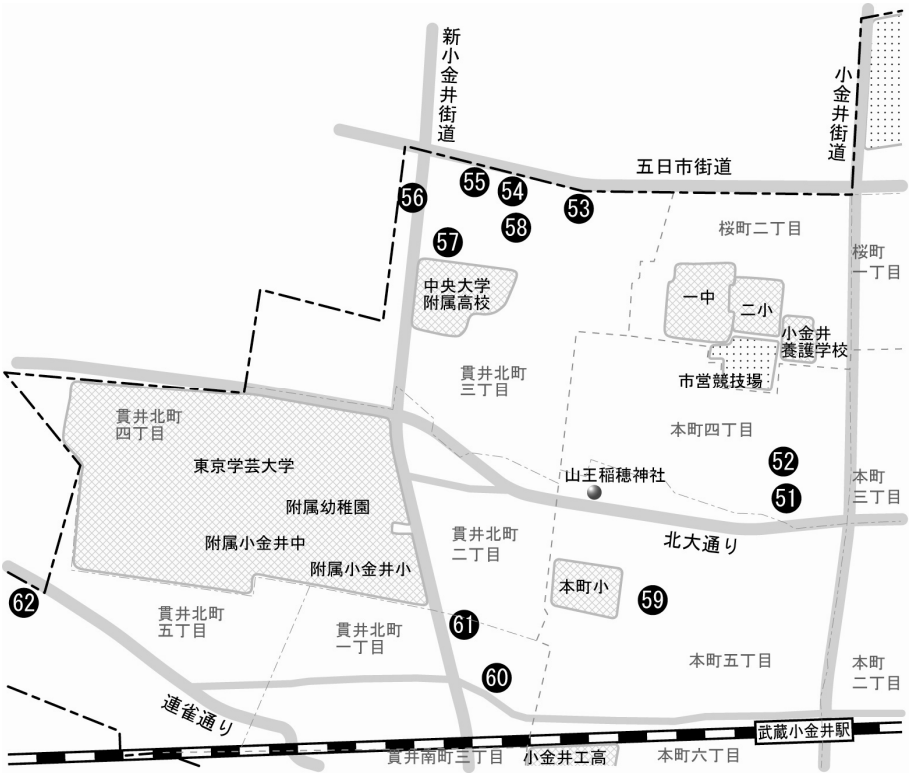
生 産 者	杉山　悦子　（すぎやま　えつこ）
販売場所	関野町１－10－１
販売時間	午前７時　～　午後６時
休 業 日	年中無休
主な品目	ナス、トウモロコシ、エダマメ、インゲン、カボチャ、オクラ、サツマイモ
特　　色	朝取り

生 産 者	庭田　雅一　（にわた　まさかず）
販売場所	関野町１－11－６
販売時間	午前 10 時　～　午後６時
休 業 日	不定期
主な品目	キュウリ、ナス、トマト、ゴーヤ、トウモロコシ、ダイコン、ブロッコリー、コマツナ
特　　色	朝取り

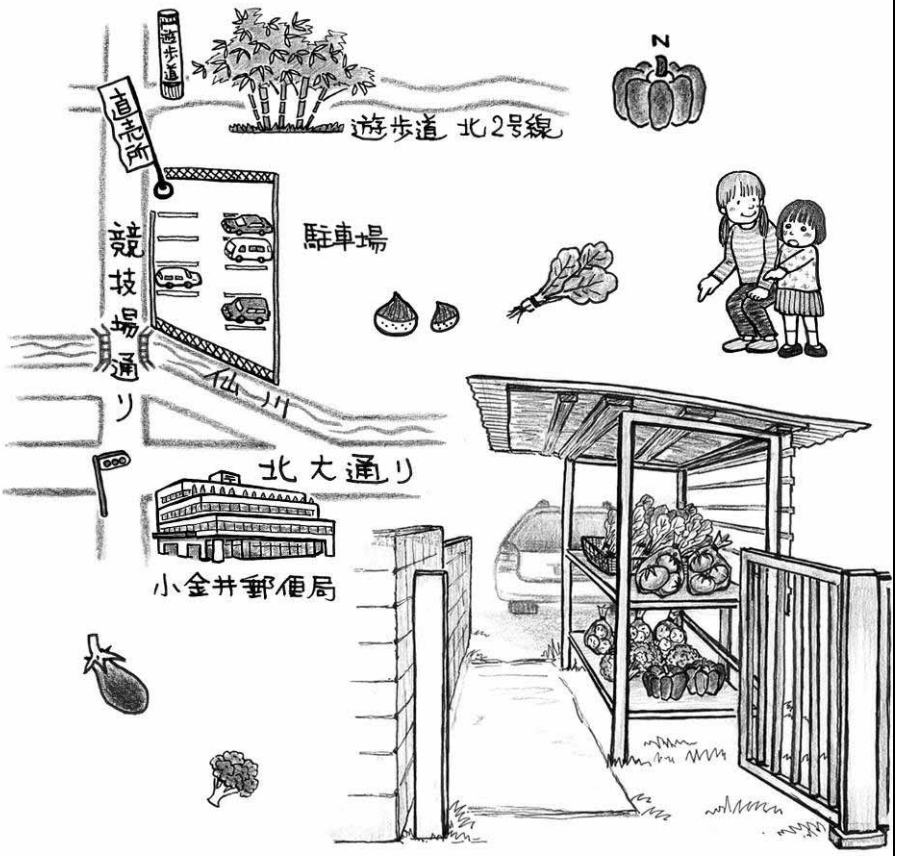


北西ブロック

北西	北東
南西	南東

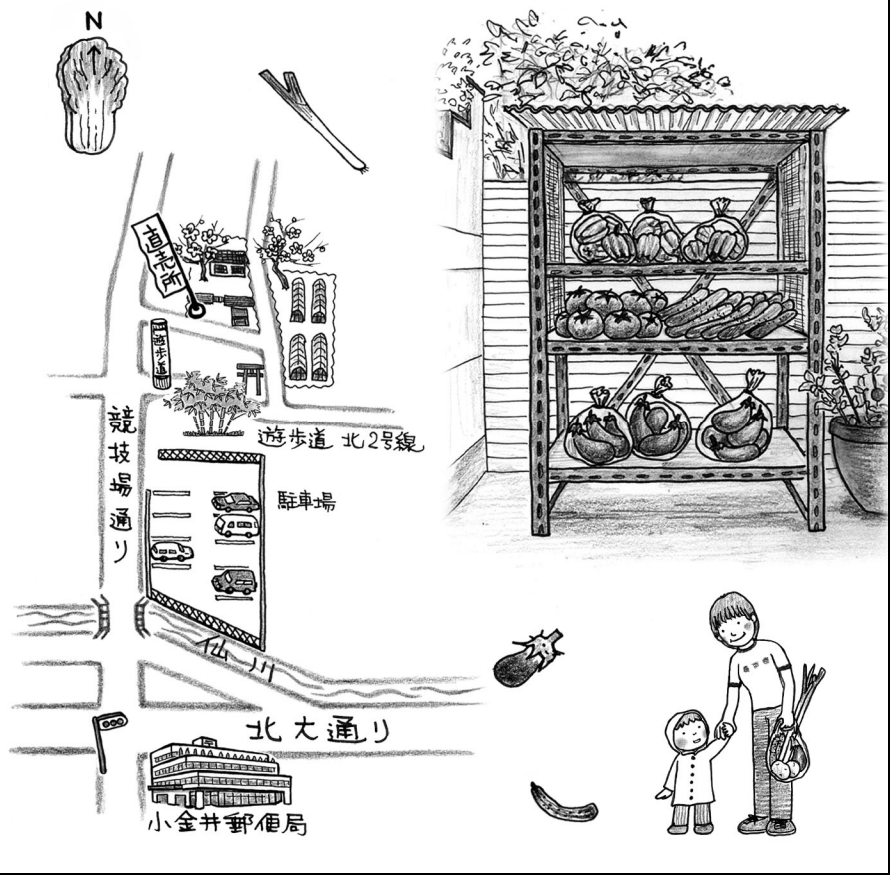


生 産 者	中川　金久　（なかがわ　かねひさ）
販売場所	本町４－１
販売時間	午前９時　～　正午
休 業 日	日曜日、祝日
主な品目	ジャガイモ、ナス、トマト、キュウリ、カボチャ、ダイコン、ホウレンソウ、ブロッコリー、果樹（クリ）
特　　色	朝取り、有機栽培

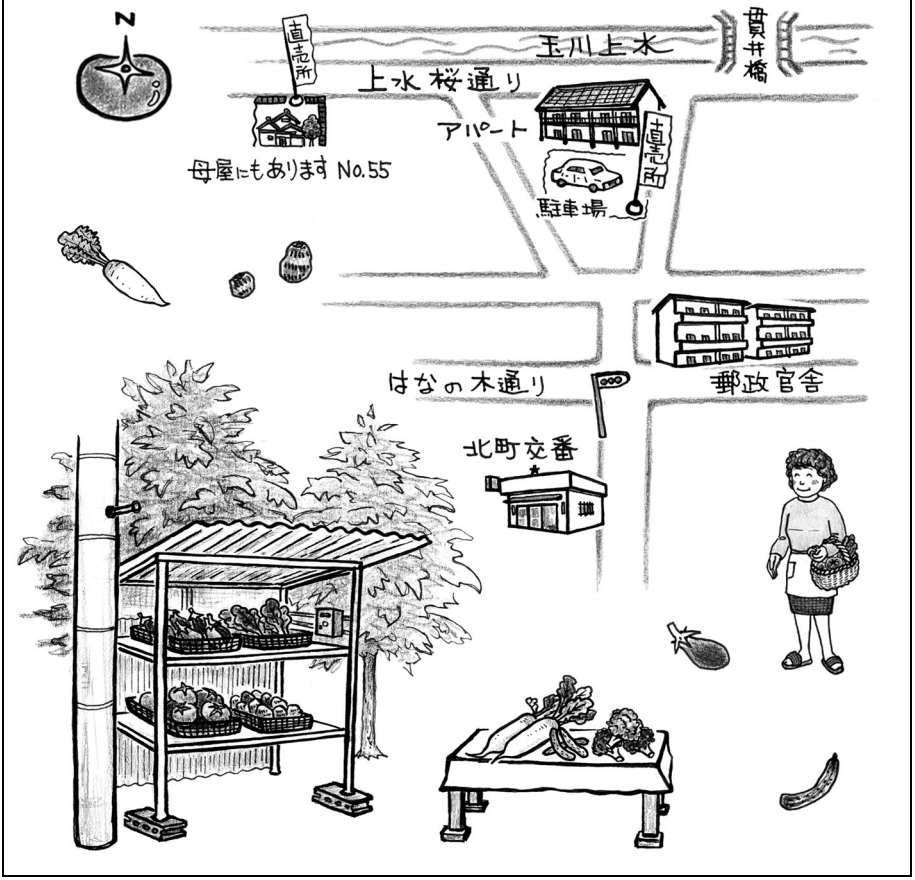


No.52

生 産 者	鴨下　永孝　（かもした　ながたか）
販売場所	本町４－12－15
販売時間	午前１０時　～
休 業 日	不定期
主な品目	トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ズッキーニ
特　　色	

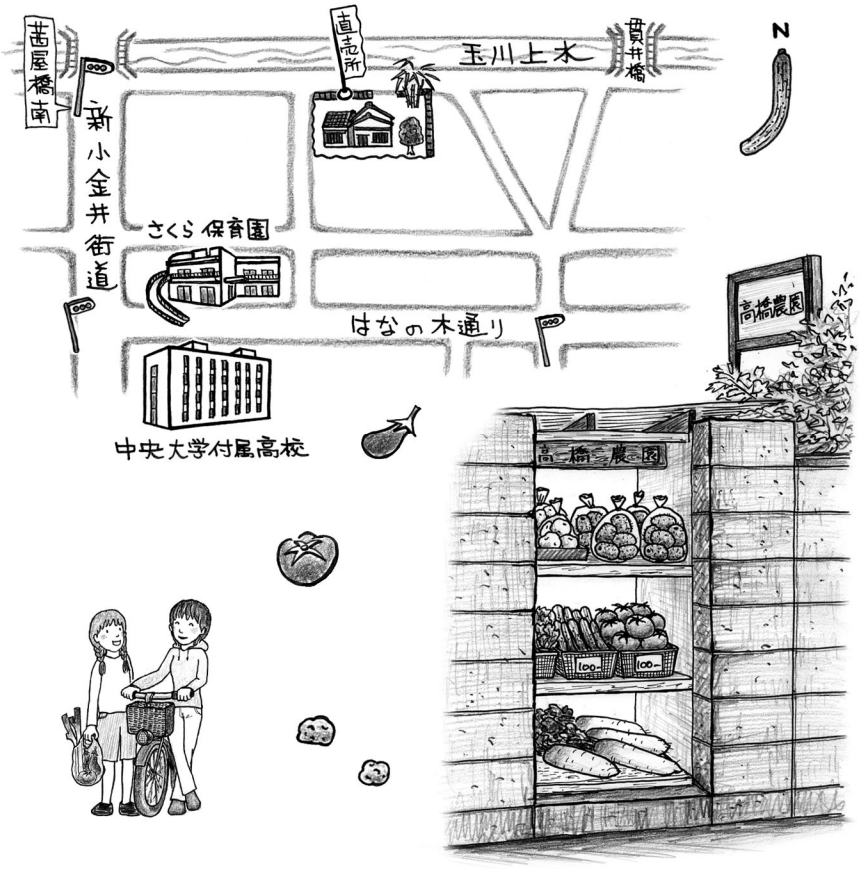


生 産 者	鈴木　金三　（すずき　きんぞう）
販売場所	貫井北町３－39
販売時間	午前９時　～
休 業 日	不定期
主な品目	トマト、キュウリ、ダイコン、ホウレンソウ、ブロッコリー、ナス、サトイモ
特　　色	朝取り

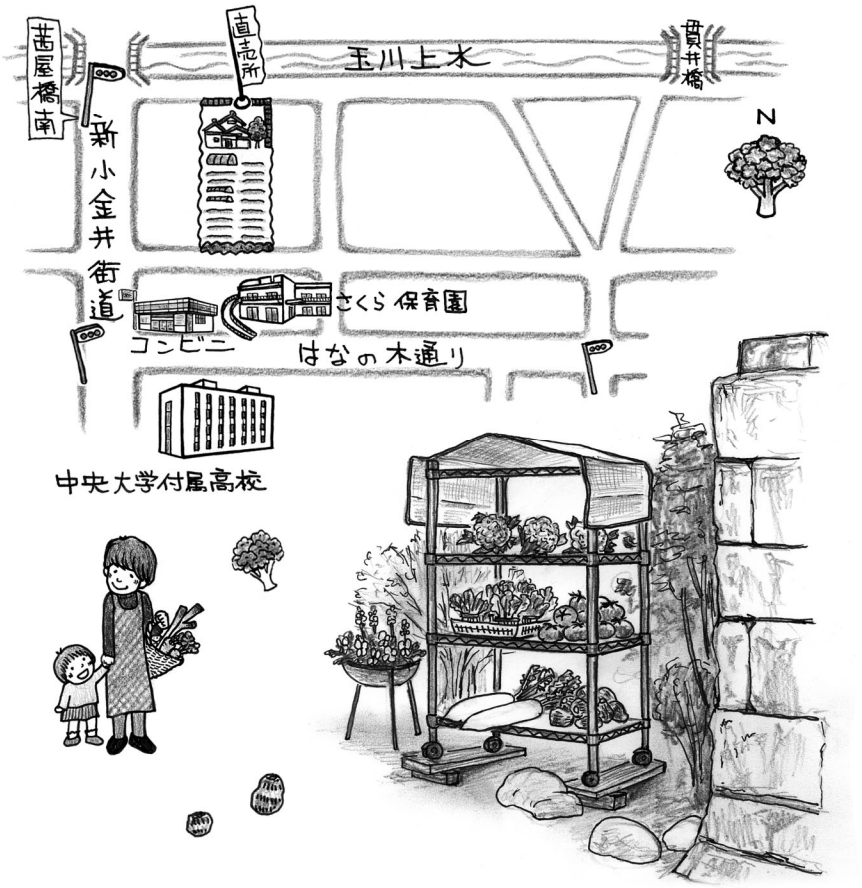


No.54

生 産 者	高橋　幸次　（たかはし　こうじ）
販売場所	貫井北町３－40
販売時間	午後３時　～　午後６時
休 業 日	日曜日
主な品目	トマト、キュウリ、ナス、ジャガイモ、タマネギ、コマツナ
特　　色	朝取り、有機栽培

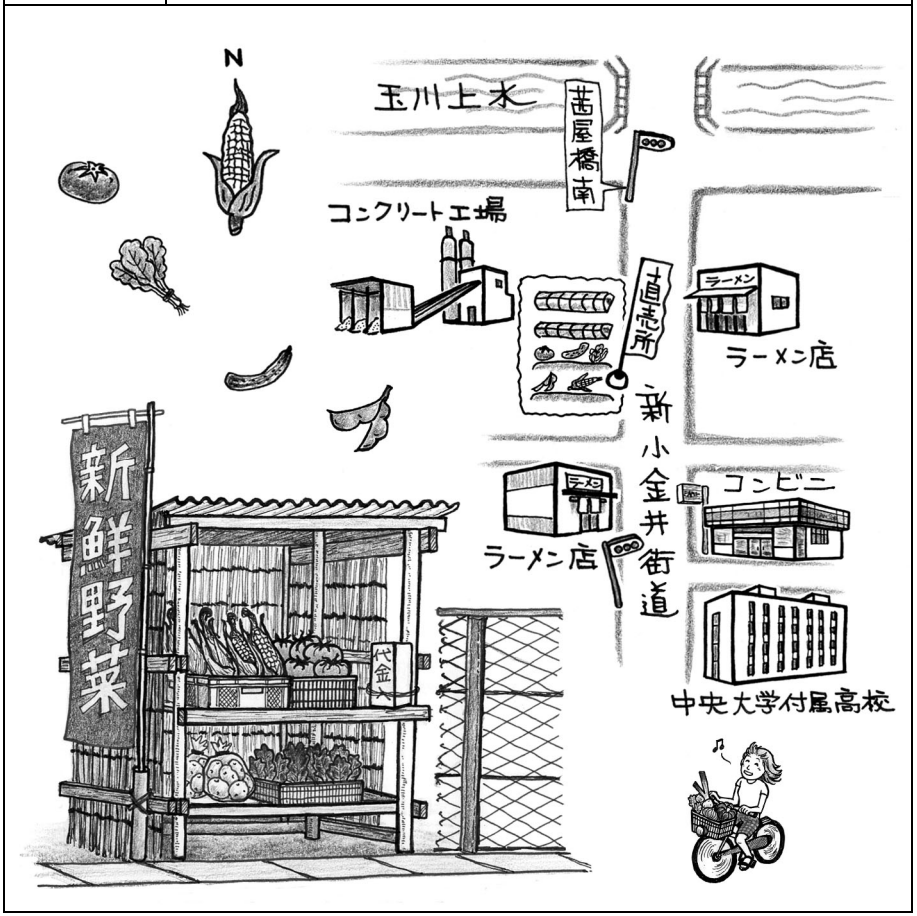


生 産 者	鈴木　金三　（すずき　きんぞう）
販売場所	貫井北町３－39
販売時間	午前９時　～
休 業 日	不定期
主な品目	トマト、キュウリ、ダイコン、ホウレンソウ、ブロッコリー、ナス、サトイモ
特　　色	朝取り

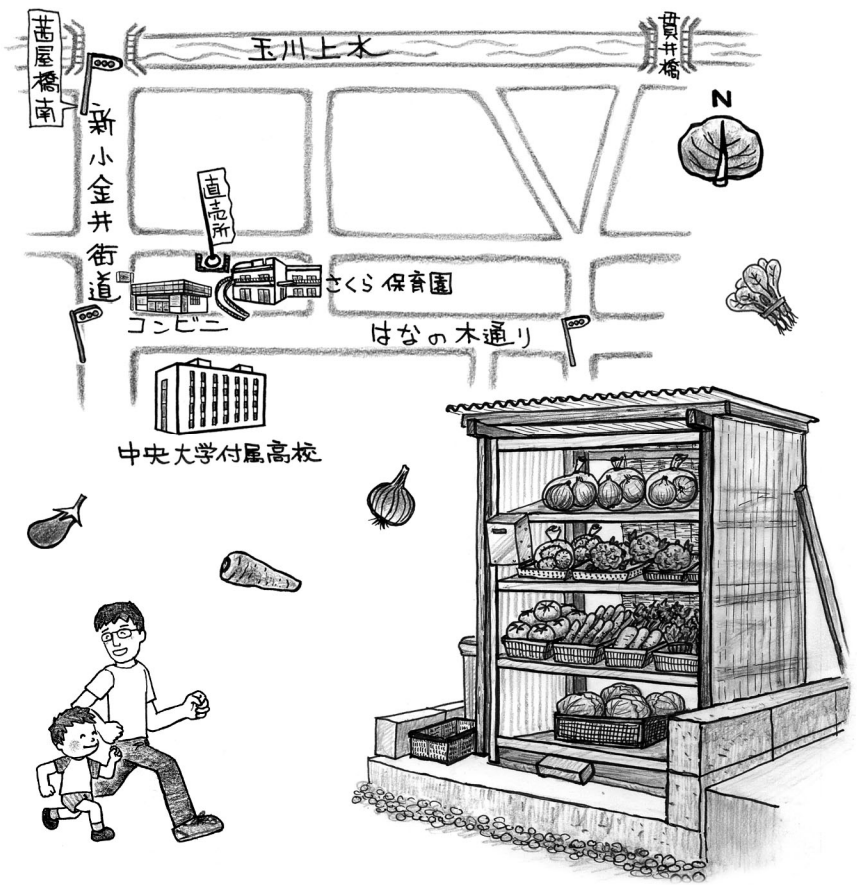


No.56

生 産 者	髙橋　俊章　（たかはし　としあき）
販売場所	貫井北町３－32
販売時間	正午　～
休 業 日	年中無休
主な品目	トマト、キュウリ、ナス、トウモロコシ、エダマメ、ジャガイモ、コマツナ
特　　色	朝取り

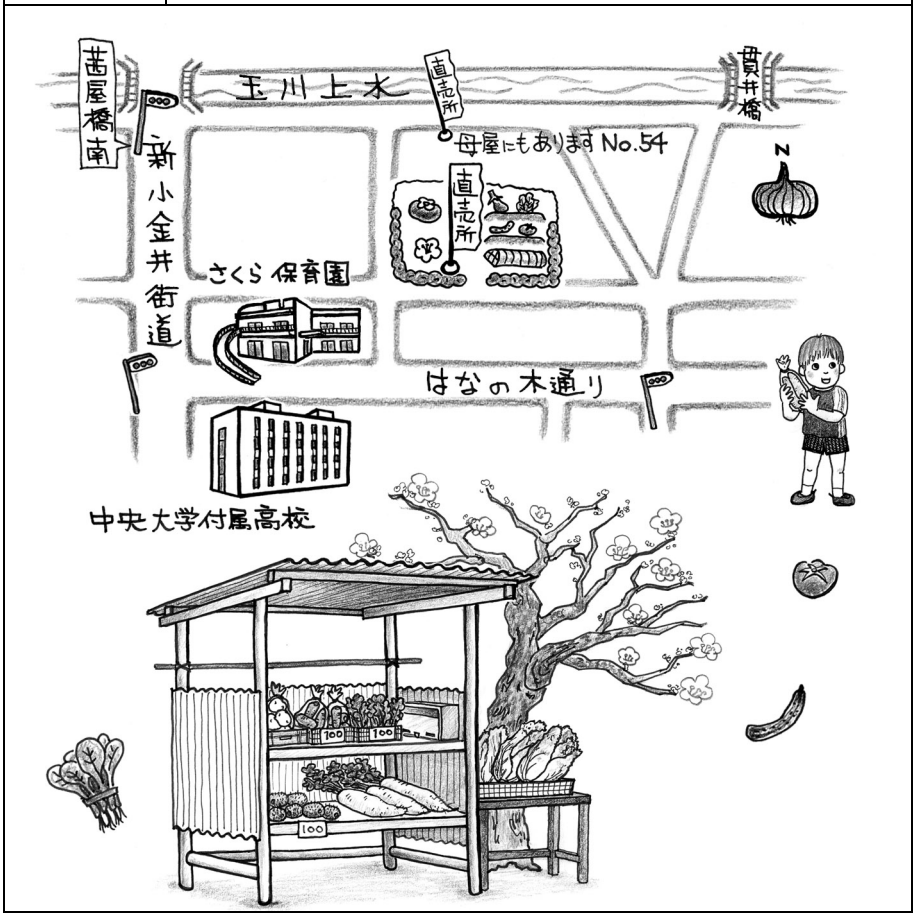


生　産　者	本橋　シマ　（もとはし　しま）
販売場所	貫井北町３－30
販売時間	午前９時　～　午後４時
休　業　日	不定期
主な品目	トマト、ナス、キュウリ、ニンジン、タマネギ、ブロッコリー、コマツナ、ホウレンソウ、ダイコン、キャベツ、キウイ
特　　色	



No.58

生 産 者	高橋　幸次　（たかはし　こうじ）
販売場所	貫井北町３－40
販売時間	午後３時　～　午後６時
休 業 日	日曜日
主な品目	トマト、キュウリ、ナス、ジャガイモ、タマネギ、コマツナ
特　　色	朝取り、有機栽培

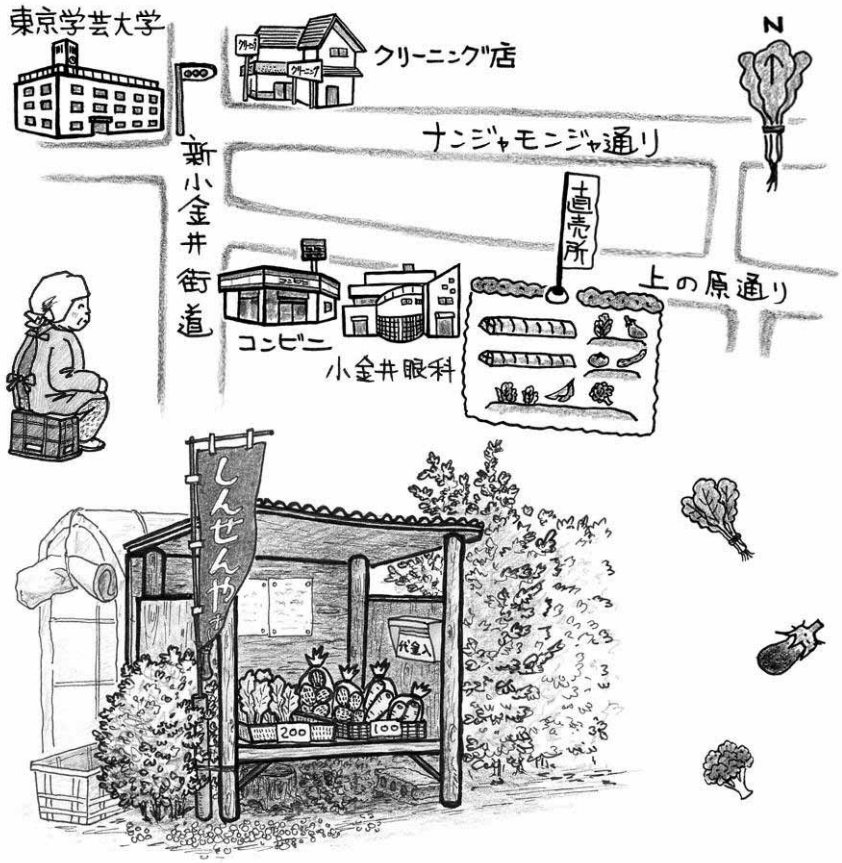


生　産　者	鴨下　示佳　（かもした　ときよし）
販売場所	本町５－５－24
販売時間	不定期
休　業　日	不定期
主な品目	ミカン、ユズ、レモン、フキ、ミョウガ
特　　色	

No.60

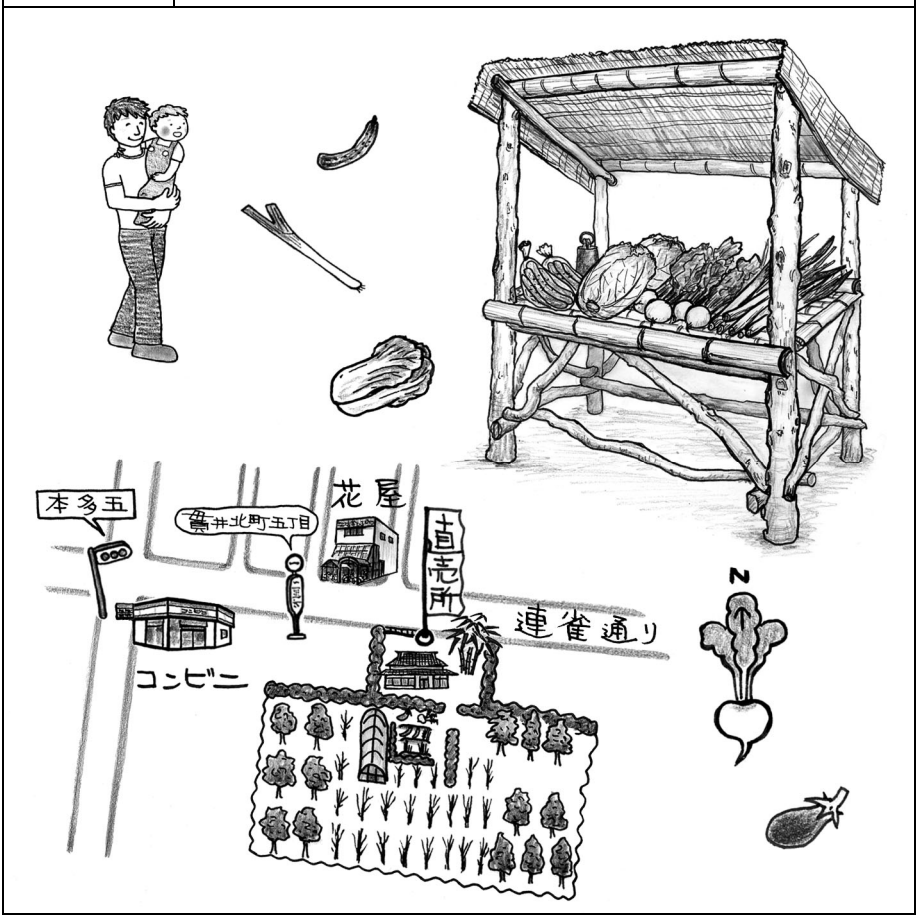
生 産 者	高杉　賢一　（たかすぎ　けんいち）
販売場所	貫井北町１－10
販売時間	午前９時　～　午後４時
休 業 日	不定期
主な品目	ナス、キュウリ、トマト、トウモロコシ、インゲン、エダマメ
特　　色	朝取り

生 産 者	水村　敏行　（みずむら　としゆき）
販売場所	貫井北町１－24
販売時間	午前 10 時　～　午後４時
休 業 日	日曜日
主な品目	コマツナ、ホウレンソウ、トマト、キュウリ、ナス、 エダマメ、ブロッコリー
特　　色	朝取り



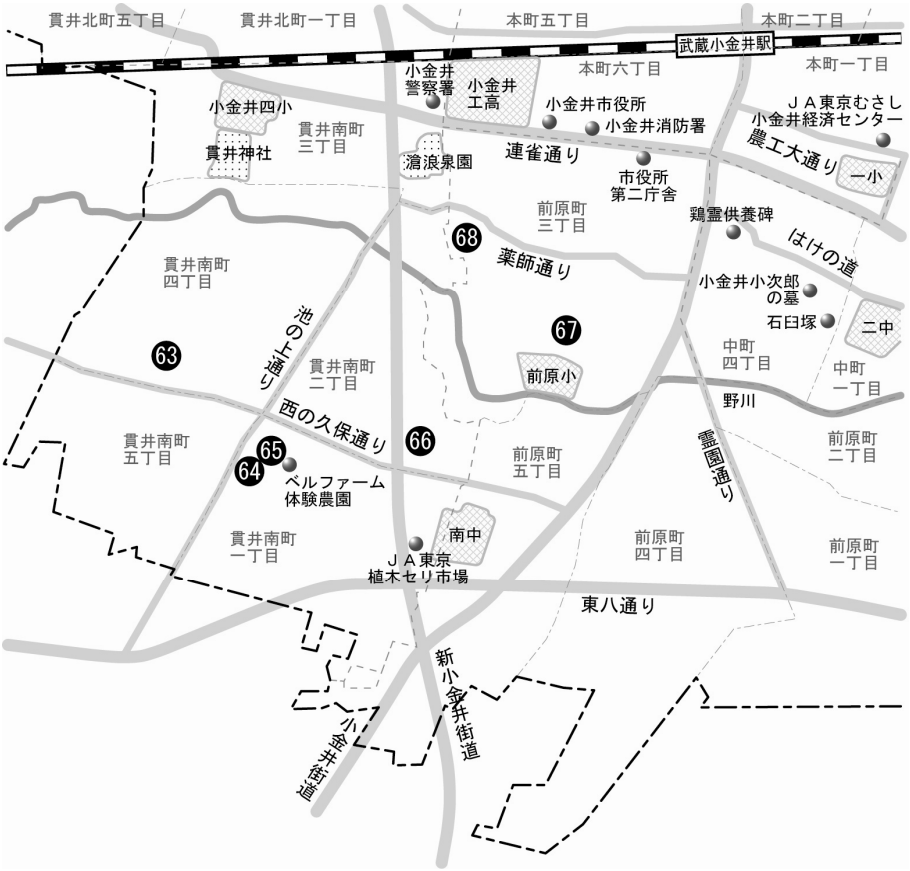
No.62

生　産　者	岸野　兼久　（きしの　かねひさ）
販売場所	貫井北町５－13－31
販売時間	午前１０時　～　午後５時
休　業　日	不定期
主な品目	キュウリ、ナス、ネギ、ハクサイ、カブ
特　　色	



南西ブロック

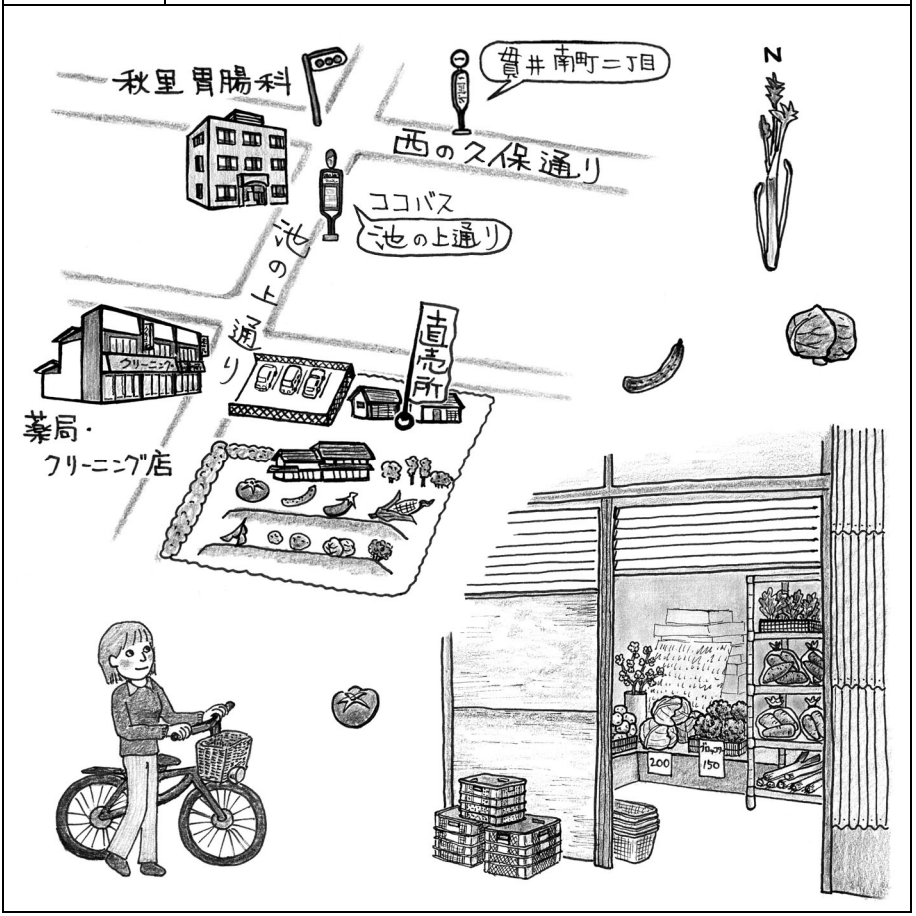
北西	北東
南西	南東



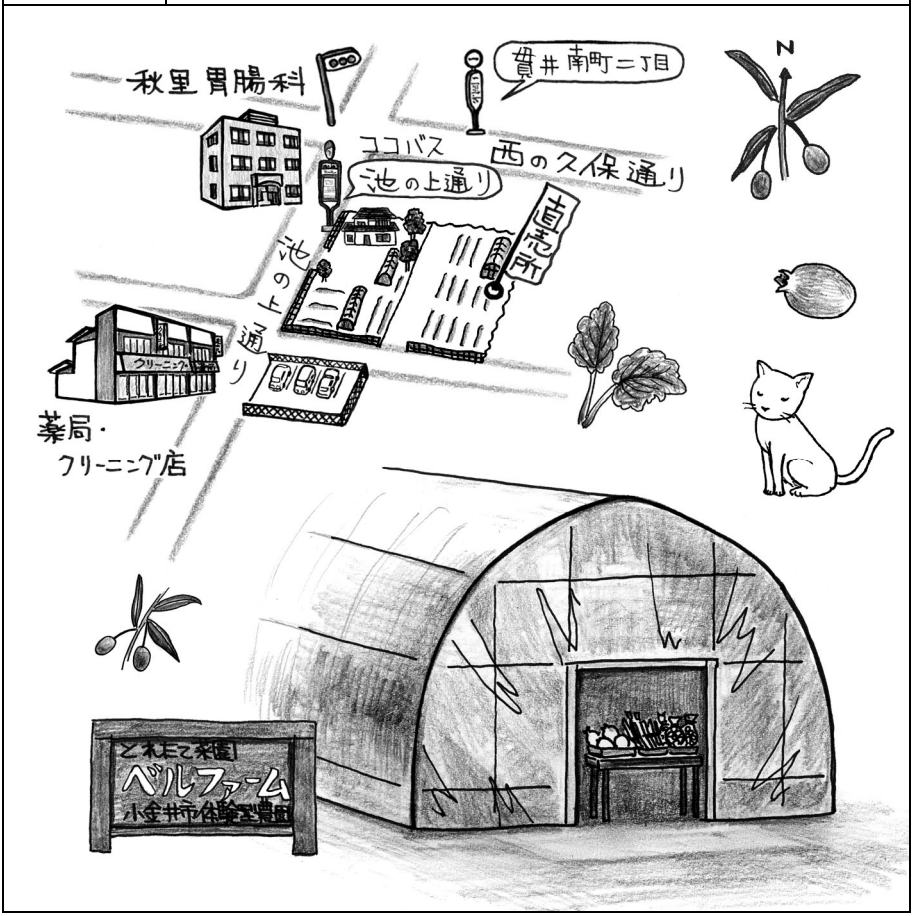
生 産 者	村越　康祐　（むらこし　こうすけ）
販売場所	貫井南町４－６
販売時間	午後１時 30 分　～　午後５時 30 分
休 業 日	不定期
主な品目	ナス、ブロッコリー、サトイモ、トウモロコシ、ホウレンソウ、トマト、キュウリ、果樹（リンゴ、クリ、カキ、キウイ）
特　　色	朝取り

No.64

生 産 者	鈴木　喜蔵　（すずき　きぞう）
販売場所	貫井南町１－18－18
販売時間	午前９時　～
休 業 日	年中無休
主な品目	トマト、キュウリ、トウモロコシ、エダマメ、ジャガイモ、キャベツ、ナス、ブロッコリー、ダイコン、サトイモ、ネギ、ウド、ホウレンソウ
特　　色	有機肥料を多く使い、露地栽培で、美味しい旬の野菜作りに努めています。



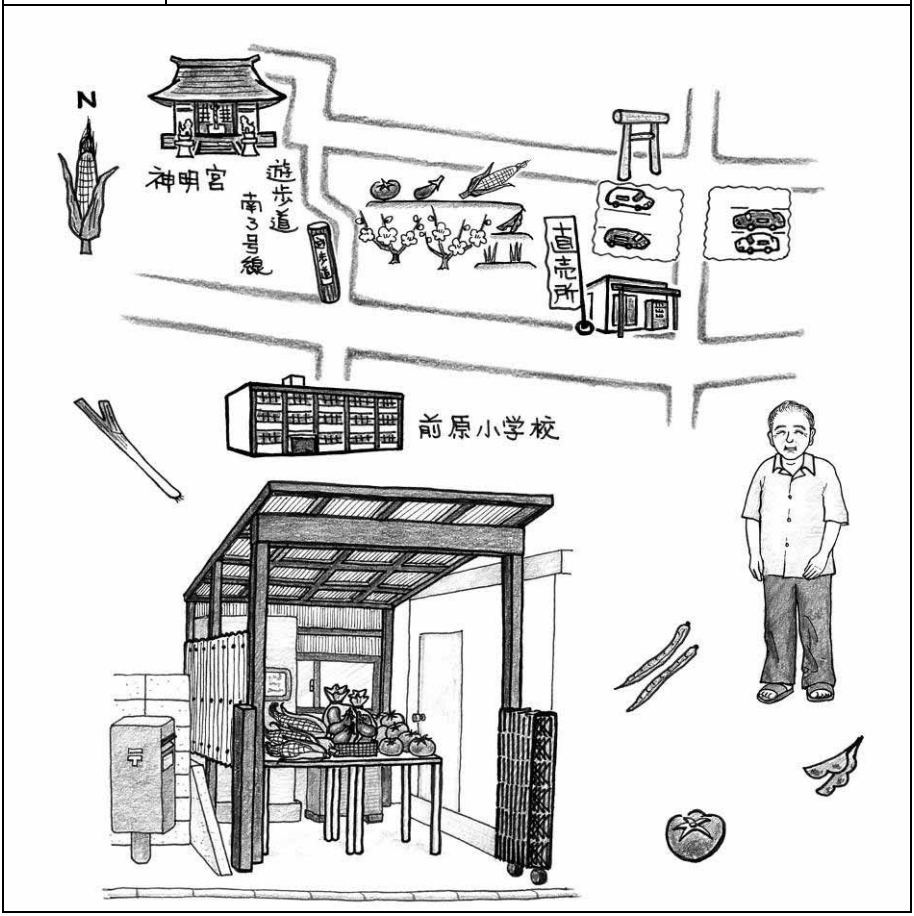
生 産 者	鈴木　ミツ　（すずき　みつ）
販売場所	貫井南町１－19－8
販売時間	午前９時　～
休 業 日	不定期
主な品目	ルバーブ（フェイジョア、オリーブ育成中）
特　　色	



No.66

生 産 者	大沢　利雄　（おおさわ　としお）
販売場所	貫井南町２－１－５
販売時間	午前９時　～
休 業 日	年中無休
主な品目	トマト、ナス、キュウリ、ジャガイモ、カブ、ブロッコリー、ダイコン、ウド、クリ、タケノコ
特　　色	有機栽培、朝取り

生 産 者	鴨下　重雄　（かもした　しげお）
販売場所	前原町３－15
販売時間	午前９時　～
休 業 日	月、水、金、日曜日
主な品目	トマト、ナス、キュウリ、トウモロコシ、エダマメ、ネギ、インゲン、ルバーブ
特　　色	減農薬栽培、朝取り



No.68

生 産 者	鈴木　功　（すずき　いさお）
販売場所	前原町３－26
販売時間	午後２時　～　午後５時 30 分
休 業 日	日曜日
主な品目	ナス、キュウリ、ジャガイモ、カボチャ、トマト、ニンジン、トウモロコシ、エダマメ、キャベツ、ブロッコリー、サトイモ、ホウレンソウ、コマツナ
特　　色	朝取り、対人販売でお客様との対話重視

共同直売所

東京むさし農業協同組合小金井経済センターが、市立第一小学校の北側にあり、市内農家の方が新鮮野菜を日々持ち寄り、販売しています。

名　　称	JA 東京むさし小金井経済センター
場　　所	小金井市本町１-13-６　（042-385-3281）
営 業 日	月～土曜日＜午前９時～午後４時＞　日曜・祝日除く
販売内容	野菜・花・果実・植木など

こがねい新鮮野菜

地元野菜を使った料理講習会

レシピ集

1　はじめに

レシピ集は、小金井市内で生産される農産物の庭先販売奨励事業普及支援として平成 17 年度から小金井市農業経営者クラブ（小金井市農業委員会）と市役所経済課の共催で実施してきた料理講習会の資料を集約し編集したものです。

この講習会の講師は、生産し直接販売している農家の主婦である東京むさし農業協同組合小金井地区女性部が担当しています。

小金井市内の農家が毎年「夏野菜・秋野菜」など庭先販売所で直売している旬の野菜の食する方法の参考として、庭先販売マップと併せて発行しました。

このレシピ集を参考に、それぞれのご家庭で工夫され、家族の好みに合ったメニューを考えられてはいかがでしょうか。

なお、レシピ集は、健康に配慮した低カロリー・低塩分のメニューを目指しています。

2　実施したメニュー

（夏野菜を使った料理）	
平成17年度	ルバーブジャム・きゅうりの冷汁・夏野菜カレー・きゅうりのキューチャン漬け
平成18年度	ルバーブジャム・オクラとツナのご飯・夏野菜のトマトシチュー・枝豆の甘辛煮・じゃがいものグリーンソース
平成19年度	ルバーブジャム・みそなすご飯・オクラのごまソースかけ・ゴーヤとエビのチャンプルー・トマトのさっぱりスープ
平成20年度	ルバーブジャム・夏野菜のドライカレー・トマトのレモンシロップ漬け
（秋野菜を使った料理）	
平成17年度	具沢山すいとん・カキとブロッコリーのクリームグラタン・さつまいも蒸しケーキ・秋のフルーツヨーグルトサラダ
平成18年度	鮭のチャンチャ焼き・柿なます・野菜のそば団子汁・小松菜とパイナップルのカップケーキ
平成19年度	煮しめちらし寿司・五目伊達巻・炒めなます・簡単芋ようかん
平成20年度	手作りほうとう・しらたきサラダ

目　次

◆夏野菜を使った料理……１
１．ルバーブジャム……３
２．夏野菜のドライカレー……４
３．トマトのレモンシロップ漬け……６
４．みそなすご飯……７
５．オクラのごまソースかけ……８
６．ゴーヤとエビのチャンプルー……９
７．トマトのさっぱりスープ……１０
８．オクラとツナのご飯……１１
９．夏野菜のトマトシチュー……１２
10．じゃがいものグリーンソース……１３
11．枝豆の甘辛煮……１４
12．きゅうりの冷汁……１５
13．夏野菜カレー……１６
14．きゅうりのキュ―チャン漬け……１７

◆秋野菜を使った料理……１９
１．手作りほうとう……２１
２．しらたきサラダ……２４
３．簡単芋ようかん……２５
４．炒めなます……２６
５．五目伊達巻……２７
６．煮しめちらし寿司……２８
７．鮭のチャンチャ焼き……２９
８．柿なます……３０
９．野菜のそば団子汁……３１
10．小松菜とパイナップルのカップケーキ……３２
11．さつまいも蒸しケーキ……３３
12．具沢山すいとん……３４
13．秋のフルーツヨーグルトサラダ……３５
14．カキとブロッコリーのクリームグラタン……３６

◆夏野菜を使った料理

１．ルバーブジャム

材　　料	分　　量	メ　　モ
ルバーブ	２００g	
砂糖	６０g	
洋酒（ラム酒など）	少々	

（作り方）

① ルバーブのきずなどをとり、水洗いし１㎝位の大きさに切る。
② ①を鍋に入れ、砂糖をまぶし、良くなじませてから弱火にかける。
③ かき混ぜながら１０分位焦がさないように煮込む。
④ 最後の仕上げとして、お好みに応じて洋酒を少量加える。

ルバーブってなに？

ルバーブはヨーロッパで古くから栽培されているフキに似た野菜。茎は酸っぱく、欧米ではジャムやゼリーの材料として一般家庭で愛されています。

さわやかな酸味もさることながら、その豊富な食物繊維の効果も注目されており、パンやジェラートとの組み合わせも楽しみな、今、小金井市で一押しの農産物です。

収穫：６月～８月

２．夏野菜のドライカレー　（６人分）

１人当たり　熱量：４１３ｋｃａｌ　塩分量：２.０ｇ

《枝豆ご飯》

材　料	分　量	メ　モ
米	２合	
水	適宜	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
枝豆（さやつき）	１４０g	
大豆もやし	１００g	

《ドライカレー》

材　料	分　量	メ　モ
豚ひき肉	３００g	
じゃがいも	２００g	
なす	４本（３２０g）	
赤パプリカ	１/４個	
さやいんげん	１２本	
生姜・にんにく	各１かけ	
トマトジュース	２カップ	
★　カレー粉	大さじ1	
小麦粉	大さじ2	
▲　みそ	大さじ2	
トマトケチャップ	大さじ4	

(作り方)

① 米は洗って浸水し、塩・こしょうを加える。
② 枝豆・大豆もやしはよく洗って水気を切っておく。
③ ①の表面に大豆もやしを広げ、その上に枝豆を散らして炊く。
④ ドライカレーを作る。
じゃがいもは皮をむき、１ｃｍ角に切り、なすも １ｃｍ角切り、各々水にさらす。パプリカは１ｃｍ角に切る。いんげんは５mm幅に切る。生姜とにんにくはみじん切りにする。
⑤ 鍋に★を入れ、よく混ぜ合わせる。そこに豚ひき肉・じゃがいも・なす・生姜・にんにくを入れて火にかける。煮立ったら弱火～中火位の火加減にしてふたをし、時々かき混ぜながら１０分ほど煮る。
⑥ ⑤にパプリカ・いんげん・▲を加え、さらに１０分ほど煮る。最後はふたを取って、少し火を強め、汁気がほとんどなくなるまで煮る。
⑦ ご飯が炊き上がったら枝豆を取り出して、さやから豆を取り出し、炊飯器に戻して全体をよく混ぜる。
⑧ 器にご飯とドライカレーを盛り付ける。

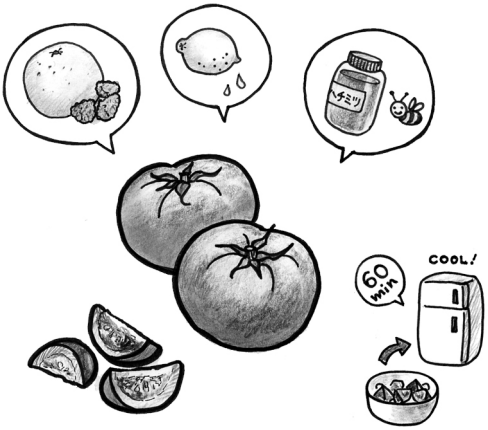
３．トマトのレモンシロップ漬け　（６人分）

１人当たり　熱量：４６ｋｃａｌ　塩分量：０.１ｇ

材　料	分　量	メ　モ
トマト	中２個（360ｇ）	
グレープフルーツ	１/２個	
★ はちみつ	大さじ２	
★ レモン汁	大さじ１	
★ 塩	ひとつまみ	

（作り方）

① トマトは８つ割りにする。
② グレープフルーツは房から身を取り出し、一口大にほぐす。
③ ★の材料を混ぜ合わせ、シロップを作る。
④ ①②に③を加え、冷蔵庫で１時間ほど冷やし、器に盛り付ける。



4. みそなすご飯　（６人分）

１人当たり　熱量：１９７ｋｃａｌ　塩分量：0.5ｇ

材　　料	分　　量	メ　　モ
米	２合	
水	適宜	
昆布	１枚	
なす	大１本（１５０g）	
サラダ油	小さじ1	
みそ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
青じそ	３枚	

（作り方）

① 米は洗い、浸水させたら、昆布を加えて炊く。
② なすはイチョウ切りにし、水にさらし、アク抜きをする。
　水気をしぼり、油をまぶしておく。
③ 青じそは縦１/２に切り、千切りにする。
④ みそ・しょうゆ・酒を合わせておく。
⑤ 鍋に②を入れ火にかけ、しんなりしてきたら④を加え、汁気がなくなるまで煮切る。
⑥ 炊き上がったご飯に⑤と青じその千切りを混ぜ合わせる。

５．オクラのごまソースかけ　（６人分）

１人当たり　熱量：３５ｋｃａｌ　塩分量：0.３ｇ

材　　料	分　　量	メ　　モ
オクラ	１８本	
塩	少々	
ねぎ	１/６本（約 20g）	
サラダ油	小さじ１/２	
白練りごま	大さじ1	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
七味唐辛子	少々	

（作り方）

① オクラはへたを切りそろえ、塩少々ふってもむ。
② 熱湯に塩がついたまま①を入れて２分ほどゆでておく。
③ ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。
④ 練りごまに砂糖を加え、酢を少しずつ加えて溶きのばす。なめらかになったらしょうゆを加え、③と七味唐辛子を加える。
⑤ ②のオクラを斜め半分に切って器に盛り、④のごまソースをかける。

６．ゴーヤとエビのチャンプルー　（６人分）

１人当たり　熱量：１１５ｋｃａｌ　塩分量：１.２ｇ

材　　料	分　　量	メ　　モ
ゴーヤ	大１本	
塩	ふたつまみ	
卵	２個	
サラダ油	小さじ1	
にんにく	１かけ	
生姜	１かけ	
サラダ油	大さじ1	
むきエビ	１８０g	
生揚げ	１/２枚	
塩	小さじ1/２	
★　酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
こしょう	少々	

（作り方）

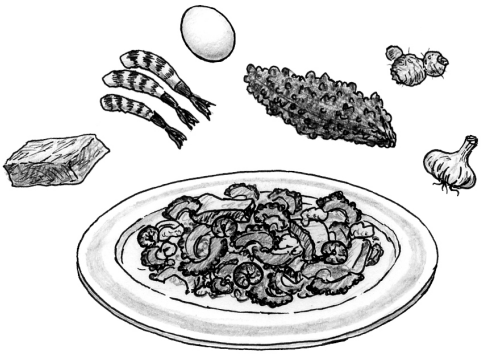
① ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種とわたを取り、端から厚さ３mmに切る。塩ふたつまみをふってもみ、５分ほどしたら水洗いして水気を絞る。

② フライパンに油を熱し、割りほぐした卵を入れ、炒り卵を作っておく。

③ 生揚げは縦１/２に切り、厚さ５mm程度に切っておく。
にんにく・生姜はみじん切りにしておく。

④ フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒め、香りが立ったら、むきエビを加え炒める。エビに火が通ったら、ゴーヤ・生揚げを加えてさっと炒め、最後に炒り卵を加えて、さらに炒める。

⑤ ★の調味料で味をととのえる。



７．　トマトのさっぱりスープ　（６人分）

１人当たり　熱量：２６ｋｃａｌ　塩分量：１.０ｇ

材　　料	分　　量	メ　　モ
トマト	中２個（300g）	
パプリカ（黄色）	１/３個	
にら	１/２束（50g）	
にんにく	１/３かけ	
ねぎ	１/３本	
ごま油	小さじ1	
水	７２０ml	
★ 塩	小さじ１/４	
★ こしょう	少々	
★ ナンプラー	大さじ1	

（作り方）

① トマトはへたを取り除き、１/４に切って２ｃｍ角ぐらいのザク切りにする。パプリカは縦半分に切り、１ｃｍ幅に切る。にらは、３ｃｍ程度に切る。

② 鍋にごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくとねぎを炒め、香りが立ったら、トマト・パプリカ・にらを加え、さらに炒める。

③ ②に水を入れて煮立ってきたら、塩・こしょうを加え、仕上がりにナンプラーを加え、味をととのえる。

８．オクラとツナのご飯　（６人分）

１人当たり　熱量：228ｋｃａｌ　塩分量：0.7ｇ

材　　料	分　　量	メ　　モ
米	２.２合	
水	適宜	
酒	大さじ1	
コンソメ	１個	
塩	小さじ1／３	
ツナ缶（ノンオイル）	１缶（８０g）	
オクラ	１０本	
青じそ	５枚	

（作り方）

① 米は洗って浸水し、酒・コンソメ・塩・汁気を切ったツナ缶を加えて炊く。

② オクラはさっとゆでて小口切りにする。（ゆですぎない）

③ ご飯が炊き上がったらオクラを加えてよく混ぜる。器に盛り、千切りした青じそを飾る。

９．夏野菜のトマトシチュー　（６人分）

１人当たり　熱量：１７７ｋｃａｌ　塩分量：0.8ｇ

材　　料	分　　量	メ　モ
なす	２本	
ズッキーニ	小１本	
セロリ	１本	
たまねぎ	１個	
トマト	４個	
いんげん	１０本	
にんにく	１かけ	
豚もも薄切り肉	３００g	
しょうゆ	小さじ1	
小麦粉	大さじ1	
オリーブ油	大さじ１・１/２	
コンソメ	１個	
白ワイン	１/２カップ	
塩	小さじ１/２	
粗引きこしょう	少々	

（作り方）

① なすは１ｃｍの輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする。ズッキーニは１ｃｍの輪切りにする。セロリは斜め薄切り、たまねぎは８～１０等分のくし切りにする。いんげんは長さを３等分にする。にんにくはつぶしておく。

② トマトは湯むきし、ザク切りにする。

③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆと小麦粉をまぶしておく。

④ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。香りが立ったら、豚肉を入れ、色が変わったらセロリ・たまねぎ・なす・ズッキーニの順に加えて炒める。

⑤ 全体に油が回ったらトマト・コンソメ・白ワインを加え、ふたをして弱火で２０分ほど煮込む。

⑥ いんげんを入れて５分ほど煮、最後に塩を加えて味をととのえる。

⑦ 器に盛り、粗引きこしょうをかける。

１０. じゃがいものグリーンソース　（６人分）

１人当たり　熱量：１０９ｋｃａｌ　塩分量：0.5ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
じゃがいも	中３個	
ホールコーン缶	７０g	
塩	少々	
こしょう	少々	
きゅうり	１本	
酢	大さじ2	
サラダ油	大さじ2	
★　砂糖	小さじ1	
塩	小さじ１/３	
こしょう	少々	

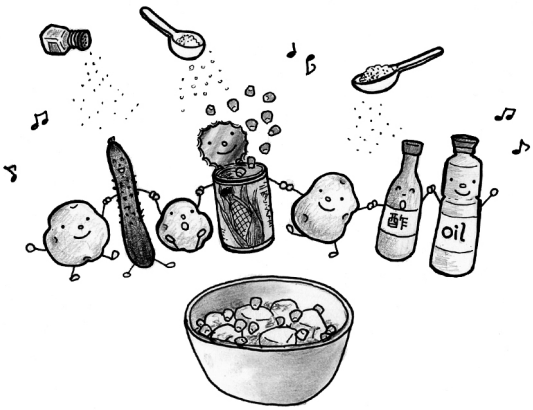
（作り方）

① じゃがいもは皮をむき、１個を１２等分位にし、水にさらす。コーン缶は汁気を切る。

② 鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて火にかけ、竹串がすっとささるまでゆでる。ゆであがりにコーンを加え、さっと火を通してゆで汁を捨て、もう一度火にかけて水分をとばす。塩・こしょうをふっておく。

③ きゅうりはすりおろして水気を軽く切り、★の材料と合わせる。

④ ②を③のソースで和える。



１１．枝豆の甘辛煮　（６人分）

液量 1/2 として　熱量：４０ｋｃａｌ　塩分量：0.4ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
枝豆（さやつき）	２５０g	
塩	適宜	
水	１カップ	
しょうゆ	大さじ２	
★　みりん	大さじ２	
酒	大さじ２	
たかのつめ	１本	

（作り方）

① 枝豆はさやの両端をはさみで切り落とす。塩をふり、こすり合わせるようにして表面のうぶ毛を取り、洗って水気を切る。

② 鍋に枝豆と★の材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして10 分ほど煮る。

１２．きゅうりの冷汁　（４人分）

材　　料	分　量	メ　モ
きゅうり	３本	
みょうが	好みの量	
青じそ	１０枚	
いりごま	大さじ２	
みそ	大さじ３	
だし汁	３カップ	
塩	適量	

（作り方）

① きゅうりをスライスして塩をまぶしておく。
② 青じそを千切りにする。
③ みょうがをスライスにする。
④ すり鉢にごまを入れ、よくする。
⑤ ④にみそを入れ、混ぜる。
⑥ ⑤にきゅうりをよくしぼっていれ、③の材料も入れ、だし汁を加えて軽く混ぜて冷蔵庫で冷やす。
⑦ 食べる直前に②を混ぜて、器に盛り付ける。

１３．夏野菜カレー　（４人分）

材　　料	分　量	メ　モ
ピーマン	３個	
なす	３個	
トマト	３個	
オクラ	４本	
ズッキーニ	１本	
カレー粉	適量	
コリアンダー	適量	
マサラ	適量	
カイエンヌペッパー	適量	
塩	適量	
バター	適量	

（作り方）

① ピーマンを縦に４切りにして種を取り、さらに横半分に切る。

② なすはへたを取って乱切りし、アク抜きをする。
トマトはへたを取って６切りにする。
オクラはへたをとり半分に切る。
ズッキーニは少し大きめのサイコロ切りにする。

③ 鍋にバターを入れ、トマト以外の材料を入れてさっと炒める。
野菜に火が通ったらふたをして、ごく弱火で５～６分ほど蒸す。

④ ③にトマトを入れ再びふたをして弱火でトマトがしんなりするまで２～３分蒸す。

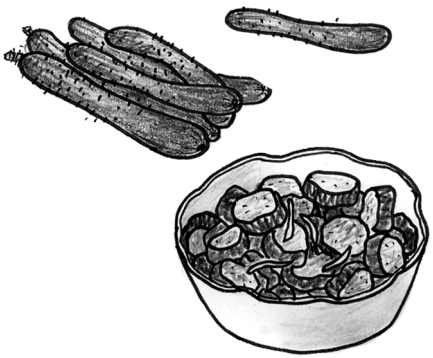
⑤ ④にスパイスと塩を加え味をととのえ、トマトの水分が出てきたら火から下ろす。
※ 水分の調整はトマトの分量で調整する。

１４．　きゅうりのキューチャン漬け

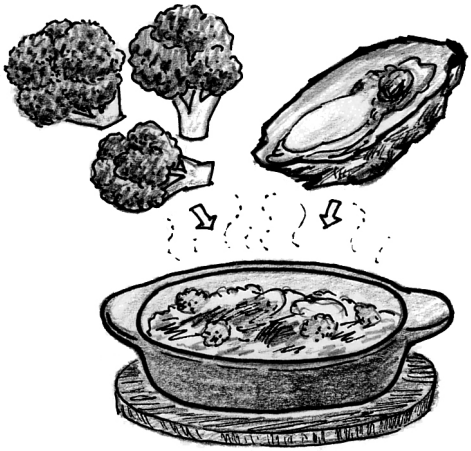
材　　料	分　量	メ　モ
きゅうり	2kg（約 20 本）	
しょうゆ	４合（720 cc）	
砂糖	３００g	
生姜	２かけ	
酢	１合（180 cc）	

（作り方）

① きゅうりは１ｃｍの輪切りにする。
② 生姜は千切りにして、きゅうりといっしょにボウルに入れる。
③ しょうゆ・酢・砂糖を鍋に入れ煮立たせ、きゅうりの中に入れ、１～２分混ぜる。
④ 汁を再び鍋にあけ煮立たせて、きゅうりの中に入れ混ぜ合わせ、これを３回繰り返す。
⑤ 繰り返したらそのまま５～６時間漬け込む。
⑥ その後汁を捨て、きゅうりを器に入れて冷蔵庫で１～２時間冷やし、味をなじませる。
（１週間～１０日間ほど保存できます。）



◆秋野菜を使った料理



１．手作りほうとう　（６人分）

《ほうとう》　**１人当たり　熱量：３９７ｋｃａｌ　塩分量：２.９ｇ**

材　　料	分　量	メ　モ
小麦粉	３００g	
水	１５０ml	
スキムミルク	大さじ３（18g）	
塩	小さじ１/２	
打ち粉　（小麦粉又は片栗粉）	適宜	

（麺つくり）

① ボウルに粉・水・スキムミルク・塩を入れ、手でまんべんなくよく混ぜ合わせまとめる。(まとまりにくく水が足りないような場合は、水をさすのではなく、手に水をつけ、耳たぶくらいのやわらかさを目安に加減する。水が多いとやわらかくなり過ぎるので注意が必要。)

② 米の空き袋などのビニール袋に①を入れ、①が袋から飛び出さないように袋を折り曲げ、足で踏みながら広げる。広がったものをまとめ、同じように６回程度踏む。６回踏んだ後、袋に入ったまま１０分ほどねかせ、その生地を踏みながら四角に広げる。

③ 袋から出して平らな台に打ち粉をし、生地の中央からいろいろな方向に麺棒でさらに四角く広げ、３mmほどになるまでのばす。

④ ③に多めに打ち粉をして、びょうぶにたたみ、８ｍｍほどの幅に切り、麺がくっつかないように打ち粉をしておく。

⑤ たっぷりの熱湯に切った麺を入れ、時々菜ばしで混ぜながらふきこぼれない程度の火加減で３～４分下ゆでし、ざるに上げて流水をかけ水切りしておく。

《具の材料》

材　　料	分　量	メ　モ
豚もも肉薄切り	２４０g	
生揚げ	１００g	
里芋	２００g	
かぼちゃ	２００g	
ごぼう	１００g	
にんじん	３０g	
まいたけ	５０g	
しいたけ	６枚	
長ねぎ	１本（100g）	
こんにゃく	１２０g	
小松菜	５０g	

《合わせだし》

材　　料	分　量	メ　モ
だし汁	1,７００ml	昆布、削り節
酒	５０ml	
みりん	３０ml	
しょうゆ	３０ml	
塩	小さじ1／2	

《みそ》　　６０ｇ

（作り方）

① ほうとうを別紙（Ｐ21）のとおり作る。
② 豚肉は４ｃｍ程度の大きさに切る。
③ 里芋は皮ごと水洗いし、たっぷりの水を鍋に入れ、強火にかけ煮立ったら中火で１０分ほど固めにゆでる。ザルに上げて熱いうちに布巾で包み、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
④ こんにゃくは厚さ１/２、さらに横１/２にし、１ｃｍ幅に切り、さっとゆでる。
⑤ ごぼうはささがきにし、酢水にさらし、にんじんはいちょう切りにする。
⑥ 長ねぎは１ｃｍ幅の斜め切りにし、しいたけは石づきを取り、１ｃｍ幅に切り、まいたけは小房にほぐす。
⑦ 生揚げは横１/２に、厚さ１ｃｍ程度に切る。
⑧ かぼちゃは種とわたを取り２ｃｍ程度に切る。
⑨ 小松菜は茎が細い物は生のままで、そうでない場合は、さっとゆで、3cm 程度に切る。
⑩ 合わせだしに②③④⑤⑥⑦を加え、７分ほど煮る。みそ、⑧を加え、７分ほど煮込んだところへ、ゆでた麺をほぐしながら入れ、５分～６分煮る。かぼちゃに火が通ったら⑨を加え、ひと煮立ちしたら、器に盛る。

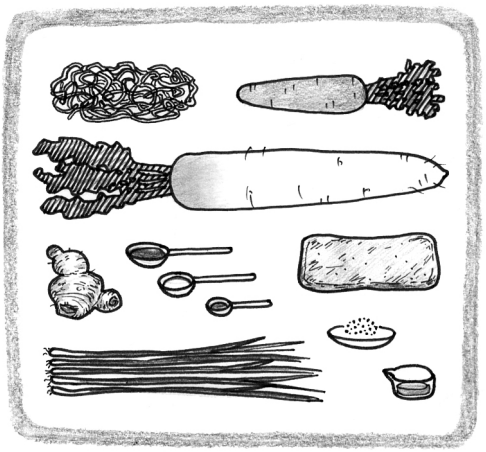
２．しらたきサラダ　（６人分）

１人当たり　熱量：40Ｋｃａｌ　塩分量：０.５ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
しらたき	１００g	
にんじん	２０g	
油揚げ	１枚	
サラダ油	小さじ1	
大根	１２０g	
塩	ひとつまみ	
万能ねぎ	３本	
生姜	１かけ	
しょうゆ	大さじ1	
★　酢	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

(作り方)

① しらたきは食べやすい長さに切って、さっとゆでる。
② 大根は皮をむき、千切りにし塩もみ後、水気を絞っておく。
③ にんじんは千切りにする。油揚げは１ｃｍ幅に切る。
④ フライパンに油を熱し、にんじん・油揚げを炒め、にんじんがしんなりしてきたら、しらたきを加え、全体を炒め合わせる。
⑤ 小口切りにしたねぎ、千切りにした生姜を★の調味料と合わせる。
⑥ ②と④を混ぜ合わせ、器に盛り付け、⑤を上からかける。



３．簡単芋ようかん　（６人分）

１人当たり　熱量：９８ｋｃａｌ　塩分量：0.2ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
さつまいも	中１本（300g）	
★ 粉寒天	小さじ1	
★ 水	１２０cc	
★ 砂糖	大さじ4	
★ 塩	少々	
黒豆甘煮	大さじ1	

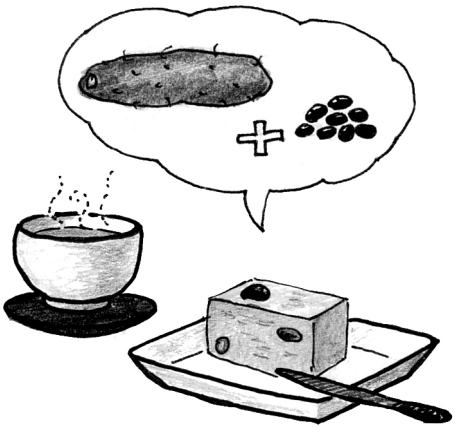
（作り方）

① さつまいもは３ｃｍの輪切りにし、皮を厚めにむき、水にさらす。

② 鍋に①とひたひたの水を入れて火にかけ、ゆでる。やわらかくなったら水気を切り、鍋に戻して水分をとばす。すりこぎなどでつぶす。

③ 別の鍋に★の材料を入れて中火にかけ、混ぜながら加熱する。煮立ったら②を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。最後に黒豆を加え、つぶさないように混ぜる。

④ ふつふつとしてきたら火からおろし、鍋の底に氷水をあてて冷ます。オーブンペーパーをしいた流し缶に生地を入れ、冷やし固める。



４．炒めなます　（６人分）

１人当たり　熱量：６７ｋｃａｌ　塩分量：0.7ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
大根	１５０g	
にんじん	１/３本（50g）	
干ししいたけ	４枚	
切り昆布	１０g	
れんこん	１００g	
酢水	適宜	
サラダ油	大さじ1	
酢	７０ml	
★　砂糖	大さじ1・1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
白いりごま	大さじ1	
柚子の皮	適量	

（作り方）

① 干ししいたけと切り昆布はぬるま湯で戻し、しいたけは薄切り、昆布は食べやすく切る。

② 大根は１ｃｍ厚さの輪切りにしてから薄い短冊に切る。にんじんも同様に切る。れんこんは薄いいちょう切りにして酢水にさらす。柚子の皮は千切りにする。

③ 鍋に油を温め、①と②を炒める。しんなりしたら★の調味料を加え、煮汁がほぼなくなるくらいまで炒め煮する。

④ 最後にごまを加え、さっと混ぜて火を止める。

⑤ 器に盛り、柚子の皮を散らす。

５．五目伊達巻　（６人分）

１人当たり　熱量：１４９ｋｃａｌ　塩分量：1.2ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
ほうれん草	１/２束（125g）	
にんじん	１/３本（50g）	
しめじ	１/２パック	
長ねぎ	１本	
帆立缶	１缶（70g）	
帆立缶の汁と水	合わせて 200ml	
酒	大さじ1	
★　しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ2	
卵	６個	
サラダ油	小さじ2	

（作り方）

① ほうれん草は硬めにゆで、水にさらして水気を絞り、２ｃｍの長さに切る。

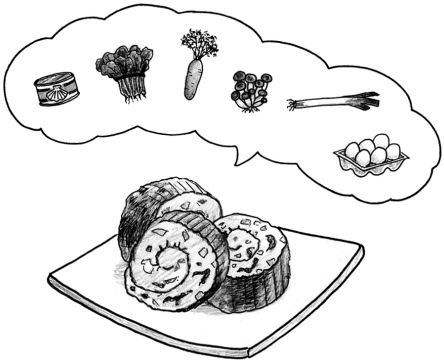
② にんじんは千切り、しめじは根元を落としてザク切り、長ねぎは斜め薄切りにする。帆立缶は身と汁を分けておく。

③ 鍋に★の材料を煮立たせ、②と帆立の身を入れ中火で煮る。ほぼ汁気がなくなったら①を加え、さっと混ぜ合わせる。

④ ボウルに卵を溶き、③を加えて混ぜる。

⑤ フライパンを温め､小さじ１の油をペーパータオルで薄く伸ばす。④を半量流し入れ、ふたをして弱めの火で焼く。焦げ目がついたらひっくり返して反対側を焼く。同様にもう１枚焼く。

⑥ まな板にまきすを置いて、⑤の最初に焼いた面を下にして置き、海苔巻の要領で巻く。少しの間そのままおいてなじませたら、まきすを外して１本を９つに切り、器に盛る。



６．煮しめちらし寿司　（６人分）

１人当たり　熱量：２４７ｋｃａｌ　塩分量：１.４ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
米	２合	
水	適宜	
酢	大さじ４	
砂糖	大さじ１	
塩	小さじ２/３	
昆布	１枚	
里芋	４個（200g）	
にんじん	１/３本（50g）	
干ししいたけ	２枚	
れんこん	１００g	
酢水	適宜	
きぬさや	１０枚	
干ししいたけの戻し汁	２５０ml	
しょうゆ	大さじ１･１/２	
★　みりん	大さじ１	
酒	大さじ１	
砂糖	大さじ１	

（作り方）

① 米は洗い、浸水させたら、水・酢・砂糖・塩を加えてよく混ぜ、昆布をのせて炊く。（水は少なめにする）

② ぬるま湯２カップ程度を用意し、干ししいたけを戻しておく。

③ 里芋は皮をむいて小さめのさいの目に切り、よく洗ってぬめりを取る。にんじん・干ししいたけも同じ大きさのさいの目に切る。れんこんも同様に切り、酢水でアク抜きをする。

④ 鍋に★を煮立て、③を入れて汁気がなくなるまで煮切る。

⑤ きぬさやはさっとゆで、斜め細切りにする。

⑥ 炊き上がったご飯に④を混ぜ、上に⑤を散らす。

７．鮭のチャンチャ焼き　（６人分）

１人当たり　熱量：１８０ｋｃａｌ　塩分量：１.２ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
生鮭	４切れ	
長ねぎ	１本	
しめじ	１･１／２袋	
えのき茸	１･1/２袋	
★ みそ	４５g	
★ 砂糖	大さじ1	
★ 酒	大さじ1	
バター	２０g	
アルミホイル	適宜	

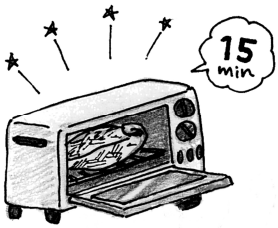
（作り方）

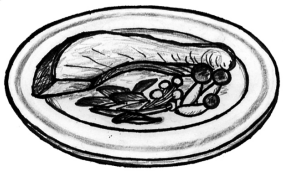
① 鮭は一口大に切る。長ねぎは５mm幅の斜め薄切りにする。しめじ・えのき茸は石づきを取り、えのき茸は長さを半分にし、それぞればらしておく。

② ボウルに★印の調味料、①の野菜を入れ混ぜ合わせておく。（６等分にしておくと良い。）

③ 長さ５０ｃｍ位に切ったアルミホイルを半分に折る。中央にバターをぬり、１人分の鮭を並べ、その上から②野菜の具をのせ、ホイルの端をとじて包む。残りも同様に包む。（アルミホイルがやぶれないように注意）

④ フライパンにアルミホイルを並べ、湯を１.５ｃｍ程度入れて２０分蒸し煮にする。
（蒸し器で１５分ほど蒸しても良い。）
（オーブンを温め１７０度で１５分ほど焼いても良い。）





８．柿なます　（６人分）

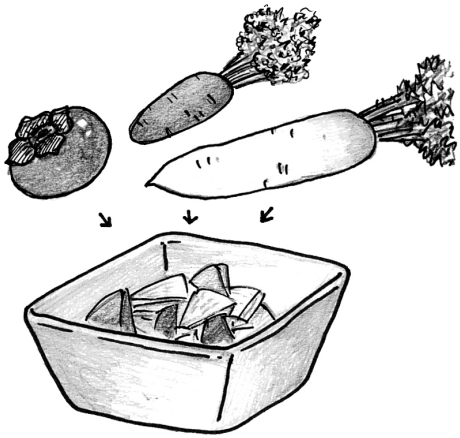
１人当たり　熱量：３５ｋｃａｌ　塩分量：０.９ｇ

材　　料	分　量	メ　モ
柿	１個	
大根	４００g	
にんじん	１/４本	
水	１５０cc	
塩	小さじ２	
出し汁	７０cc	
酢	大さじ２強	
★　みりん	大さじ２強	
薄口しょうゆ	大さじ２・１/２	
柚子絞り汁	小さじ２	
柚子の皮	適宜	
白いりごま	大さじ１	

（※塩分量：漬け汁を除き、液量１/３として計算）

（作り方）

① 柿・大根・にんじんはそれぞれ皮をむき、いちょう切りにする。柿は種を除き、薄く切っておく。
② ボウルに塩水を作り、①の大根とにんじんを入れ、３０分ほど漬ける。
③ ★の合わせ酢を作り、汁気をきった大根・にんじん・柿を加える。
④ 千切りにした柚子の皮と、いりごまをひねりながら加え、よく和えてから器に盛り付ける。



9. 野菜のそば団子汁　（６人分）

１人当たり　熱量：１２３ｋｃａｌ　塩分量：1.2ｇ

材　　料	分　　量	メ　モ
そば粉	８０g	
水	１１０cc	
豚ロース肉	８０g	
なす	１本	
かぼちゃ	１/１２個	
にんじん	１/３本	
長ねぎ	２/３本	
しめじ	１/２パック	
油揚げ	１/２枚	
出し汁	５カップ	
★ 酒	大さじ３	
★ しょうゆ	大さじ１	
★ みそ	８０g	

（作り方）

① そば粉に水を加え、粉をよく溶いておく。
　（かなりゆるめに溶いておく。）

② 豚肉は一口大に切っておく。

③ なすは半月切りにし、水にさらしておく。かぼちゃは所々皮を削ぎ落とし一口大に切り、にんじんは半月切り、長ねぎは斜めの小口切りにし、しめじは石づきを取りほぐしておく。油揚げは短冊切りにしておく。

④ 鍋に出し汁を温め、豚肉を加え、アクを取る。にんじん・かぼちゃを加え、７分どおり柔らかくなるまで煮る。

⑤ なす・しめじ・油揚げを加え、再び煮立ったところで、★の調味料を加える。

⑥ 水で溶いたそば粉①をスプーンで一口大にすくい取り、鍋に落とし煮る。そば粉に熱が通ったら、仕上げの味を確認し、長ねぎを加える。

10. 小松菜とパイナップルのカップケーキ　（６個分）

１個当たり　熱量：２４７ｋｃａｌ

材　　料	分　量	メ　モ
小松菜	１株	
パイナップル缶詰	（ｽﾗｲｽ）２枚	
無塩バター	８０g	
砂糖	５５g	
卵	２個	
牛乳	大さじ2	
★　薄力粉	１００g	
ベーキングパウダー	小さじ1／2	
バニラエッセンス	少々	
マフィンカップ	小６個	

（作り方）

① 小松菜はさっとゆで細かく刻み、パイナップルは汁気を切って細かく刻んでおく。
② バターをボウルに入れてよく練り、砂糖を数回に分けて加えながら混ぜる。更に数回に分けて溶きほぐした卵と牛乳・小松菜を順に加えて、よく混ぜる。
③ ★印の粉は、ふるっておく。
④ ボウルの中へ粉を加えてさっくりと混ぜる。バニラエッセンスとパイナップルを加えてヘラで切るようにして、全体を混ぜる。
⑤ 生地を６個のカップに分けて入れる。
⑥ １８０度に温めたオーブンで、２０分ほど焼く。

11. さつまいも蒸しケーキ　（８人分）

材　　料	分　量	メ　モ
蒸しパンミックス	３００ｇ	
水	１７０cc	
さつまいも（中）	半分	

（作り方）

① 蒸し器のお湯を沸かす。
② さつまいもの皮をむき、約１ｃｍの角切りにする。
③ 角切りにしたさつまいもを水に浸し、アクを抜く。
④ 蒸しパンミックスと水を混ぜ、カップに分け入れてさつまいもを散らす。
⑤ 蒸し器に④のカップを並べ、強火で約１５分蒸す。
（途中、蒸し器のふたを開けないこと。）

12. 具沢山すいとん　（８人分）

材　　料	分　量	メ　モ
小麦粉	５００g	
水	適量	
だしの素	適量	
にんじん	１００g	
大根	２４０g	
ごぼう	１本	
白菜	１／８個	
ねぎ	２本	
しめじ	１パック	
油揚げ	２枚	
しょうゆ	適量	

（作り方）

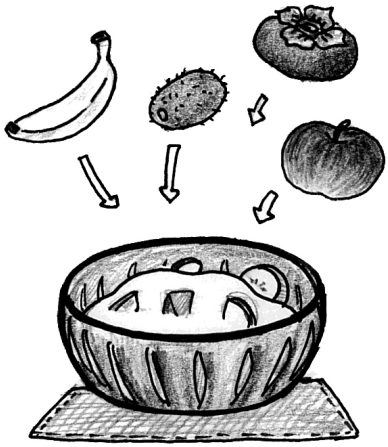
① 小麦粉と水を合わせ、耳たぶ位の硬さにこねる。
② ①をラップに包み、ねかせる。
③ 皮を落としたごぼうをささがきにし、大根はいちょう切りにする。にんじんの皮をむき、いちょう切りにする。
④ だしの素を溶いた水を火にかけ、煮立ったら根菜から順次具を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
⑤ しょうゆを加え、ちぎったすいとんを入れて浮いてくるまで煮る。

13. 秋のフルーツヨーグルトサラダ　（8 人分）

材　　料	分　量	メ　モ
柿	３個	
バナナ	２本	
キウイフルーツ	２個	
リンゴ	１個	
レモン汁	適量	
ヨーグルト	５００cc	
★　マヨネーズ	適量	
ハチミツ	適量	

（作り方）

① 果物をそれぞれ食べやすい大きさに切る
② バナナにレモン汁をかけておく。
③ リンゴを塩水につける。
④ 果物をボウルに入れ、混ぜ合わせたソース（★）と和える。



14. カキとブロッコリーのクリームグラタン　（８人分）

材　　料	分　量	メ　モ
生カキ	３００g	
ブロッコリー	大１個	
たまねぎ	１/２個	
にんにく	１かけ	
生クリーム	２００cc	
牛乳	２５０cc	
卵黄	２個分	
パセリのみじん切り	適量	
塩	適量	
こしょう	適量	
小麦粉	適量	
バター	５０g	
パン粉	適量	

（作り方）

① カキは海水程度の塩水でていねいに振り洗いし、ペーパータオルで水気を取る。

② ブロッコリーを軽くゆでておく。

③ ①のカキに塩・こしょう少々で下味をつけ小麦粉を薄くはたいて、バター５０g を熱したフライパンでソテーし、両面に軽く焼き色がついたら取り出しておく。

④ ③のフライパンにたまねぎとにんにくを入れ、フライパンに残ったカキの旨味をこそげ取るようにして色づくまで炒め、ブロッコリーを加えて再度炒める。

⑤ 生クリーム・牛乳・卵黄をボウルに入れて混ぜ④に加え、沸騰させないように気をつけながら軽く煮詰める。③のカキを戻して、塩・こしょうで味をととのえる。

⑥ 耐熱容器にバターを少々塗り、⑤を入れる。パセリを混ぜ合わせたパン粉をふりかけ、オーブントースターなどで両面に焼き色をつける。

企画発行　小金井市市民部経済課／小金井市農業委員会
協　　力　東京むさし農業協同組合小金井支店指導経済課
発 行 日　平成２１年３月

編　　集　株式会社　地域計画研究所
イラスト　池田民子・池田和広

この資料を掲載する場合は、小金井市農業委員会の承認が必要です。