



なごやさい レシピ



地産地消

memo

「地産地消」
とは？

地域で生産された農産物を
地域で消費しようとする取組のこと。



例えば
どんなこと？

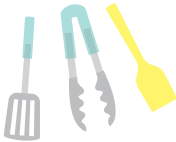
直売所で地場産農産物やその加工品を買う。
学校給食や社員食堂で地場産農産物を使う。
地域で収穫などの農作業を体験する。

どんな
よいことがある？

生産者の顔が見え、地域が活性化する。
運ぶ距離が短くなり、環境にやさしい。

「なごやさい」
とは？

なごやの生産者が
作った野菜。



Contents

- 1 大根の酢漬け | 大根の塩こんぶ漬け
- 2 大根のキムチ漬け
- 3 ブロッコリーの蜜漬け | ブロッコリーの蜜漬けを使った洋風どら焼き
- 4 ほうれんそうのナムル
- 5 トマトの冷製スープ
- 6 きゅうりのビール漬け
- 7 とうもろこしの電子レンジ茹で
- 8 柿ようかん
- 9 生しいたけの電子レンジ蒸し

大根の酢漬け



[材料]

大根	…10kg
塩	…3合 (540ml)
酢	…3合 (540ml)
砂糖	…1kg
とうがらし	…適量
こんぶ	…適量

作り方

- ① 大根と塩を合わせて3日重しをする。
- ② 酢と砂糖を煮立てる。
- ③ ①と②を合わせ、とうがらし、こんぶを入れて重し (1kg) をする。
- ④ 10日後あたりから食べられる。



Nanyo Company部が
作ってみた

とてもおいしくて、
ご飯が進みます。

レシピ提供者 | 農家 浅岡 津多子さん



Nanyo Company部が作ってみた
アレンジメント!

大根の塩こんぶ漬け

作り方

- ① 大根を切る。
- ② 袋の中に塩こんぶを入れる。
- ③ 冷蔵庫で漬けて完成。

※量と時間はお好みで調整してください。

こんぶの味があり、和食に合います。
さいの目切りより、柏子木切りや
薄切りの方が適しています。



レシピ提供者 | 愛知県立南陽高等学校 Nanyo Company部さん



Japanese
White
Radish

Recipe

大根のキムチ漬け



Nanyo
Company部が
作ってみた

辛さが苦手な方でも
食べられるほどよい辛さの
さいの目切りなので、
食感もよいです。

[材料]

大根	…5kg
塩	…150g (3%)
にんじん	…1~2本
にら	…1束
松の実	…40g
クコの実	…40g
キムチの素(業務用)	…600~800mL
砂糖	…200g
とうがらし(粉でも可)	…3~4本

作り方

- ① 大根を食べやすい大きさのさいの目に切る。
- ② 大根、塩、キムチの素を入れ、1日下漬けをする。
- ③ にんじんは千切り、にらは5mmの小口切りにする。
- ④ 下漬けした大根の水を切り、にんじん、にら、松の実、クコの実、とうがらし、砂糖、キムチの素を入れて混ぜる。
- ⑤ 2~3日で味がなじみ、食べ頃となる。

レシピ提供者 | 農家 浅岡 津多子さん

Recipe

ブロッコリーの蜜漬け



[材料]

ブロッコリー

砂糖:水 …6:4

※作りやすい分量で

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に切り、2分ほど煮立てる。
※あまり茹ですぎると、香りがなくなるので注意。
- 2 材料(砂糖、水)を沸騰させる。
- 3 ブロッコリーを入れ、一晩寝かせてできあがり。



レシピ提供者 | 愛知県立南陽高等学校 Nanyo Company部さん



Nanyo Company部が作ってみた
アレンジメント!

ブロッコリーの蜜漬けを使った 洋風どら焼き

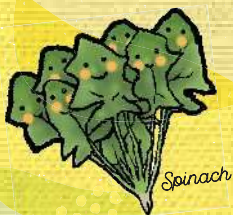
作り方

- 1 ホットケーキミックスを使用し、ホットケーキを焼きます。



- 2 生クリームにブロッコリーの蜜漬け(つぼみの部分のみ)を混ぜ入れ、ホットケーキに挟んだらできあがり。





Recipe

ほうれんそうのナムル



Nanyo
Company部が
作ってみた

ご飯が欲しくなる、
おいしい副菜でした。

作り方

- 1 ほうれんそうは流水できれいに洗う。
- 2 塩小さじ1杯を入れてお湯を沸かす。
- 3 お湯が沸いたらほうれんそうを入れる。
- 4 30~40秒ほど茹でて取り出す。
- 5 すくい上げたほうれんそうは冷水でしばらく冷やし、水気をぎゅっと絞って、食べやすいように半分に切る。
- 6 ねぎは白い部分を細かく切って用意する。
- 7 味付け材料(にんにく、しょうゆ、ごま油、砂糖、塩、ごま)を入れてビニール手袋をはめて揉む。
- 8 味が足りなかったら塩をもう少し入れる。

〔材料〕

ほうれんそう ……1束
長ねぎ(白い部分のみ)

〈味付け材料〉

みじん切りにんにく…大さじ1/2杯
薄口しょうゆ ……大さじ1杯
ごま油 ……大さじ1杯
砂糖 ……小さじ1杯
塩 ……少々
ごま ……大さじ1杯

レシピ提供者 | 韓国家庭料理「わ」 二村 ジョンスンさん

トマトの冷製スープ



作り方

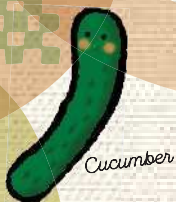
- ① トマトの皮を湯むきし、1cmのさいの目切りにする。
- ② ねぎは細かく切る。
- ③ 鍋に、鶏がらスープ、酒、塩、味の素を入れ加熱し、混ぜ溶かす。
- ④ トマトを入れ、ひと煮立ちさせる。灰汁が出たら取る。
- ⑤ 水溶き片栗粉をゆっくり混ぜながら入れる。
- ⑥ 沸騰したら、卵白をゆっくりと入れ、火を止める。
- ⑦ ボウルに氷水を入れ、鍋を置き冷ます。
- ⑧ 冷めたら、きざみねぎを入れ、風味付けでごま油を少々(2〜3滴)垂らす。

〔材料:3人分〕

トマト(中くらい)	…1個
ねぎ	…1/3本
卵白	…1個分
鶏がらスープ	…2.5カップ
塩	…小さじ1/5杯
酒	…大さじ1杯
味の素	…少々
こしょう	…少々
ごま油	…少々
水溶き片栗粉	…適量
(水:片栗粉=1:1)	

Point

スープは冷めると味が濃く感じるため薄味で調味する。



Recipe

きゅうりのビール漬け



＼作り方／

- ① ポリ袋に材料全てを入れ、時々混ぜる。
4～5日で食べられます。



[材料]		少量の場合
きゅうり	…3kg	…5～6本
砂糖	…400g	…60g
塩	…125g	…20g
ビール	…350mL	…100mL

レシピ提供者 | 農家 浅岡 津多子さん

Recipe

とうもろこしの 電子レンジ茹で



農家さん
コメント

ヤングコーンでもできる。
ヤングコーンは、葉を取らずに
魚焼きグリルなどで
焼いてもおいしい。
(コメント提供者 | 農家 伊藤 一美さん)

[材料]

とうもろこし…お好きな本数

＼作り方／

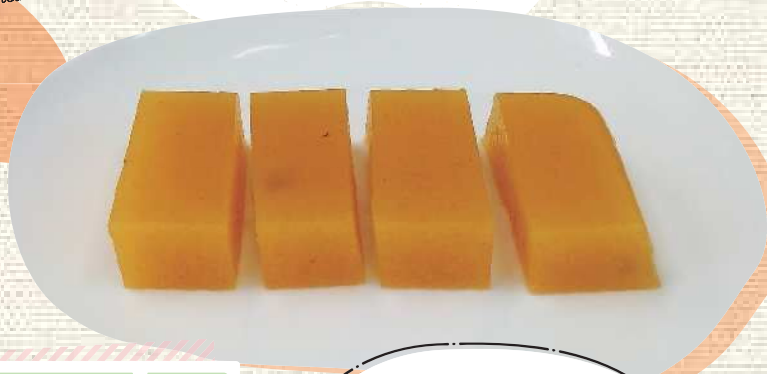
- ① 外皮を取らずに包んだ状態で電子レンジで加熱する。
600Wなら4分ほど。途中でひっくり返す。

レシピ提供者 | 名古屋みなと農園 坂野 克也さん



Recipe

柿ようかん



【材料】

柿 ……600g
(皮と種を取ったもの)
水 ……300g
グラニュー糖 ……300g
粉寒天 ……6g

Nanyo
Company 部が
作ってみた

ミキサーで滑らかにしても
よかったです(上写真)。
皮と種を取って一口サイズ程度にカットし、
ミキサーをかけ、材料を全部混ぜます。
ミキサーを掛けていない部分と
合わせ、果実ごろごろの状態に
作ってもよいと思います(下写真)。
食感を残すため、
チャック付きポリ袋に入れ、
手の甲でつぶしました。



作り方

- ① 材料を全部一度に入れて混ぜる。
- ② 火に掛けて混ぜ、鍋の底が見えるようになったら火を止める。
- ③ 熱が取れたら流し箱に入れる。

レシピ提供者 | 農家 浅岡 津多子さん

Recipe

生しいたけの 電子レンジ蒸し



Nanyo
Company部が
作ってみた

ツナマヨだけでなくチーズコーン、
七味マヨもおいしい!

[材料]

生しいたけ…お好きな量

＼作り方／

- ① 地元産生しいたけ約80gの軸と傘の部分に切り分けて耐熱皿に乗せ、ラップを掛けて600Wで1分加熱する。
- ② お好みで、だししょうゆ+マヨネーズ、ごま油+塩、しょうゆ+バターなどにつける。
- ③ 傘の部分にツナマヨやとろけるチーズを乗せて①の要領で加熱してもよい。

レシピ提供者 | レイア (肉厚金鮓しいたけ直売所) 石井 雅樹さん
アレンジメント | 愛知県立南陽高等学校 Nanyo Company部さん

南陽地域の農業

市内最大の水田地帯で、毎年「田んぼアート」も行われています。

そのため、米作りのイメージが強い南陽の農業ですが、

大消費地である名古屋市内という

強みを活かして、さまざまな野菜が

栽培・出荷されています。

中でも、とうもろこしは、収穫後時間の

経過とともに甘みが低下するため、

消費地直結を生かした商品となっています。



愛知県立南陽高等学校 Nanyo Company部



部活動として、地域貢献を目的として、

フェアトレード・カーボンオフセット・

アップサイクルなどに取り組んでいます。

いま、力をいれているのが、SDGsのなかの

目標12「つくる責任 つかう責任」に着目した

規格外野菜の有効活用です。

今回は、地元の農産物を使った
レシピを考えました。

これまでの様々な活動が評価され、
令和5年度には農林水産省東海農政局の
ディスカバー農山漁村(むら)の宝
コミュニティ・地産地消部門に
選定されました。



名古屋市港区なごやさいレシピ 令和6年3月

名古屋市港区南陽支所(農政)

(調理・写真協力 愛知県立南陽高等学校Nanyo Company部)