

お手軽 東くるめの野菜レシピ

資料提供: 東久留米市 四課栄養士会 (福祉保健部健康課・障害福祉課・教育部学務課・子ども家庭部子育て支援課)

ブロッコリーの明太子和え

材料 (4人分)
 ブロッコリー 1株
 ジャガ芋 1個

A
 明太子 大さじ2
 マヨネーズ 大さじ2
 プレーンヨーグルト 大さじ2



冬野菜 レシピ 1

明太子とヨーグルトのドレッシングは茹で野菜にピッタリ!

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- 2 ジャガ芋はいちょう切りにして茹でる。
- 3 ①②をAで和える。

白菜のミルクスープ

材料 (4人分)
 白菜 1/4株 (300g)
 ベーコン 4枚
 長ねぎ 1本
 生姜のすりおろし 少々
 牛乳 1カップ
 片栗粉 大さじ1
 水 1カップ
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々



冬野菜 レシピ 3

朝から体がポカポカになるスープです

作り方

- 1 白菜とベーコンは色紙切り、長ねぎは小口切りにする。
- 2 牛乳と片栗粉を混ぜる。
- 3 鍋に白菜、長ねぎ、生姜、水を入れ、火にかける。
- 4 火が通ったら、ベーコン、②を加え、塩、こしょうで味を整える。

トマトと水菜のかき卵スープ

材料 (4人分)
 トマト 大1個
 水菜 2株
 卵 2個
 水 2カップ
 粉チーズ 小さじ4
 固形フイヨン 1個
 塩 小さじ1/4
 こしょう 少々



夏野菜 レシピ 1

パン食にピッタリ! 水菜をオクラに変えてもOK!

作り方

- 1 トマトは1cm角に、水菜は2cmの長さに切る。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- 3 鍋に水、固形フイヨン、塩を入れ煮立たせ、トマトを加え、ひと煮立ちしたら水菜を加え、②を流し入れて、こしょうをふる。

ズッキーニのマヨコーン焼き

材料 (4人分)
 ズッキーニ 2本
 塩 少々
 こしょう 少々
 コーン(缶) 大さじ4
 マヨネーズ 大さじ2



夏野菜 レシピ 3

ズッキーニがおしゃれに姿身します

作り方

- 1 1.5cm幅の輪切りにしたズッキーニに塩、こしょうをする。
- 2 コーンとマヨネーズを混ぜ、ズッキーニの上にのせる。
- 3 ②をオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
*フライパンで蒸し焼きにしても作れます。パセリと粉チーズをのせると彩りもきれいです。

かんたん大根もち

材料 (4人分)
 大根 約2cm
 万能ねぎ 2本
 ハム 4枚
 ごはん 茶碗3杯
 しらす干し 大さじ2
 ごま油 小さじ2



冬野菜 レシピ 2

ごま油の香りがポイント! 残りごはんは大根がおいしく食べられます

作り方

- 1 大根、ハムはあらみじんに切り、電子レンジ(500w)で約4分加熱する。万能ねぎは、小口切りにする。
- 2 ごはんをビニール袋に入れもみつぶし、①、しらす干しを加え混ぜ8等分にしてにぎり、フライパンにごま油を入れ、両面こんがり焼く。

小松菜と豚肉のみそ炒め

材料 (4人分)
 小松菜 1袋
 豚肉 100g
 にんじん 1/3本
 生姜 1かけ
 サラダ油 適宜
 みそ 大さじ1
 三温糖 大さじ2
 しょう油 大さじ1
 酒 小さじ1

A



冬野菜 レシピ 4

小松菜の代わりにキャベツやなすもおいしいです

作り方

- 1 小松菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。
- 2 生姜はすりおろす。
- 3 サラダ油で②を炒め、①を加えよく炒める。
- 4 合わせておいたAの調味料を入れ味を整える。

きゅうりのみそ炒め

材料 (4人分)
 きゅうり 2本
 塩 少々
 しその葉 4~5枚
 ごま油 小さじ1/2
 みそ 大さじ1
 酒 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 すり白ごま 小さじ1

A



夏野菜 レシピ 2

ときにはきゅうりを夏らしい炒め物でたっぷり食べましょう

作り方

- 1 きゅうりは斜めに切り、しその葉は千切りにする。
- 2 きゅうりに塩をして、軽くもみ、水分をきる。
- 3 フライパンにごま油を入れ、きゅうりを炒め、しその葉、Aを加える。
- 4 白ごまをふる。

カレーパンケーキ

材料 (4人分)
 ビーマン 1個
 人参 1/4本
 玉ねぎ 1/4個
 豚挽肉 50g
 ホットケーキミックス 1袋 (150g)
 カレー粉 小さじ1/3
 卵 1個
 ハター 20g
 牛乳 大さじ4 (60cc)
 サラダ油 大さじ2
 塩 少々
 こしょう 少々



冬野菜 レシピ 4

朝から食欲アップ! 子どもの朝食にもピッタリです

作り方

- 1 ビーマン・人参・玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、豚挽肉と①を炒め、塩、こしょうで味を整え冷ます。
- 3 ホットケーキミックスとカレー粉を混ぜる。
- 4 ハターは電子レンジにかけて溶かす。
- 5 ボウルに卵を割りほぐし、バター、牛乳を加え混ぜる。
- 6 ⑤の中に②と③を加え混ぜる。
- 7 フライパンにサラダ油を入れ、⑥を流し入れ弱火でふたをして焼く。

市民農園の紹介

市民の皆さまが野菜栽培を通じて土に親しみ、収穫の楽しさと尊さを実感していただけるよう市では農家さんから農地をお借りして市民農園を開設しています。



農園名	場所	区画数
柳 窪	柳窪2丁目6番先	52
下 里	下里2丁目16番先	52
小 山	小山3丁目3番先	69
中 央	中央町1丁目10番先	37
前 沢	前沢3丁目11番先	55
金 山	金山町2丁目14番先	46
浅 間	浅間町2丁目2番先	95
神 宝	神宝町1丁目16番先	81
1区画/16㎡ 年額/6,000円(月額500円)		

体験型農園の紹介

市が管理する市民農園とは異なり、野菜作りのプロである農家さんが園主となり月に数回開催される講習会での指導を受けながら本格的な野菜作りができ収穫の喜びを体験できます。



グリーンファーム東久留米

- ▶ 園 主
遠藤 清美
- ▶ 農園所在地
東久留米市南町3-7
- ▶ 利用料金
1区画/30㎡
50,000円 税別(年間)
(農具・肥料・種・苗など耕作に必要な費用を含む)



親子体験型農園 ほかほかファーム



- ▶ 園 主
横山 和男
- ▶ 農園所在地
東久留米市小山3-9(小山通り沿い)
- ▶ 利用料金
1区画/30㎡ 40,000円 税別(年間)
(農具・肥料・種・苗など耕作に必要な費用を含む)
- ▶ 利用対象者
中学生以下のお子様がいるご家庭



ほかにも

・ひとしファーム 東久留米市南沢1-14番先 ・体験ファーム榎本 中央町5-7番先

問合せ先 産業政策課 農政係 ☎042-470-7743

登録して、東京の畑で
農作業のお手伝いを
してみませんか?

広域援農ボランティア

わたしたちの暮らす東京で、野菜や果物を作っていたり、花や植木を育てていたり、牛や豚、鶏を飼育している農家さんが高齢化や人手不足で困っています。

そこで、農業に関心のある方に空いている時間を利用して、一緒に農作業を手伝っていただけるボランティアを募集しています。広域援農ボランティアは、区市町村の枠を越えて東京の農業を応援する登録制のボランティアです。半日から気軽に参加できます。

- ★ 1回だけでも気軽に参加できる。
- ★ スマホやパソコンから登録・参加申し込みできる。
- ★ 毎回、募集情報の中から好きな場所・日時を選べる。
- ★ 平日だけでなく土日も選べる。
- ★ 農作業の経験がなくても大丈夫、農家さんが畑で指導してくれます。

参加するには
会員登録が
必要です。

詳しくは

とうきょう援農ボランティア

検索

<https://agrivolunteer-tokyo.jp>

公益財団法人 東京都農林水産振興財団

財団がボランティアの募集と受入農家の登録をおこなっています。

農業イベント

楽しいイベントが盛りだくさん!

直売所

ここでも買えます! 東久留米の野菜

市民みんなのまつり



マップP.12

表紙の写真は、市民みんなのまつりで展示された宝船の野菜です



毎年11月第2土曜日・日曜日
 まろにえ富士見通り周辺で開催されます。
 野菜で作った宝船の展示・チャリティー配布
 農産物・植木・花木の展示・品評会・即売会
 などを実施しています。

農さんぽ・農業体験ウォーキング



畑から収穫した農産物を新鮮なうちに届けられる直売所を巡り、収穫の喜びや生産者の農作業の大変さを知っていただき都市農業の理解を深めてほしいと願いを込めて実施しています。

夕市・昼市

毎年7月に夕市、12月に昼市の開催
 東久留米の農産物を知っていただくため、新鮮地場産野菜を販売しています。
 場所：東和銀行東久留米中央支店駐車場



東久留米卸売市場

マップP.22

下里 5-12-12 大東青果内 東久留米直売コーナー
 月～土 AM6:15～PM14:00
 日祭日 AM8:00～PM14:00
 定休日 市場の休日
 TEL 042-471-2231 (代)
 www.tokutokurichiba.or.jp



JA 東京みらい東久留米新鮮館

マップP.32

八幡町 3-9 ウエルシア東久留米滝山店前
 AM9:00～PM4:30
 定休日/日曜日・祝日・年末年始
 TEL / 042-475-0022
 幸町3丁目から移転 令和2年8月下旬新装オープン予定

その他地場産コーナーがあるお店

- ・青果の店 たちばなや
東本町 2-6 TEL / 042-474-5570
- ・ヤオコー 東久留米滝山店
滝山 4-13-10 TEL / 042-470-8211
- ・マルフジ 東久留米店
幸町 5-3-21 TEL / 042-473-8831
- ・サミットストア クルネ店
野火止 1-3-3 TEL / 042-470-3310

火曜市会

マップP.04

東本町 12-9
 ファッションセンターしまむらそば
 毎週火曜日 PM1:00～PM4:30

東部ふれあい朝市

マップP.04

大門町 2-10-5 東部地域センター野外スペース
 毎月第4日曜日
 AM10:00～PM12:00



