



サツマイモの甘みが子どもや女性に大人気。
パン粉をつけた状態で冷凍保存もできます。

● 材料 4人分

サツマイモ	400 g	サラダ油	適量
鶏ミンチ肉	100 g	ソース	
タマネギ	1 個	とんかつソース	お好み量
揚げ衣		マヨネーズ	お好み量
小麦粉	100 g 程度		
卵	1 個		
パン粉	100 g 程度		
白ゴマ	少々		

● 作り方

- ① サツマイモは皮をむき適当な大きさに切り、水にさらしてゆで、ゆで汁を捨ててからから炒りして粉ふきにし、少し粒が残る程度につぶす。
- ② タマネギはみじん切りにし、熱してサラダ油を引いたフライパンで炒め、しんなりしたら鶏ミンチを加えて炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ③ ①のサツマイモが暖かいうち②を混ぜ合わせる。
- ④ ③を小判型（または俵型）に整え、小麦粉、溶き卵、白ゴマを混ぜたパン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ⑤ 器にコロッケ、付け合わせ野菜を盛る。
とんかつソースとマヨネーズを好みで混ぜてそえる。

冷めてもやわらか！
固くなったおもちが大活躍！



「冬のお膳」を
ご紹介



固くなったおもちを活用！現代風アレンジしたコロッケ。
モチモチした食感が、子どもからお年寄りまで幅広く人気です。

● 材料 4人分

具材		衣		その他	
固くなった餅	120 g	小麦粉	100 g	油	適量
ジャガイモ	400 g	パン粉	100 g		
		卵	1 個		

● 作り方

- ① ジャガイモは水からゆでてつぶしておく。
- ② 深めの皿に、お正月などの固くなった餅を入れ、水を少し加え、フタをして電子レンジに5～7分かけ、柔らかくする。
- ③ ②の餅と①のジャガイモを混ぜ、俵型に丸める。
- ④ ③に、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、中温（160～170℃）の油で揚げる。

新感覚のお好み焼きに早変わり！

余ったご飯を
上手においしく！



● 材料 1枚分

ご飯	150 g (茶碗に軽く1杯)
小麦粉	大さじ 1と1/2
卵	1 個
キャベツ	2 枚
ちりめんじゃこ	10 g
桜エビ	10 g
紅しょうが	少々
青ネギ (小口切り)	少々
しょうゆ	適量

● 作り方

- ① 小麦粉を少々の水で溶く。
- ② ①に卵を割り、細切りにしたキャベツ、小口切りにした青ネギ、ご飯入れて混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、②を流し入れ、上にちりめんじゃこ、桜エビ、紅しょうがをのせて、両面を焼く。
- ④ しょうゆを塗っていただく。



ゆずの皮で香りよく

やさしい味で
ほっこりしてください

大和野菜をご紹介「結崎ネブカ」

「結崎ネブカ」は、江戸時代ネギの名産地であった川西町に伝わる葉ネギ。『大和の伝統野菜』に選定されています。甘くて柔らかいのが特徴です。

川西町結崎は観世能発祥の地。
室町時代に能面と一緒に天から降ってきたネギを植えたという伝説があるそうなの・・・。



● 材料 4人分

結崎ネブカ	160 g	だし汁 (かつお、昆布)	200 cc
ダイコン	200 g	調味料	
あぶらあげ	40 g	薄口しょうゆ	大さじ 1 弱
ゆずの皮	少々	砂糖	小さじ 1 強
		味醂	大さじ 1 弱

● 作り方

- ① 結崎ネブカは5cmのぶつ切りにする。
- ② ダイコンは1cm幅の半月切りに、あぶらあげは油抜きをして、約2.5cm×2cmの短冊切りにする。
- ③ かつおと昆布でだしをとる。
- ④ だし汁、調味料、②のダイコンを鍋に入れる。
- ⑤ ダイコンが6割ほど柔らかくなったら②のあぶらあげを入れる。
- ⑥ ダイコンが十分に柔らかくなり、あぶらあげに味が染み込んだら、①の結崎ネブカを加えひと煮立ちさせる。
- ⑦ ゆずの皮を薄く剥ぎ、千切りにする。
- ⑧ ⑥を盛り付け、ゆずの皮をのせて完成。

蒸すことで結崎ネブカの甘みが増す！
結崎ネブカとお酢の相性はバッチリ！！



大和野菜をご紹介「結崎ネブカ」

「結崎ネブカ」は、江戸時代ネギの名産地であった川西町に伝わる葉ネギ。『大和の伝統野菜』に選定されています。甘くて柔らかいのが特徴です。

川西町結崎は観世能発祥の地。
室町時代に能面と一緒に天から降ってきたネギを植えた
という伝説があるそうなの・・・。



● 材料 4人分

具材

結崎ネブカ	120 g
真だこ	40 g
ちりめんじゃこ	20 g
しょうが	8 g

合わせ酢

薄口しょうゆ	小さじ 2
砂糖	大さじ 1と1/3
酢	大さじ 1 弱

● 作り方

- ① 結崎ネブカは1cm幅の斜め切りにし、軽く蒸す。
- ② たこは1cm弱の角切りにし、沸騰したお湯にさっと湯通しする。
- ③ しょうがは（皮をむき）すりおろして絞っておく。
- ④ 酢・砂糖・しょうゆで合わせ酢をつくる。
- ⑤ 器に結崎ネブカ、たこ、じゃこを盛りつけて合わせ酢をかける。



結崎ネブカの甘みと
タレの相性が抜群！

大和野菜をご紹介「結崎ネブカ」

「結崎ネブカ」は、江戸時代ネギの名産地であった川西町に伝わる葉ネギ。『大和の伝統野菜』に選定されています。甘くて柔らかいのが特徴です。

川西町結崎は観世能発祥の地。
室町時代に能面と一緒に天から降ってきたネギを植えた
という伝説があるそうなの・・・。



● 材料 4人分

具材		生地、他		タレ	
結崎ネブカ	120 g	薄力粉	120 g	濃口しょうゆ	小さじ 2
カボチャ	480 g	片栗粉	40 g	酢	大きじ 2と1/2
ニンジン	40 g	卵	L 1 個	ラー油	適量
タマネギ	40 g	鶏がらだしの素	適量	ゴマ	適量
エビ(冷凍)	80 g	ゴマ油	適量	水	400 cc

● 作り方

- ① 結崎ネブカは3cmくらいの長さに切る。
- ② カボチャ、ニンジンは皮をむき3cmくらいの千切りにし、タマネギも千切りにする。
- ③ えびは1cmくらいに切る。
- ④ ボウルに薄力粉、卵、鶏がらだしの素、片栗粉、水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①②③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにごま油をしき、⑤を薄く円状に広げて焼く。
- ⑦ 濃口しょうゆ、ラー油、ゴマ、穀物酢を混ぜて、タレを作る。



オーブンで焼いて
ヘルシ〜

大和野菜をご紹介「結崎ネブカ」

「結崎ネブカ」は、江戸時代ネギの名産地であった川西町に伝わる葉ネギ。『大和の伝統野菜』に選定されています。甘くて柔らかいのが特徴です。

川西町結崎は観世能発祥の地。
室町時代に能面と一緒に天から降ってきたネギを植えた
という伝説があるそうなの・・・。



● 材料 4人分

具材		揚げ衣		タレ	
結崎ネブカ	40 g	薄力粉	20 g	ケチャップ	大さじ 1 弱
ニンジン	40 g	卵	L 1 個	ウスターソース	大さじ 1/2
プロセスチーズ	40 g	パン粉	60 g		
豚もも肉	240 g	油	少々	レモン	1/2 個程度

● 作り方

- ① 結崎ネブカ、ニンジン、チーズを5cmの長さに切る。
- ② 豚肉を広げ、①を芯にして巻く。
- ③ 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ ③に油をハケで塗る。
- ⑤ 油を薄く敷いたオープン板に並べ、予熱後、8分間加熱する。
- ⑥ ケチャップとウスターソースを混ぜてソースをつくる。
- ⑦ レモンを輪切りにして飾り、完成。