





かんたん おいしい レシピ集



農家のお母さんが
提案する…



とちぎの食材を
使った

おすすめレシピ①

肉巻きおにぎり



作り方

●材料（4人分）

- ・牛肉（または豚肉）（すき焼き用）…300g
- ・ご飯 …………… 2合
- ・おにぎりの具材（お好みで）
しそ&ゴマ、紅しょうが、
パセリ&チーズなど

- A** 砂糖 …………… 大さじ2
醤油 …………… 大さじ2
- つけあわせ（お好みで）
ピーマン・パプリカ・かぼちゃ
フリルレタス



- 1 2合のご飯を8等分にする。
- 2 好みの具材を混ぜて、俵型のおにぎりにする。
- 3 牛肉（豚肉）をご飯に巻き付け、しっかり握る。
- 4 フライパンに油を熱し、③を並べて中火で焼く。
この時あまり触らないようにし、肉がはがれないように、
トングなどで押さえながら返す。
- 5 ④をフライパンから取り出して、肉汁にAを入れ煮詰めた後、
肉巻きおにぎりにかける。
- 6 つけあわせに、ピーマン・パプリカ・かぼちゃを1.5cm
程度の四角に切り、3分間レンジで加熱する。フリルレタスと
一緒に、肉巻きおにぎりに添えたら完成。

ポイント

- 肉がはがれやすいので、焼く時はなるべく触らないように
にしましょう。
- 簡単で、見栄えがするので、おもてなしにもピッタリです。



栃木県は畜産が盛んな県です。
高品質のとちぎ和牛、とちぎゆめ
ポークをはじめとした県産のお肉
がスーパーなどで手に入ります。

おすすめレシピ②

とまとだれのそうめん

●材料（4人分）

- ・トマト 2個
- ・そうめん 4束
- ・大葉 5枚

□たれの素

- A
- オリーブオイル 大さじ2
 - めんつゆ 大さじ4
 - おろししょうが 少々
 - ブラックペッパー 少々
 - 塩 少々



作り方

- ① トマトを0.5～1cm角のサイコロ状に切る。
- ② Aをボールに入れて混ぜ合わせ、たれの素を作る。
- ③ 切ったトマトを②に加えて混ぜ合わせる。
- ④ そうめんを茹で、水や氷水で冷やし、水気を切ったあと、皿に盛りつける。
- ⑤ そうめんの上に③をかける。
- ⑥ 仕上げに、大葉を刻み、飾り付けて完成。

ポイント

- お好みで、酢、砂糖、にんにくなどを加えてもおいしいです！

暑い夏にさっぱりと！
トマトの赤色成分リコピンは抗酸化作用があるので、美容にも良いですよ！



おすすめレシピ③

冷や汁



作り方

●材料（4人分）

味噌	大さじ8
すりごま（白）	大さじ4
砂糖	小さじ4
醤油	小さじ3
・水	600ml
・しょうが（チューブでも可）	好みで
・きゅうり	3本
・みょうが	4本
・大葉	4枚
・素麺やうどん	適量



- ①Aをよく混ぜ、水で少しずつのばしておく。
- ②きゅうり、みょうがは薄い小口切り。大葉は千切りにする。
- ③①に、②で切った野菜としょうがを入れよく混ぜる。好みで水や調味料を加減し、冷蔵庫で一時間位冷やす。氷を入れていただく時は味付け濃い目に。
- ④素麺やうどんを茹で器に盛り付け、冷蔵庫で冷やした③でいただく。仕上げに、すりごまや、好みの野菜を添えても良い。

ポイント

- 冷たいご飯にかけて食べても美味しいです。



冷や汁は、昔から食べられている伝統料理です。さっぱりしているので、夏場に食欲が無い時でも、箸が進みますよ！



おすすめレシピ④

鶏肉とねぎの甘辛ねぎ味噌合わせ



作り方



長ねぎの青い部分は、B-カロテン、カルシウム、葉酸、ネギオールなどの栄養が豊富です。
青い部分も捨てずに使えば栄養アップ。食品ロス削減にもなります！

●材料（4人分）

- ・鶏もも肉 …… 2枚（500g程度）
- ・長ねぎ …… 6本
- ・塩こしょう …… 少々
- ・片栗粉 …… 大さじ5
- ・水 …… 大さじ10
- ・すりおろしにんにく …… 大さじ1
- ・豆板醤 …… 大さじ1
- ・味噌 …… 100g
- ・砂糖 …… 100g
- ・みりん …… 大さじ3
- ・酒 …… 大さじ3
- ・醤油 …… 大さじ2
- ・油 …… 適量

溶いておく

混ぜておく

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、水溶き片栗粉をよく付け、170℃の油で揚げる。
- ②長ねぎ4本を2cm位に切り、素揚げにする（青い部分も使用）。残りの2本はみじん切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、みじん切りにした長ねぎ、にんにくと豆板醤を入れて香りを出し、①を入れて、火をとおす。
- ④揚げた鶏もも肉と長ねぎをボールに入れ、③のねぎ味噌ダレを全体にからめる。

おすすめレシピ⑤

アスパラのグラタン



レシピ考案:JAうつのみや女性会

アスパラガスは栄養がたくさん！カロチン、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できますよ。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

ポイント

●材料（4人分）

- ・アスパラガス 12本
- ・バター 30g
- ・薄力粉 30g
- ・牛乳（または豆乳） 2カップ
- ・塩こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 80g



- 1 グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。
- 2 アスパラガスはさっと洗い、根本3cm程皮を剥く。堅い部分を切り落とし、長さ3～4cmの斜め切りにする。（太めのアスパラガスの場合、さらに縦割り2等分にする。）
- 3 グラタンソースを作る。鍋にバターを弱火で熱し、薄力粉を振り入れ、へらで手早く混ぜ炒める。牛乳（または豆乳）を少しずつ入れながら、ホイッパーで滑らかになるまでかき混ぜ、とろみがついてきたら、塩こしょうで味付けする。
- 4 グラタン皿にグラタンソースを大さじ1強程入れ、その上にアスパラガスを並べる。（穂先は残しておく。）軽く塩を振り、残りのソースをかける。
- 5 残りのアスパラガスとピザ用チーズを乗せ、オーブントースターで焼き目が付くまで焼く。（200～250℃、10～15分程度）

- アスパラガスを茹でずに生のまま焼くことで栄養を逃さず、美味しく食べられます。
- グラタンソースを作るときは、焦がさないよう必ず弱火で様子を見ながらかき混ぜてください。

おすすめレシピ⑥

冬野菜の牛乳スープ



作り方

●材料（4人分）

- ・白菜 200g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・人参 中1/2本
- ・かぶ 中2～3個
- ・ブロッコリー 小房（適量）
- ・ブイヨン又はコンソメ ... 1.5個
- ・水 300cc
- ・牛乳 300cc
- ・バター 10g
- ・塩 小さじ1½強
- ・こしょう 少々



- ①白菜・玉ねぎを一口大に、人参は乱切りにする。
かぶは皮をむきし切りに切る。
ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ブロッコリーをレンジで2分蒸す。
- ③厚手の鍋にバターを入れ火にかけ、玉ねぎ・人参を入れ玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④③に水とブイヨンを入れ、白菜とかぶを加えて弱火で煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、塩、こしょうで味を整え、ひと煮立ちさせる。（沸騰させないよう弱火で）
- ⑥スープを器に盛り、蒸したブロッコリーを飾り付けて完成。

ポイント

- 牛乳のコクで野菜が美味しくサッパリと召し上がれます。
- 好みに鶏肉を入れてもOK。
- 野菜は好みのもので、全部そろえなくてもOK。

冬になると必ず作るホッとする一品です。

白菜の硬いくきの部分は細切りにして"めんつゆ"でからめて漬物にするのがおすすめ。無駄なく使えます。



レシピ考案:JAなすの女性会 平山美枝子さん（一番右）

おすすめレシピ⑦

なすのくるくる辛味噌巻き



作り方

●材料（4人分）

- ・なす 6本
 - ・油 適量
 - ・とうがらし味噌 適量
- (参考材料 味噌1kg、生の青唐辛子300g、砂糖350g)
- ・薬味 お好みで
 - (みょうが、大根、ねぎ、大葉など)
 - ・つゆの素 適量



- ① なすのへたを取り、縦半分に切る。
- ② 油で揚げた後、皮を外側にして丸めるため、へたの切り口と平行に5mm程度の切り込みを皮全面に入れる。
- ③ 多めの油でなすを揚げる。お箸で持ち上げたとき、しんなりしたら油から取り出す。
- ④ 中心にする部分にとうがらし味噌を小さじ1/3程度のせ、皮が外側になるように丸めていく。
- ⑤ お皿に盛り付け、お好みで薬味・つゆの素をかける。

なすは、皮ごと油で揚げること、皮に含まれる栄養素「ナスニン」を効果的に取ることができます。

ポイント

- 長めのまっすくななすだと作りやすいです。
- とうがらし味噌を作っておくと、色々なものに使えて便利です。みじん切りにした生の青唐辛子と味噌、砂糖を混ぜて出来上がり。



おすすめレシピ⑧

にらのかきたま汁



作り方



レシピ考案:JAかみつが女性会

スタミナ野菜の代表格「にら」は、カルシウムやカリウム、鉄分、ビタミンなどの栄養が豊富です。栃木県のおいしいにらをご賞味ください！

ポイント

●材料（4人分）

- ・にら 5本程度
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・水 800ml
- ・卵 1個
- 和風顆粒だし 小さじ1½
- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ1½
- 塩 小さじ1/2程度
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ2
- ・かにかま 適量

A



溶いておく

- ①にらは2～3cmに切り、玉ねぎは細くスライスしておく。卵は溶きほくしておく。
- ②鍋に水と玉ねぎ、Aを入れ火にかけて、沸騰したらにらを入れる。
- ③1分程したら水溶き片栗粉を入れ、強火で1分程煮る。卵を流し入れ、卵が浮いてきたらかにかまをちらし、火を止める。

- にらの食感を残すために短時間で仕上げましょう。
- 卵はふんわり仕上げると、口当たりがよくなります。





おすすめレシピ⑨

いちご饅頭



作り方

●材料（10個分）

□皮

- A 小麦粉 120g
 蒸しパンミックス 120g
 重曹 2g
 ・いちごジャム 50g
 ・水 10g

□あん

- ・こしあん 300g



- ① 粉の準備 ④を混ぜてふるいにかける。
- ② ①にいちごジャム、水を混ぜて生地を作る。
- ③ 生地を10等分（1個30g）に分ける。
- ④ こしあんを10等分（1個30g）に分けて丸めておく。
- ⑤ 生地でこしあんをくるむ。
- ⑥ 沸騰した蒸し器で15分蒸す。
- ⑦ 少し冷ましてから、ラップ等で包んで出来上がり。

ポイント

- 皮にほんのりといちこの色が付き、いちこの種のツツツ食感がでておいしいです。
 - いちご王国とちぎでは、ジャムに向いたいちごが大量に手に入ることも。そんな時は自家製のいちごジャムも作ってみましょう！
- 作り方は簡単。ヘタを取ったいちご、その半分程度の砂糖を混ぜ、半日程度置く。鍋に入れ、焦げ付かないように混ぜながら煮詰めたら完成です。

JAはが野女性会では、商品化を検討中です。





おすすめレシピ⑩

梨ジャム

●材料

- ・ 梨 (にっこり)
..... 皮をむいたもの5kg
- ・ 白砂糖
..... 150~200g (甘さは好み)



- ① 梨は皮をむいて適当に切る。
- ② 梨と白砂糖100gを鍋に入れて水分がなくなるまで煮詰める。
- ③ 残りの砂糖を加え、さらに水分がなくなるまで煮詰める。

作り方



ポイント

- 8月頃は幸水、豊水などの梨も出回ります。いろいろな品種の梨ジャムづくりにチャレンジしてみてください。
- ジャムを使用するの梨ゼリーもおいしいです。



傷がついたり、形がいびつになったりして出荷できない梨を、ジャムに活用しています！



このレシピ集は、栃木県内の農家のお母さんが、地元の食材を使って作った料理を集めたものです。栃木県にはおいしい食材がたくさん！農産物直売所などで、新鮮でおいしいとちぎの食材を見つけて作ってみてください。

🌸このレシピ集で使われている 栃木県が誇る食材🌸

- ★いちご…言わずと知れた栃木県代表の農産物。栃木県のいちごの生産量は54年連続で全国No1※1！甘さが際立ついちご王国のニューフェイス「とちあいか」や、まるやかな甘さの白いちご「ミルキーベリー」など多くの品種があります。
- ★なし……とちぎのなしといえば、とって大きくて甘い「にっこり」。栃木県はなしの生産量が全国3位※2です。
- ★牛乳……栃木県は生乳（牛乳の原料）の生産量が本州一※3。白と黒の模様の乳牛（ホルスタイン種）が多く飼われています。
- ★トマト…冬の日照量の多い栃木県では、ハウスの中で太陽の日差しをたっぷり浴びた冬春トマトの栽培が盛んです。栃木県のトマトは、面積あたりの生産量が日本一※4。県全域で栽培されていますが、特に県南地域で盛んです。
- ★にら……栃木県のにらは、年間通して収穫されていて、東京市場で1位※5の取扱量です。県全域で作られています。
- ★きゅうり…きゅうりは県南の地域で多く作られています。冬もハウス栽培がされている地域もあります。
- ★アスパラガス…堆肥を有効活用して栽培されています。春先のアスパラガスは太くてジューシー、夏のアスパラガスはやわらかいのが特徴です。那須地域で栽培が盛んです。
- ★なす……なすは県全域で作られています。夏秋なすは東京市場で第2位のシェア※6を誇ります。
- ★ねぎ……栃木県のねぎには、新里ねぎ、宮ねぎなど古くから栽培されているものから、ハウスで栽培されている那須の白美人ねぎなどがあります。
- ★牛肉・豚肉…栃木県は畜産が盛んな県です。高品質のとちぎ和牛、とちぎゆめポークなど、生産者の思いが詰まったブランド肉も多く存在します。

※1：1968～2022年 農林統計 ※2：令和3年産果樹生産出荷統計 ※3：令和3年牛乳乳製品統計調査

※4：令和3年産野菜生産出荷統計 ※5、6：東京都中央卸売市場市場統計情報