



## (^\_^) ♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 農産物加工グループにしたに村

日時 : 令和3年11月29日(月)  
11時00~16時00分

場所 : 総合福祉センター  
2階栄養指導室(調理室)

テーマ : 西谷で採れた野菜を使ったメニューの紹介

- ・宝塚ねぎ
- ・西谷で採れた白菜
- ・西谷で採れた中玉トマト

### 【本日のメニュー】

- トマトと卵の簡単炒め
- 太ねぎの肉巻き揚げ ※ トマトマヨネーズを添えて
- 白菜と大根の生姜煮

今回は、おしゃれにクリスマスのイメージカラー、赤や緑の飾りつけて、おいしさ倍増 (^\_^)☆  
黄色いスクランブルエッグが映えますね (\*^\*)v



### ≪取材日記≫

農産物加工グループにしたに村が、  
J: COM 番組「兵庫つながる News」  
から出演依頼を受けました。

(放送: 令和3年12月10日(金)・17日(金) 18時~)

そこで、撮影現場の取材に行ってきました。

番組は、宝塚市観光大使リボンの騎士「サファイア」の御手洗 <sup>みたらい</sup> <sup>なな</sup> 菜々さんが西谷へ行き収穫して来た西谷産野菜を、農産物加工グループにしたに村の方がその魅力を語りながら調理し、出来上がった料理を「サファイア」が試食をするという構成になっていました。

撮影は、1工程ごとにととても丁寧に撮られ、調理中、野菜の特徴やおいしく仕上げるコツなどのプチ情報もたくさんありました。

日頃、お料理をされない方にもわかりやすく、作ってみようかなと思わせる内容になっていました。

### ◆ トマトと卵の簡単炒め

トマトは炒めると甘味が出るそうで、  
今回は、トマトと卵の簡単炒めを作りました。

☆おいしく仕上げるためのポイント

- ・卵に牛乳を加える → 卵が柔らかくなる
- ・卵を泡立てる → 空気を含ませるとふわっと仕上がる
- ・油のかわりにマヨネーズで炒める → 甘味やまろやかさが出る
- ・炒めすぎないように、ふんわりした所で火を止める

中玉トマト♥このまま食べちゃいたくらい、みずみずしくておいしそう (\*^\*)v



### ◆太ねぎの肉巻き揚げ トマトマヨネーズを添えて

宝塚ねぎは、揚げ物にすると特に美味しくなるそうです。  
今回は、肉のうま味がねぎに、ねぎのうま味が肉に染み込み、ボリュームがでる肉巻き揚げを作りました。

(材料:豚肉・宝塚ねぎ・スライスチーズ)

本来、ねぎと相性がいいのは鶏肉ですが、スライス肉の方がねぎを巻きやすいということで、今回は豚肉(肩ロース)が選ばれました。



#### ☆おいしく仕上げるためのポイント

- ・宝塚ねぎ →食べやすいように、斜めに細かく隠し包丁を入れる
- ・スライスチーズ →溶けないチーズを使った方が衣からチーズが出ないのでおススメ

衣に卵を使わず、水を加えた小麦粉とパン粉を付けて揚げてました。

たくさんの油は使わず、フライパンに少量の油を入れ、弱火で転がしながら揚げ焼きにしていました。♪環境にも優しいですね(\*^~^\*)v

これなら、揚げ物が怖くて苦手な人も、作れるかもしれませんね！



出演された農産物加工グループにしたに村の福永さんです。

ガスを使っている方は、油に火がつかないように、電話がなっても無視をして、火から離れないようにしてくださいね。細かな注意もありました(^O^)

#### 《肉巻き揚げのソース：トマトマヨネーズ》

マヨネーズにトマト(口触りがよくなるよう湯剥きにする)を混ぜ、トマトの甘味と酸味で、ソースにアクセントをつけました。

酸味が強い時は、グラニュー糖を入れるとよいそうです。

観光大使「サファイア」に → →  
優しく 作り方の説明中



### ◆白菜と大根の生姜煮

だしの中に、白菜、宝塚ねぎ、人参、大根、厚揚げを入れて醤油で味付け、最後にすりおろした生姜をいれた生姜煮を作りました。



宝塚ねぎ：白い部分だけでなく青い部分も柔らかくて美味しいので全部使いました。



大根：大根の葉も使用。皮には栄養があるので剥かずに皮まで使う。

人参：皮を剥かずに使う。

生姜：皮をむかずにそのまますりおろす



「皮まで使うのは環境にも優しいですね！」

プチ情報：取れたての野菜は灰汁（あく）が出にくいそうです。

今回は新鮮な野菜なので、ほとんど灰汁はありませんでした。

寒い季節はすりおろした生姜をタッブリ入れるのがお勧めだそうです。

水溶き片栗を入れると、とろみがあることで、冷めにくく、いつまでも温かく、寒い冬にはピッタリ。美味しい生姜の香りが部屋中に漂い、食欲をそそりました。

調理してくださった福永さんは、終始笑顔でわかりやすく丁寧な説明を交えながら実演しておられました。

クリスマスメニューの1品に・・・寒い日に・・・西谷産の野菜を使って、ぜひ家庭で作ってみてくださいね。

観光大使「サファイア」に、 ➡  
おいしく試食していただきました。



今回は、J:COM さんの撮影現場ということで、一部撮影用にセットされた食材を撮らせていただきました。（いつもよりも写真が美しい！）ありがとうございます。