

ち さん ち しょう
地産地消
しゅん や さい りょう り きょう しつ
旬野菜ピザ料理教室

令和元年7月20日（土）



なまえ
名前

- しゅん なつやさい 旬の夏野菜ピザ
- なつやさい 夏野菜サラダ
- かぼちゃのポタージュ
- フルーツポンチ

夏野菜ピザ



ざいりょう にんぷん
材料：6人分

【生地】

ちゅうりきこ 250g
ドライスト 小さじ1
さとう おおさじ1
しお 小さじ1
ぬるま湯

【具材】

ピザソース 60g
とうもろこし 1/2本
ミニトマト 6個
ピーマン 2個
ナス 1/2本
サラミ 60g
チーズ 60g

1

ちゅうりきこ、ドライスト、さとう、しおをボウルに入れます。



2

ぬるま湯を少しずつ足しながらこねます。



3

まとまって弾力がでたら丸くします。

4

ボウルの周りに油を塗り、ラップをかけて、室温で30分発酵させます。

5

とうもろこしは茹でて実を削ぎます。



6

ピーマンは種を取って輪切りにします。



7

ナスは輪切りにして、水にさらしアクを抜きます。



8

ミニトマトは半分にします。



9

生地を6等分にします。クッキングシートの上に生地をのせ、うすく丸く広げます。



10

生地にピザソースをぬって、野菜やチーズをトッピングします。

11

予熱した200℃のオーブンで約10分焼きます。チーズに焦げ目がついてきたら、焼き上がりの目安です。



12

食べやすい大きさに切って、お皿に盛り付けます。



かぼちゃのポタージュ



ざいりょう にんぷん
材料：4人分

かぼちゃ	100g	生クリーム	60ml
たま玉ねぎ	1/2個	有塩バター	15g
えだまめ枝豆	20g	塩	少々
みず水	600ml	こしょう	少々
コンソメ	5g	パセリ	

1

かぼちゃはスプーンで種を取り、乱切りにします。



2

玉ねぎは皮をむいて、くし切りにします。



3

パセリはみじん切りにします。



2

鍋に水を入れてかぼちゃと玉ねぎを煮ます。



3

野菜が煮えたら少し冷ましてミキサーで潰します。



4

3を鍋に移しかえて、コンソメをいれ、塩コショウで味付けします。枝豆を入れます。



5

生クリームも入れて沸騰したら、火を止めてバターを入れます。

6

注ぎ分けて、パセリを散らしたら完成です



できあがり

なつ や さ い
夏野菜サラダ



材料：4人分

きゅうり 1本

トマト 1/2個

オクラ 4本

レタス 2枚

【ドレッシング】

濃口醤油 大さじ3

ごま油 大さじ3

酢 大さじ2

すりごま 大さじ2

砂糖 大さじ1

みりん 小さじ2

1

きゅうりを斜め切りにします。



2

トマトはくし切りに切ります。



3

オクラはさつと茹でて3等分に切ります。



4

レタスは食べやすい大きさにちぎります。



5

ドレッシングの材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜます。



6

野菜を盛り付け、食べる前にドレッシングをかけます。

できあがり

空中でできるお野菜かな？
地面でできるお野菜かな？

どっちだ？

どっちだ？

空中のお野菜はいつとれる？

地面のお野菜はいつとれる？

夏のお野菜でなにをつくろう？

からだもひんやり。

冬のお野菜でなにをつくろう？

からだもボカボカ。

おいしいサラダができました。

おでんと、お椀ができました。

フルーツポンチ



ざいりょう 4人分

【お好みの果物】

☆スイカ 400g

☆ブルーベリー 3粒

☆みかん缶詰 60g

☆パイナップル缶詰 60g

炭酸水 200ml

缶詰のシロップ 200ml

1

みかん缶詰とパイナップル缶詰は、果物とシロップを分けます。大きい果物は一口大に切ります。



2

スイカを一口大に切ります。ブルーベリーは洗っておきます。



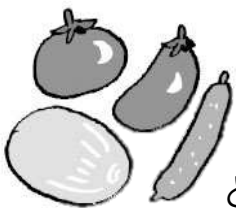
3

ボウルに果物、炭酸水、シロップを入れます。

4

お皿に盛り付けたら出来上がり。

できあがり



赤いトマト、紫のピーマンやオクラ、黄色いかぼちゃ、とうもろこし…。夏の野菜は色が濃く、鮮やかです。

植物はそれぞれ、様々な色素成分を持っています。植物は生きるために光を必要としますが、紫外線の光は苦手です。紫外線を浴びすぎると、細胞が老化して成長にも支障が出てしまいます。

夏は1年で最も紫外線が強く、量も多くなります。色素には細胞の老化を防ぐ役割と、「壁」となり紫外線が細胞に届かないようにする役割があります。紫外線に1日中さらされる夏野菜は色素を増やして身を守ります。

ちさんちしょう かのやさん 地産地消～鹿屋産を食べよう～



ちさんちしょう
地産地消とは

じもと せいざん じもと しょうひ
地元で生産されたものを地元で消費すること。

ちさんちしょう
地産地消は、いいことがたくさん！



せいざんち ちか やさい
生産地が近いから、野菜も
さかな しんせん おい
魚も新鮮、とれたて。美味し
さが違います。

しんせん
新鮮

せいざん じょうきょう かくにん
生産状況を確認できる
まかい おお あんしんかん
機会が多く、安心感が得
られます。

あんしん
安心

じもと しょくざい し
地元の食材を知ることで、
じもと さいはっけん
地元のすばらしさを再発見
できます。

あいちゃく
愛着

じもと のうりん すいさんぎょう かつせいか
地元の農林水産業が活性化
し、せいざんしゃ ちいき
生産者が地域のためにい
いものをつく いしき たか
いものを作る意識が高ま
ります。

おうえん
応援