New Fine

快適生活通信

JA愛知東

2023
WINTER
Vol.74

－特集－

特産品で作る
簡単パーティーレシピ

特産品で作る
簡単パーティーレシピ

ＪＡ愛知東管内（新城市・設楽町・東栄町・豊根村）では、昼夜の寒暖差など中山間地域の特徴を生かし、１年を通して多くの農産物が生産されています。
今回はその中から、地元で採れた美味しい農産物を活用したおしゃれなパーティーレシピをご紹介します。ぜひ、クリスマや年末年始にかけたイベントなど、ご家族や友人と一緒に作ってみてください。

フライパンでも作れる！
サトイモのアヒージョ

材料（４人分）

- サトイモ……６個
- しいたけ……６個
- ブロッコリー…1/2個
- エビ……６尾
- オリーブオイル…300ml
- にんにく……２かけ分
- 鷹の爪（お好みで）…適量
- 塩……小さじ１
- こしょう……適量

作り方

❶サトイモ、しいたけ、ブロッコリー、エビを一口大に切る。
❷サトイモ、ブロッコリー、エビを茹でる。
❸フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて火にかける。
❹にんにくの香りが立ってきたら、しいたけに火が通るまで加熱する。
❺❹に❷を入れて塩、黒こしょうで味を調えたら、器に入れて完成。

サトイモ

あいちの伝統野菜に認定されている「八名丸里芋」は、粘りが強く柔らかい特徴を持っています。加工品の「八名丸里芋コロッケ」も人気です。

主 産 地：ちさと地区、八名地区
出荷数量：32トン

Point

サトイモは茹でる前に塩でぬめりを取っておくことで吹きこぼれがなくなります。
また、茹でたサトイモ、ブロッコリー、エビはしっかり水気を切っておくことで、熱したオリーブオイルに入れたときに油跳ねを抑えることが出来ます。

トマト

夏も冷涼な気候を生かした県内有数の夏秋産地です。加工品の「とまとケチャップ」なども人気です。

主 産 地：作手地区、名倉地区、津具地区
出荷数量：4,000トン

おつまみや軽食にも！
ブルスケッタ

材料（４人分）

- トマト……１個と1/2個
- フランスパン……12枚
- モッツアレラチーズ……40ｇ
- オリーブオイル……大さじ４
- 塩……少々
- こしょう……少々
- にんにく（チューブ）…適量
- バジル……適量

作り方

❶トマトを１センチ角に切って水気を切っておく。
❷モッツアレラチーズは１センチ角に切り、❶と合わせてオリーブオイルと塩・こしょう、バジルをふって味をなじませる。
❸２センチ幅に切ったフランスパンにオリーブオイルを塗ってトーストする。
❹❸ににんにくを塗り、❷をのせて完成。

Point

水っぽくならないように、しっかりトマトとチーズの水気を切っておくことがポイントです。

ホウレンソウ

作手地区で作られる「奥三河ホウレンソウ」は、肉厚で大きな葉、えぐみがほとんどないのが特徴です。サラダなど生のまま食べるのもおすすめです。

主 産 地：作手地区
出荷数量：83トン

写真映えにも！
イチゴのチーズケーキ

材料（４人分）

- イチゴ……12個
- クリームチーズ…150ｇ
- ビスケット……15枚
- 生クリーム…1/2カップ
- 砂糖……40ｇ
- レモン汁……大さじ１

作り方

❶イチゴを洗い、小さく切る。
❷室温に戻したクリームチーズに砂糖を加えて、なめらかになるまで混ぜる。
❸❷に生クリームを入れ、つのが立ったらレモン汁を加えさっと混ぜる。
❹ビスケットを細かく割り器に敷き詰め、クリーム、イチゴを順番に重ねる。
❺冷蔵庫で１時間ほど冷やし固めたら完成。

Point

ビスケットは粉々になるまで割ると断面の層がきれいに作れます。また、ひと手間としてクリームにイチゴを加えるのもよりイチゴを感じられます。

イチゴ

管内では甘さと酸味のバランスに優れた「紅ほっぺ」、県の育成品種で爽やかな甘さの「ゆめのか」が栽培されています。

主 産 地：ちさと地区、八名地区
出荷数量：280トン

簡単に作れる！
ほうれん草のキッシュ

材料（18㎝型）

- ホウレンソウ…３束
- ベーコン……180g
- 卵……２個
- 粉チーズ……大さじ２
- 牛乳……100cc
- コンソメ……小さじ1/2
- 塩……適量
- こしょう……適量
- 冷凍パイシート…１枚と1/2枚
- バター……10g

作り方

❶バターを電子レンジで溶かしておく。
❷ホウレンソウを茹で、水気を切る。
❸ベーコンを炒め、❷を入れて30秒ほど炒める。
❹ボウルに卵、粉チーズ、牛乳を入れ、コンソメと塩・こしょうで味を調える。粗熱をとったバターも入れる。
❺粗熱をとった❸を❹に入れて混ぜる。
❻型に溶かしたバターを塗る。解凍しておいたパイシートを型に伸ばしてフォークで穴をあけておく。
❼❺に❹を入れ、予熱した200度のオーブンで20分焼いて完成。

Point

パイシートを重ねた部分をしっかり均一の厚みにすることで出来上がりの厚さにムラがなくなります。また、お好みで粉チーズの量を増やすとより濃厚なキッシュに出来上がります。