

8 地場産物を使ったレシピ ①

【汁物】 やまとん汁

材料(4人分)

長ねぎ	40g
はくさい	80g
だいこん	100g
にんじん	40g
ごぼう	40g
じゃがいも	100g
油揚げ(1枚)	20g
豚かた肉(赤身)	60g
みそ	(大さじ1.1/3)24g
だし汁	
[かつおぶし	30g
[水	600ml



作り方

- ① 長ねぎは小口切りにする
- ② 白菜は2cm角にし、軸は小さめに切る。
- ③ だいこん、にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。
- ④ ごぼうはよく洗い、ささがきにし、さっと水につける。
- ⑤ じゃがいもは1.5cm角に切り水につける。
- ⑥ 油揚げは沸騰したお湯で油ぬきをし、縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ⑦ 豚肉は1cm幅に切る。
- ⑧ だし汁を作り、③～⑦の材料を強火で煮、あくを取り白菜を入れ、みその半量を加え、中火で煮る。
- ⑨ 残りのみそとねぎを加える。

地元のおいしい野菜たっぷり
栄養バランス抜群！！
小鉢一杯分の野菜(75g)が
食べられるよ。



大和市イベントキャラクター
『ヤマトン』

[1人分の栄養価]

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
やまとん汁	97	5.8	3.4	51	0.8

8 地場産物を使ったレシピ ②

【主菜】 野菜と豆いっぱいハンバーグ

材料（4人分）

豚赤身ひき肉	200g
れんこん	60g
にんじん	60g
たまねぎ	100g
だいず（ゆで）	100g
ブロッコリー	100g
さつまいも（皮つき）	200g
サラダ油	大さじ1と1/3
A	
卵	1/2個(30g)
パン粉	大さじ2
おろししょうが	20g
塩	小さじ2/5
こしょう	少々
B	
ケチャップ	大さじ2(30g)
中濃ソース	大さじ2(34g)

作り方

- ① れんこん、にんじん、たまねぎ、大豆はみじん切りにする。
- ② ひき肉に①とAを加えてよく練り、8個の円盤型に形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ入れて両面を色よく焼き、火を通す。
- ④ ブロッコリーは小房に分けて茹で、ハンバーグを焼いた油でからめる。さつまいもは縦縞に皮をむき1センチ厚さに切り、鍋に入れひたひたの水でやわらかく煮る。
- ⑤ Bのソースを加熱してませ酸味をとばす。
- ⑥ ③のハンバーグを器に盛り、⑤のソースをかけ、④を添える。

[1人分の栄養価]

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
野菜と豆いっぱい ハンバーグ	289	19.0	9.3	74	1.4

8 地場産物を使ったレシピ ③

味噌作り

材料

大豆	1 kg
麴	1 kg
塩	470 g + 30 g
大豆の煮汁	400 ml～
たね味噌	200 g

道具

容器	10 l～
重石	2 kg～
ビニール袋 (10 L～)	3枚～
ラップ	
ビニール手袋	
消毒用酒	



【作り方】

- ① 大豆をよく洗い、たっぷり（3倍）の水に一晚（冬は24時間）浸し、浸け汁ごと指で押して潰れるくらい1時間以上煮る。（アクを取る）
- ② ①が煮上がったたらザルにあけ、熱いうちに粒がなくなるまですり潰し、人肌程度に冷ます。（煮汁は残しておく400cc～）
- ③ 麴をほぐしながら、塩470gをすくいあげるようによく混ぜる。
- ④ ②の大豆と③とたね味噌を合わせ、煮汁で硬さを調節しながら、もみ込むように練る。
- ⑤ 容器、ビニール袋を消毒用酒で消毒し、容器にビニール袋をセットしておく。
- ⑥ ④を両手で丸めて団子にして、空気を抜きながら、⑤に打ちつけるように詰める。
- ⑦ 表面を平らにして残りの塩30gを振り、ラップで、表面を覆う。
- ⑧ 冷暗所で、約6ヶ月間熟成させる。
※仕込み後約3ヶ月経ったとき天地返し（上下を返す）をするとよい。
※熟成中味噌の表面にカビが発生した場合、表面を取り除く
- ⑨ 熟成後は冷蔵保存する。