

新しい味発見 野菜スイーツを作って食べてみよう

やさいお菓子の作りかた



野菜はご飯の「おかず」になったり、時々「おやつ」になったりします。ここでは毎日、家で食べている野菜と違うお料理にしてみました。ぜひ、おうちの方と一緒に作って食べてみてください。

田んぼや畑ではいろいろな作物が作られています。それは季節によっても違ってきます。お米や野菜・肉・魚はいろいろな人の力で育ち、収穫され、いろいろな人の力で運ばれ、家までやってきます。そして料理され、食卓に並びます。今日まで、好き嫌いが多かった人は、ちょっとだけ試しに嫌いだったものを食べてみてください。今日食べたらおいしいかもしれません。



火に気をつけて作ってください。
小さいお子さんは、おとなの人といっしょに作りましょう

みんなでいっしょに作ってみよう

レンコンどら焼き



材料（10個分）

小麦粉（薄力粉）	160g
卵	2個
グラニュー糖	100g
はちみつ	20g
ベーキングパウダー	小さじ1
レンコン	180g
水（生地 of 堅さで調整）	大さじ2
生クリーム	50g
小豆缶	1缶

作り方

- ①レンコンをすりおろす
- ②卵・はちみつ・グラニュー糖を少し白っぽくなるまで混ぜる
- ③レンコンの水気を手で絞り②に入れる
- ④振った小麦粉・ベーキングパウダーを加え軽く混ぜる
*水は堅さを見て加えるかどうか、判断して下さい。
ホットケーキの生地ぐらいが目安です。
- ⑤ラップをして冷蔵庫で30分寝かせる
- ⑥ホットプレートかテフロン加工のフライパンで焼く
- ⑦あら熱をとり、間に小豆あんとしクリームを混ぜ合わせたものを挟む
焼く時は温度に気をつけて、好きな形に焼いてください
(生クリームと小豆あんをはさみましたが、小豆あんでもおいしくいただけます)



季節の野菜と米のフディング



材料（10個分）

米	60g
牛乳	250cc
水	250cc
板ゼラチン	8g
バニラエッセンス	少々
生クリーム	100cc
グラニュー糖	50g
季節の野菜4種	30g
しょうが	適量
（あればグランマニエ酒）	適量

ソース

卵黄	40g
グラニュー糖	40g
牛乳	130cc
（好みのリキュール）	適量

作り方

- ①米は鍋で水（分量外）からアルデンテ状態に茹で、ざるにあげておく
（アルデンテ・・・少し芯が残る程度の茹で加減）
- ②下茹でした米に分量の牛乳と水を加え、みじん切りしたしょうがを加え、柔らかくなるまで弱火で煮る（ふきこぼれ注意）
- ③鍋にグラニュー糖・（あればグランマニエ酒）を加える
（グランマニエ酒・・・オレンジとコニャックで作ったお酒）
- ④板ゼラチンは水（分量外）でもどしておく（粉ゼラチンでも可）
- ⑤②をミキサーにかけ、粒を少し残した状態にする
- ⑥他の野菜は5ミリ角に切り、さっと煮てゼラチンを加え混ぜ合わせる。
（野菜は季節でパプリカ・インゲン・きゅうりなど色がきれいなものを使ってください）
- ⑦6分立てした生クリームを加え型に入れて冷蔵庫で冷やし固める
- ⑧固まったらぬるま湯に容器をさっとつけ、はずし易くして皿に移す
ソース・・・卵黄とグラニュー糖を混ぜ、温めた牛乳を少しずつ入れる。
あればリキュールを少々加える。皿にのせたフディングのまわりに飾る
ソースのかわりにジャムで飾ってみてもきれいです。



かぼちゃのチーズケーキ

かぼちゃも大変身



材料（6人分）	
かぼちゃ（栗）	小1個
クリームチーズ	100g
サワークリーム	40g
グラニュー糖	40g
卵黄	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ1
レモン汁	小さじ2
レーズン	15g
コアントロー	大さじ1
無塩バター	10g

作り方

かぼちゃを蒸し器で15分程度蒸す、もしくはレンジ(8分程)でくしが刺さる程度まで柔らかくする。

- ①かぼちゃの上を切り、中身の種をとる。
- ②中身をなべに入れひたひたの水で煮てやわらかくする。
- ③クリームチーズは室温にもどしておき、グラニュー糖を入れ混ぜる。
- ④③のボウルに卵黄を1個ずつ入れよく混ぜる。
- ⑤④にコーンスターチ、サワークリーム、レモン汁、コアントロー、レーズン、バター、ペースト状のかぼちゃを入れ混ぜる。
- ⑥かぼちゃの中に⑤を流して、オーブン180℃で20分焼き、その後150℃で20分～40分焼く（かぼちゃの大きさに加減する）

（コアントロー・・・オレンジの果皮から作られたお酒）

***小分けにして冷凍しておき、常温で解凍するとおいしく召し上げることが出来ます。**



ゴーヤのジャム



材料（作りやすい分量）

ゴーヤ	2～3本 （少し黄色くなっても良い）
砂糖	ゴーヤのワタを除いた分量の半分
レモン	1/2個～1個

作り方

- ①ゴーヤは縦に切り、中のワタをスプーンできれいに取り
- ②薄切り～みじん切りにし、砂糖をまぶして一晩置く（冷蔵庫に保管）
- ③出た水と一緒に弱火で煮る
- ④柔らかくなったら輪切りにしたレモンを入れ煮る（煮詰めすぎない）
（好みでハチミツをいれてもよい）
- ⑤別鍋にお湯を沸かし、ジャムを入れるビン煮沸する
（ビンはよく乾かしておく）
- ⑥ゴーヤジャムが熱いうちにビンに入れ、ふたをしないで、蒸し器か湯煎で10分以上湯煎する。
- ⑦火を止めてすぐにフタをする。
自然に冷ます
（フタをしたビンをさかさまにして冷ます方法もあります）



畑でゴーヤを栽培しているご家庭の方に試していただきたい一品です。ゴーヤが黄色くなっても使えます。

ビンが熱くなるのでやけど等にはお気をつけください



野菜スイーツ試食会講習風景

玉ねぎの皮茶



材料

玉ねぎの皮 1個分
水 500cc

作り方

玉ねぎの茶色い皮を洗い乾燥させる
水から皮茶を入れ、弱火で10分くらい煮詰める
皮をこして出来上がり

(ミキサーで細かくし、煎茶と同じ要領で飲んでも、
ハーブティや紅茶とブレンドしてもOK)

(色が付きやすいので、やかんに入れたままにしないでください)

表紙 佐賀の米粉で作った人参タルト
作り方はホームページで公開中

保護者様

私どもコア・サポートHOPEは、佐賀県“食と農”プロジェクト活動支援事業に採択され、食農教育・地産地消を中心に考え、身近にある野菜の新しい味を発見し、子どもからお年寄りまで安心・安全で、楽しみながら食べることができ、家庭でも作ることが出来るお菓子の開発を目指してきました。その成果の一部を皆さんに味わっていただきたく、レシピ集を作成しました。ぜひ、ご家庭でのおやつ作りにお役立てください。

紙面の都合上、載せられなかったお菓子もあります。
ホームページでも公開しておりますので
ぜひ、ご覧ください
コア・サポートHOPEホームページ
<http://cs-hope.net>

制作 特定非営利活動法人 コア・サポートHOPE <http://cs-hope.net>
編集 特定非営利活動法人 食とふるさと研究会 <http://shoku-f.net>
協力 Avanti tutta 森谷 千加子 <http://www.avantitutta.com>
古賀 健則
グリコ牛乳江北店
ニチノウ株式会社 <http://www.ニチノウ.jp>
江北町ゆうきの里「だいちの家」運営協議会
<http://www.shokokai.or.jp/41/4142410059/index.htm>
江北町食生活改善協議会
育児サークル「ちょうちょ」
印刷 大同印刷株式会社 <http://www.daidou-jp.com>

順不同・敬称略

この、お菓子集の無断転載・掲載を禁じます