

ブロッコリーを使った
アイデア料理 レシピ集



発行 綾瀬市地場農産物消費拡大推進協議会

はじめに

綾瀬市地場農産物消費拡大推進協議会では、「綾瀬産の農産物をもっと地域に広めよう」と、綾瀬の特産品“ブロッコリーを使ったアイデア料理”を募集しました。今年1月にコンテストを開催し、最優秀賞と優秀賞、優良賞を決定しましたが、どれも甲乙つけがたい素晴らしい料理でした。

応募いただいたレシピをこのまま埋もれさせるのではなく、それぞれの作品を通じて、もっと地場農産物を身近に感じていただき、皆さんに実際に食していただきたい・こうした思いから応募者の方々の御協力により、一冊のレシピ集としてまとめさせていただきました。また、過去のコンテスト参加作品も、併せて掲載いたしました。

ぜひ、このレシピ集を皆様方の食卓でご利用いただければ幸いです。最後に、このコンテストに御協力いただきました応募者の皆さま、さらには農家の皆さまに深く感謝を申し上げます。

平成21年2月

綾瀬市地場農産物消費拡大推進協議会
会長 比留川 晋





目 次



「ブロッコリーおからかりんとう」（平成18年度最優秀賞）	1
「ポテッコリー」（平成18年度優秀賞）	2
「あやせ今は秋 ～じぶ煮風～」	3
「親子で楽しく食育ごはん ご飯畑とアブロー君」	4
「あんかけブタッコリー」	5
「簡単！ムダなし！アンチョビブロッコ」	6
「クリスマスツリー」	7
「ミニ☆ブロッコリーピザ」	8
「ブロッコリーつけもの混ぜごはん」	9
「ブロッコリー入りコロッケ」	10
「あやっこりー巻プレート」（平成19年度最優秀賞）	11
「ブロッコリーマフィン」（平成19年度優秀賞）	12
「ブロッコリーとポテトのオープン焼き」（平成19年度優良賞）	13
「カルシウムたっぷり焼おにぎりとブロッコリー芯のキンピラ」	14
「ブロッコリーと納豆のピザ」	15
「ブロッコリーいろいろ寿司とからし和え」	16
「ブロッコリー～☆アンダーギ～」	17
「栄養満点！ブロッコリーのグラタン」	18
「ブロッコリーかん」	19



目 次



「あやっこりーB. Bロール」(平成20年度最優秀賞)	20
「ブタッコリー」(平成20年度優秀賞)	21
「ブロッコリー入り花かつおふりかけ」(平成20年度優良賞)	22
「ブロッコリー入りスパゲッティ」	23
「野菜蒸しパン」	24
「簡単! ブロッコリーの味噌マヨサラダ」	25
「チョッコリー」	26



このレシピ集は加除式となっており、毎年新しいレシピを足していくことができます。



綾瀬の特産品 ブロッコリー



ブロッコリーには、カロチンやビタミンB、C、カリウム、カルシウム、鉄分、食物繊維、葉酸など体に良い成分が多く含まれており、ガンの抑制、風邪予防、美肌、貧血、血糖値、動脈硬化、便秘予防などの効果が期待できます。また、芯の部分にも栄養が含まれていますので、捨てずに使いましょう。



あやっこりー

ブロッコリーおからかりんとう

平成18年度最優秀賞受賞作品

製作者：後藤成子さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	150g
おから	150g
溶き卵	1個
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
重曹	小さじ1/2
砂糖	25g
粉砂糖	適量



あやっこりー

【作り方】

- ① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーと重曹を合わせ、ふるいにかける。
- ② ブロッコリーは洗い、水気を切っておく。
- ③ フードプロセッサーにブロッコリー、おから、溶いた卵を入れ混ぜておく。
- ④ ①に砂糖、③を入れよく練り、ひとまとめにし、ビニール袋に入れて30分冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤ 生地にはラップをかけて、めん棒で5mmの厚さに延ばし、5cmの長さに切って、165℃の油で揚げ、冷めたら、粉砂糖を茶こしに入れてふるいながらかける。

※ 生地がとてもやわらかいので、ラップでくるんでから、めん棒で延ばすと作りやすいです。粉砂糖にお好みで黒砂糖や抹茶を入れてふるってもおいしく召し上がれます。

ポテッコーリー(ブロッコリーをポテトサラダで包んだコロケ)

平成18年度優秀賞受賞作品

製作者：濱田優輝くん

【材 料】4人分

ブロッコリー	2株	}	パン粉	適量
じゃがいも	4～5個		小麦粉	適量
にんじん	1/4本		卵	2個
ハム	50g		サラダ菜	3～4枚
マヨネーズ	適量			
塩・こしょう	適量			



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーの房を小分けにし、レンジに5分かける。
- ② ポテトサラダを作る。じゃがいもは皮をむき一口大に切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーの茎は皮を厚めにむいていちょう切りにし、ゆでる。ハムは一口大に切る。材料の粗熱をとったら、すべての材料を合わせ、少し多めのマヨネーズと塩・コショウで味を整える。
- ③ ラップにポテトサラダを広げ、ゆでたブロッコリーを中心にのせラップごと包み、ポテトサラダで全体を包むように形を整える。
- ④ 小麦粉・卵・パン粉の順でつけて、180℃の油でカラッとあげる。
- ⑤ 皿にサラダ菜を敷いて、盛りつけて出来上がり。

※ 半分に切ると切り口がかわいい。マヨネーズはお好みで多めに入れるとクリーミーな味になります。

【材 料】4人分

A	豚ひき肉	200g	C	ブロッコリー	300～500g
	長ネギみじん切り	約1本		赤ピーマン	1個
	卵	1個		(パプリカなら1/4個)	
	パン8枚切り	1枚		ぎんなん	10～15個
	(あれば焼麩 10～15g)			なめこ	1/2袋
	牛乳	100cc		れんこん	少々
	しょうゆ	小さじ2			
B	片栗粉	大さじ2			
	しょうゆ	大さじ3			
	黒砂糖	大さじ3			
	黒酢	大さじ2～3			
	酒	大さじ2			
	みりん	大さじ1			
	水	1.5カップ			



あやっこりー

【作り方】

- ① れんこんは薄くスライスし、さっと下ゆで、そのお湯で小房に切り分けたブロッコリーをさっと湯通しする。赤ピーマンは1.5cmの色紙切り、なめこ、ぎんなんはすぐに使える袋詰めのものを使用する。
- ② 鍋にBの調味料をすべて入れ、とろ火にかけておく。
- ③ Aをボールにすべて入れ粘りが出るまでよくこね、12等分し、片栗粉をつけながら形よく整え、煮立った②の鍋に入れて蓋をし、コトコト静かに約5分、肉団子をひっくり返してさらに約5分煮る。煮上がったら皿に取り出す。
- ④ ③の鍋の煮汁の減り具合により水を足すか判断し、そこへなめこ、ぎんなん、ブロッコリーを入れ、火を加減しながら煮汁をからめるように8分通り火が通ったら、赤ピーマン、れんこんを入れ、煮汁をからめ、全体に照りが出てきたら出来上がり。肉だんごとともに器に盛りつける。

親子で楽しく食育ごはん ご飯畑とアブロー君

平成18年度作品

製作者：古瀬絵理さん親子

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株	お酢	大さじ2
豚ひき肉	250g	砂糖	小さじ1
卵	2個	塩	小さじ1/2
ツナ缶	1缶	片栗粉	大さじ1
コーン缶小	1/2缶	酒	大さじ1/2
スライスチーズ	2枚	塩・こしょう	少々
卵(つなぎ用)	1/2個	スパゲッティ	4~5本
レタス	3枚	油	適量
ご飯	2合		



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩を入れたお湯でかために茹でる。
- ② ご飯が炊けたら、お酢、砂糖、塩を混ぜ、粗熱をとる。
- ③ ②にブロッコリー1/4、ツナ缶の油を切って入れ、コーンも入れる。スライスチーズを手で細かくちぎり、混ぜる。
- ④ 卵2個を茹でて、くし型に切る。
- ⑤ できたご飯を、花畑のように皿に盛る。
- ⑥ 豚ひき肉、卵、片くり粉、酒、塩、こしょうを入れて混ぜ、残りのブロッコリーの裏側に薄くつけ、握ってつける。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を入れ蓋をしてよく焼く。スパゲッティ4~5本を油で揚げる。
- ⑧ 皿にレタスをひき、ゆで卵を飾り、⑦にスパゲッティを折って、手足に見立てて、アブロー君の出来上がり。

【材 料】4人分

ブロッコリー	3株	水	1.5カップ
豚ひき肉	100g	中華だし	5g
にんにく	3片	オイスターソース	小さじ2
にんじん	70g	塩	少々
コーン	50g	水溶き片栗粉	適量
サラダ油	適量		



あやっこリー

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に分け、塩茹でする。
- ② にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油でにんにくを炒め、香りが出たら水 200 ccと中華だしを加えて煮立たせ、ブロッコリーを加えて、塩で味を整える。
- ④ ブロッコリーに味がしみたら、別の皿に汁とブロッコリーを分ける。
- ⑤ ブロッコリーをボウルなどでドーム型に成型し、皿に盛る。
- ⑥ 豚肉を炒め、にんじん、コーンを加え、④の汁と水 100 ccを加え、オイスターソース、塩で味を整え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑤にあんかけをかけて出来上がり。

簡単！ムダなし！アンチョビブロッコ

平成18年度作品

製作者：谷津田紫乃さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	2株
アンチョビ	2缶
ニンニク	3～4片
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1～2
(ブロッコリーの量によって調節)	



あやっこりー

【作り方】

- ① ニンニクとアンチョビはみじん切りに、ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい大きさに切る。葉は茎から外す。
- ② 色よくするためブロッコリーはボウルに水と塩を少々入れ、さっと洗い、皿にのせラップをかけてレンジで5分加熱する。フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、火にかける。香りが立つまで焦がさないよう炒め、塩を少々とブロッコリーを房と茎、葉すべて加える。
- ③ ブロッコリーに火が通ったら、アンチョビを缶汁ごと加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 皿に（葉は飾りとして）盛る。

※ アンチョビが塩辛いので、塩は少な目が◎です。

クリスマスツリー

平成18年度作品

製作者：濱田和嵯くん

【材 料】4人分

ブロッコリー	2株
にんじん (パプリカでも可)	1/2本
ハム	3～4枚
卵	1個
マヨネーズ	適量



【作り方】

- ① にんじん、ハムは型抜きする。
- ② ブロッコリーの茎、小わけにした房、型抜きしたにんじん、卵をゆでる。
- ③ ブロッコリーをツリーの様に並べ、ハム、卵、にんじんをかざる。
- ④ マヨネーズをリースの様にかざる。



あやっこりー

ミニ☆ブロッコリーピザ

平成18年度作品

製作者：白井絵理香さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株
にんにく	1片
ハム	4枚
餃子の皮	8枚
とろけるチーズ	適量
ケチャップ	適量



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてよく洗う。
- ② ①を熱湯でさっとゆでる。
- ③ にんにく1片を餃子の皮にすりこむ。
- ④ ホットプレートに餃子の皮をのせ、ケチャップ、ブロッコリーを適宜のせて、ハム、チーズをのせて焼く。
- ⑤ チーズがとけたらお皿にのせて完成！

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株	ごはん	560g
砂糖	40g	豚ロース薄切り	120g
塩	8g	卵	2個
ビール	40cc	しょうゆ	小さじ1



あやっこりー

【作り方】

◆ブロッコリーのつけもの◆

- ① ブロッコリーは、よく水洗いし水気を切る。
- ② ①を上の方は小房にわけ、茎のところは半分切る。
- ③ 砂糖と塩を混ぜる。
- ④ ②③をビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせ全体がなじんだら、分量のビールを入れ密封して冷蔵庫に入れて1～2日ぐらいねかす。

◆ブロッコリーの混ぜごはん◆

- ① ブロッコリーのつけものを細かく刻む。
- ② 卵は割り箸でよく混ぜてから、フライパンに少量の油を入れて、スクランブルエッグにする。
- ③ 豚肉は細かく刻み、しょうゆ小さじ1で少しなじませてから網で焼く。
- ④ ごはんに①②③を加え混ぜ合わせる。

※ ごはんを酢飯にしても、おいしくいただけます。ブロッコリーのつけものは、ときにはサラダにしてもよいです。緑の色がとてもきれいで、いり卵をブロッコリーのつけものの上にのせ、ミモザサラダとして食べても色合いよく、きれいでおいしいです。

ブロッコリー入りコロケ

平成18年度作品

製作者：藤井涼子さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	100g	パン粉	適量
じゃがいも	20g	小麦粉	適量
玉ねぎ	1個	卵黄	1個
ひき肉	100g	水	大さじ3
A { 卵白	1個		
塩・コショウ	少々		



【作り方】

- ① じゃがいもはゆでて熱いうちにつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、ひき肉と一緒にフライパンでしんなりするまで炒める。
- ③ ブロッコリーの花蕾を細かく切る。
- ④ 刻んだブロッコリー2/3と、①②Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 残りのブロッコリー1/3とパン粉を混ぜる。
- ⑥ 卵黄は水大さじ3でのばす。④のタネを小麦粉、卵黄、パン粉の順につけ、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑦ 器に盛り、付け合せに茹でたブロッコリーやキャベツの千切りなどを添える。

【材 料】4人分

◆あやっこりー巻◆

ブロッコリー(房)	100g
米、水	2合分
甘塩鮭	50g
酒	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2強
黒豆煮	24個
のり	3枚半
にんじん(棒状△型)	6本
スライスチーズ	2枚

(1枚を3等分にする)

◆サラダ◆

ブロッコリー(房、茎)	適量
にんじん	25g
卵	1個
ツナ缶	1/2缶
レタス	4枚
コーン	大さじ1強
マヨネーズ	小さじ2強
塩・こしょう	適量
りんご	1/2個



あやっこりー

【作り方】

◆あやっこりー巻◆ (太巻き3本、細巻き3本)

- ① 甘塩鮭は分量の酒をまぶし、ブロッコリーの房(70g)は、小さくほぐす。
- ② ①とといだ米、水を炊飯器に入れ、炊く。
- ③ 炊き上がったらマヨネーズを入れ、全体に混ぜ合わせ、冷めたら太巻き3本と細巻き3本分に分ける。
- ④ サラダ②で蒸したブロッコリーの房(30g)は24個に小分け(小房)にする。
- ⑤ 太巻きは、サラダ②で蒸したにんじん(口の部分になる)2本を具として、のりと③で巻いたものを6等分し、その表面を黒豆(2個で目となる)と④の小房(2個でほおとなる)で、あやっこりーの顔になるように飾り付ける。
細巻きは、3等分にしたチーズ2枚を具として、のりと③で巻いたものを6等分にする。

◆サラダ◆

- ① にんじんとブロッコリーの茎(皮をむく)は、細かく切る。
- ② 蒸し器に①、卵、レタス、あやっこりー巻用のにんじん(棒状△形)、ブロッコリーの房(あやっこりー巻用30g)を入れ、蒸す。(時間差で取り上げる)。
- ③ 卵は細かくし、②で蒸した①と、ツナ、コーン、マヨネーズ、塩、こしょうで混ぜ合わせ、冷ましたレタスで包む。

- ◆盛り付け◆ プレートに、あやっこりー巻、サラダ、ブロッコリー、くし型に切ったりんごを添えて盛り付ける。
また、ブロッコリーの茎や、あやっこりーの絵を旗にして作った飾りを利用すると華やかになります。

ブロッコリーマフィン

平成19年度優秀賞受賞作品

製作者：濱田優輝くん親子

【材 料】10個分

ブロッコリー	1株
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1
卵(Lサイズ)	2個
砂糖	40g
無塩バター	100g
無糖ヨーグルト	大さじ2～3
粉チーズ	60g
ベーコン	2～3枚



あやっこりー

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、一緒に数回振るっておく。バターは30分ほど室温に置いておく。オーブンは180℃に温める。
- ② ブロッコリーはマフィンの中に入れる10個を取り分け、残りはミキサーにかける。ベーコンはフライパンで軽く焼き、一口に切る。
- ③ バターをクリーム状にし、砂糖を加え、白くもったりするまでよく混ぜる。ほぐした卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ④ ③に粉チーズ、②のブロッコリー、ヨーグルトを入れ、混ぜる。振るった粉類を加えて、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 型に④の生地を少し入れ、取り分けておいたブロッコリーとベーコンを入れ、その上にさらに生地をのせ、間にはさみ、上から粉チーズをかける。台に2～3回打ち付けて、空気をぬく。
- ⑥ 180℃のオーブンで、20～25分焼く。

ブロッコリーとポテトのオープン焼き

平成19年度優良賞受賞作品

製作者：伊倉綾さん親子

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株
じゃがいも	大2個
玉ねぎ	1/2個
コーン	大さじ3
ベーコン	3枚
とろけるチーズ	5枚
塩・こしょう	適量
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に分け、硬めにゆでる。食べやすい大きさに切っておく。
- ②じゃがいもは細切り、玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿に入れる。電子レンジに5分かけ、じゃがいもの硬さを確認し、塩、コショウをする。
- ③ベーコンを2cmぐらいに切っておく。
- ④②にケチャップ、マヨネーズを交互にかけ、ベーコン、コーン、ブロッコリーをのせ、上からケチャップ、マヨネーズを再度交互にかけて、チーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで5分（焦げ目がつく程度）焼く。

カルシウムたっぷり焼おにぎりとブロッコリー芯のキンピラ

平成19年度作品 製作者：吉原優子さん親子

【材 料】4個分

◆焼おにぎり◆

ブロッコリー	1株
ご飯	3合
ちりめんじゃこ	35g
プロセスチーズ	4個
{ しょうゆ	大さじ2
{ みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	適量

◆キンピラ◆

ブロッコリーの芯	1株分
にんじん	1/3本
タカの爪	1本
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
ごま	適量



あやっこりー

【作り方】

◆焼おにぎり◆

- ① ブロッコリーの実の部分をやゆで、細かく刻む。プロセスチーズをサイコロ型に切る。
- ② 炊いたご飯に①とちりめんじゃこを入れて、混ぜ合わせる。おにぎりを作る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、おにぎりを両面焼く。
- ④ しょうゆとみりんを合わせたタレを、ハケでおにぎりに塗り、さらに両面こんがり焼く。

◆キンピラ◆

- ① ブロッコリーの芯は厚めに皮をむき、千切りにする。にんじんも千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、刻んだタカの爪を炒めて、①を加えてさらに炒める。
- ③ しんなりしてきたら、酒・みりん・砂糖・しょうゆの順に加え、少し煮詰める。
- ④ 芯にシャキシャキした食感がある程度で火を止め、ごまを加える。

【材 料】4人分

A	強力粉	250g
	ドライイースト	小さじ1
	スキムミルク	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	水	140cc
	ブロッコリー	1株
	納豆（小粒）	50g
	マヨネーズ	大さじ4
	しょうゆ	大さじ4
	ピザ用チーズ	75g



あやっこりー

【作り方】

- ① Aの材料をボールに入れて混ぜ、20分くらいよくこねる。
- ② ①をボールに入れてラップをし、暖かいところで1時間位発酵させる。
- ③ 発酵後、2つに分けて、オーブントースターに入るサイズに、丸く平らにのぼす。
- ④ ③のピザ生地の上にマヨネーズとしょうゆを混ぜたものを、うすく塗る。
- ⑤ ブロッコリーを固めにゆで、小房に分けて納豆とあえる。
- ⑥ ⑤を④に平らにのせて、その上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで5分程度焼く。

※ 市販のピザ生地を使用すると、簡単にできます。

ブロッコリーいろいろ寿司とからし和え

平成19年度作品

製作者：菅沼順子さん

【材 料】4人分

◆いろいろ寿司◆

	ブロッコリー	1 株
	ご飯	3 合
A	酢	100cc
	砂糖	40g
	塩	20g
	かんぴょう	2～3本
	油揚げ	2 枚
B	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	水	1 カップ

	卵	2 個
C	片栗粉	小さじ1
	小麦粉	小さじ1強
	水	小さじ3
	桜でんぶ	1 袋
	のり	2 枚

◆からし和え◆

	ブロッコリー	1 株
	しょうゆ	大さじ1
	からし	大さじ1



あやっこりー

【作り方】

◆いろいろ寿司◆

- ① ブロッコリーは小房と茎に分け、塩を入れたお湯でゆでる。細かくきざむ。
- ② 炊き上がったご飯にAを混ぜ、寿司飯をつくる。
- ③ 鍋にBを入れ煮立たせ、かんぴょうと油揚げをとろ火で煮る。
- ④ 溶いた卵にCを入れて混ぜ、フライパンで薄焼き卵を4枚つくる。
- ⑤ ②の1/6量に、桜でんぶを混ぜる。残りの②に、①を混ぜる。桜でんぶご飯を四角い型に入れ、のりを1枚のせ、上にブロッコリーご飯をのせて形づくり、出して等分に切る。もう1枚ののりを切って、食べるときに包むように寿司にそえる。
- ⑥ ③の油揚げに⑤のブロッコリーご飯をつめ、かんぴょうで口をとめる。
- ⑦ 残りのブロッコリーご飯を、④の薄焼き卵で包み、かんぴょうでとめる。

◆からし和え◆

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎と一緒に塩を入れたお湯で茹でる。
- ② しょうゆとからしを混ぜておく。
- ③ ①を②で和える。

※ 桜でんぶを他の食材に変えて、いろんな色どりも楽しめます。

ブロッコリー～☆アンダーギ～

平成19年度作品

製作者：佐々木ゆかりさん親子

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株
ホットケーキミックス	400g
黒砂糖（粉末）	適量
牛乳	適量
揚げ油	適量



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーを小分けにして洗い、レンジに2分かける。
- ② ホットケーキミックスに、黒砂糖、牛乳を入れ、混ぜる。
- ③ 小分けにしたブロッコリーに、②の生地をからませて、油で揚げる。（弱火で時間をかけて、じっくり揚げるとよい）
- ④ 皿に（葉は飾りとして）盛る。

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株
プチトマト	6個
ピザ用チーズ	150g
生バジルの葉	5枚
スキムミルク	大さじ4
塩	少々



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーはゆで、一口大に切る。
- ② プチトマトは半分に切る。バジルの葉は半分にちぎり、小さな葉はそのまま使用する。
- ③ 耐熱皿にブロッコリーと②のプチトマトを並べ、その上に、塩を少々とスキムミルクを振りかける。
- ④ ③の上に、ピザ用チーズをのせて、バジルの葉を散らす。
- ⑤ 電子レンジ強で、約4～5分かける。

ブロッコリーかん

平成19年度作品

製作者：後藤成子さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株
(絞って)	160~180cc)
水	500cc
粉寒天	4g
砂糖	150g
豆乳	100cc



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーは洗い、1~2分（塩なし）ゆでて、ざるにあげておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ火にかけてよく溶かし、砂糖を加えて混ぜ、火を止める。
- ③ ミキサーに①を小分けにして入れ、豆乳を加えてまわす。（水分が少ないため、なかなかまわらないので注意する。）
- ④ ③を布で強く絞り、汁を②の寒天液に混ぜ、型に流し入れ、余熱がとれたら、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

※ 砂糖を少なめにして、きな粉、黒蜜などを利用しておいしくいただけます。絞ったブロッコリーの残りは、ゆでたじゃがいもと一緒に和えて、サラダにしてはいかがでしょうか。また、粉と混ぜて、マドレーヌやクッキーにも活用できます。

あやっこりーB. Bロール

平成20年度最優秀賞受賞作品

製作者：平本明美さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	大1株	切れてるチーズ	4枚
ベーコン(長さ15cm)	8枚	小麦粉	50g
豚もも薄切り肉	12~13枚	サラダ油	小さじ2
豚ひき肉	150g	サラダスパゲティ	適量
玉ねぎみじん切り	1/4個	◆ソース◆	
マヨネーズ	20g	酒	大さじ2
酒	小さじ1	みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ1	しょうゆ	大さじ1強
ブラックペッパー	適量	ケチャップ	大さじ1
トマト	1個	粒マスタード	小さじ1
黄パプリカ	1/2個	水	大さじ1



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯は皮をむき細切りにし、黄パプリカも細切りにする。フライパンに並べ、水50ccを入れ蓋をし、3分程度蒸しゆでする。小房にしたブロッコリーは飾り用に少しとっておく。
- ② 豚ひき肉に玉ねぎのみじん切りとマヨネーズ、酒、片栗粉、ブラックペッパーを入れ練り合わせ、8等分する。
- ③ ①の小房にしたブロッコリーの茎の部分に②のひき肉をまるめつけ、ベーコンを1周巻いたものを8個作る。サラダスパゲティを1cmに折り、ベーコンをとめ、底になる部分は平らにし小麦粉をつける。
- ④ 豚薄切り肉を広げ、縦3枚を少し重ねて幅10cm位になるよう並べ、ブラックペッパーをふり、①のブロッコリーの芯と短冊型にしたチーズをのせ、ロール状にしたものを4本作る。茶こしを使い全体に小麦粉をふりまぶす。
- ⑤ 熱したフライパン半分にクッキングシートを敷き、③を並べる。残りの半分にサラダ油を入れ、④を入れる。蓋をし、④は全体に焼き目をつけながら、5分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を取り出したフライパンに、ソースの材料を混ぜ合わせたものを入れ火にかけ、ソースを作る。
- ⑦ 皿に盛り付け、⑥のソースをかける。①の黄パプリカ、ブロッコリー、トマトを花にして飾り、マヨネーズ10gを水10ccで薄めたものをつける。

ブタッコリー

平成20年度優秀賞受賞作品

製作者：濱田和嵯くん親子

【材 料】4人分(12個分)

ブロッコリー	1株	
豚ロース薄切り肉	12枚	
スライスチーズ	6枚	
サラダ油	適量	
小麦粉	適量	
	卵	2個
	パン粉	適量
塩	少々	
こしょう	少々	



あやっこリー

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、レンジにかける。豚肉は広げて塩、こしょうをし、スライスチーズは半分に切る。
- ② ①の豚肉にチーズ、ブロッコリーをのせて巻く。
- ③ ②を小麦粉、卵、パン粉の順につけて、180℃に熱した油で揚げる。

ブロッコリー入り花かつおふりかけ

平成20年度優良賞受賞作品

製作者：後藤成子さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	1/2株
花かつお	50g
じゃこ	20g
こぶ茶	5g



ゆかり入り

あやっこりー

【作り方】

- ① だしをとった花かつおは、よく絞ってビニール袋に入れ、2、3日冷凍しておく。
- ② ブロッコリーは洗って水気を切り、フードプロセッサーで細かくし（包丁できざんでもよい）、皿に移し、レンジで2分程度加熱して、乾燥させる。①の花かつおは、冷凍のまま細かくしておく。
- ③ フライパンに②のきざんだ花かつおを入れ、水分をとばしながら弱火でゆっくりから煎りする。さらに、②のブロッコリーを加え、よくから煎りする。
- ④ ③の花かつお、ブロッコリーを手で触ってサラサラになったら、じゃこを入れ、さらにかから煎りしてこぶ茶で味付けをする。

※ ご家庭でかつおだしをとったときの花かつおで、作ることができます。ゆかりを入れるとまた一味違い、ご飯が進んでしまいます。

ブロッコリー入りスパゲッティー

平成20年度作品

製作者：塩塚真澄さん親子

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株	オリーブオイル	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	にんにく	3カケ
ウインナー	4本	塩	少々
エリンギ	中1本	バジルの葉	3～4枚
スライスチーズ (溶けないタイプ)	2枚	タカの爪	1本
カットトマト缶	1缶	スパゲッティー	300g
トマトケチャップ	大さじ4		



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーはよく洗って水気を切り、株ごと皿にのせ、ラップをかけて500Wの電子レンジで5分加熱し、小房に分ける。芯は皮を厚くむき、柔らかい部分は拍子切りにする（包丁で根元から先端に向かってはがすようにするとむきやすい）。
- ② 玉ねぎはスライサーで薄くおろし（みじん切りも可）、ウインナーは斜め切り、エリンギは拍子切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、弱火で加熱し、香りが出たら中火で玉ねぎを炒め、しんなりしたところにウインナー、エリンギ、ブロッコリーの芯を加え、さらに炒める。
- ④ ③にカットトマト缶、トマトケチャップを入れて、塩とタカの爪（好みで）で味を調え、最後に①のブロッコリーと小さくちぎったスライスチーズを入れ、さっと混ぜる（煮詰めすぎない）。
- ⑤ 茹でたスパゲッティーに④をかけ、バジルをトッピングする。

※ 材料は、他に人参やトウモロコシを加えたり、ウインナーを豚ひき肉に替えたりなど、いろいろアレンジできます。

野菜蒸しパン

平成20年度作品

製作者：吉川壽恵さん

【材 料】4人分（8個分）

ブロッコリー	1/2株
さつまいも	1/2本
コーン	50g
蒸しパンミックス	200g
牛乳（または水）	150ml
紙カップ（8号）	8枚



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯は皮をむき、共に細かくきざむ。さつまいもは皮をつけたまま1cm程度のサイコロ状に切り、水にさらす。コーンは水気をきっておく。
- ② ボールに蒸しパンミックスと牛乳を入れ、混ぜ合わせ3等分し、①のブロッコリーと水気をきったさつまいも、コーンをそれぞれ加え、軽く混ぜる。
- ③ 紙カップに②の生地を7～8分目まで入れ、蒸し器に並べる。
- ④ 10～15分程度蒸し、竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。

※ 具材を全てミックスし、味噌を大さじ1加えても、おいしくいただけます。また、人参などいろいろな野菜を入れることができます。

簡単！ブロッコリーの味噌マヨサラダ*

平成20年度作品

製作者：佐伯美代子さん

【材 料】4人分

ブロッコリー	1 株	A {	マヨネーズ	大さじ2
ハム	2 枚		味噌	大さじ1/2
ちくわ	2 本		白ごま	大さじ1
カニかまぼこ	3～4 本		めんつゆ	小さじ1
			かつお節	ひとつまみ



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯は皮をむき、食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② ちくわは縦4等分にし、横は食べやすい長さに切る。
- ③ カニかまぼこは割り裂き、ハムは半分にし、1cm幅に切る。
- ④ Aの調味料をボールに入れ、混ぜ合わせる
- ⑤ ④に①、②、③を加えて、和える。

※ 辛口にするなら、コチュジャンや粒マスタードを加えてもおいしくいただけます。

チョココリー

平成20年度作品

製作者：谷津田紫乃さん親子

【材 料】4人分

ブロッコリー	1株
チョコレート (ブラック、ホワイト)	各50g

◆トッピング◆

ピーナツ	10g
ココナツ	3g
スプレーチョコ等	適量



あやっこりー

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、葉もとっておく。芯は皮をむき、棒状の長さにする。水洗いし、レンジで3～4分加熱し、好みの固さにする。ペーパータオルで、水気をしっかりとる。
- ② チョコレートを小袋に入れ、めん棒などでたたき細かくし、湯せんにつけて溶かす。
- ③ スpoonなどを使い、②のチョコレートをブロッコリーの房の部分につける（茎の部分はつけないでよく持ちやすい）。葉は広げてチョコレートをつけ、芯はポッキーのように下の部分を残してつける。
- ④ ③のチョコレートの部分に、好みにトッピングをのせる。
- ⑤ チョコレートが固まれば、出来上がり。

※ 冷蔵庫で冷やしたり、凍らせてもおいしくいただけます。



綾瀬の農畜産物は、次のところで購入できるほか、庭先販売なども行っています。

名 称	所在地・問合せ先	開催日・時間等
あやせ農産物直売組合 寺尾店	寺尾西2-1 79-0003	火・土曜日 14時～売切れ (7月～9月のみ 15時～)
あやせ農産物直売組合 早園支店	小園24-1 79-0003	木曜日 14時～売切れ (7月～9月のみ 15時～)
あやせ農産物直売組合 綾西支店	綾西3-5-2 79-0003	木曜日 14時～売切れ (7月～9月のみ 15時～)
あやせ農産物直売組合 上土棚店	上土棚南1-11 79-0003	火・土曜日 14時～売切れ (7月～9月のみ 15時～)
J Aさがみ綾瀬営農センター	深谷中3-4-5 79-0003	土曜日 8時30分～売切れ
フレッシュマーケット	早川677 79-0001	水曜日 11時～14時30分
愛菜市	早川677 79-0003	日曜日 11時～売切れ



※禁無断複写複製（コピー）、転写転載

平成21年2月作成