

レシピの考案について

銚田農業高校「鈴農だより」抜粋

水菜のサラダピザ



加熱したオリーブオイルやニンニク、アンチョビなどを加える事で、絶妙な風味を出すことに成功しました。

使用したトマトは本校の農場で収穫したもので、甘みが強く、水菜と良く合いました。

小松菜のシフォンケーキ



小松菜を使用した、見た目にも鮮やかなシフォンケーキを考えました。小松菜は独特の風味があるので、味のバランスを考えるのに何度も試作しました。

そして、茹でた小松菜をペーストとして使用する事で、舌触りがなめらかでやわらかく、ほのかな渋みとシフォンケーキの甘みが調和した、美味しいものに仕上がりました。

ほうれん草食パン



ほうれん草が苦手な方にも食べてもらいたいと考え、米粉を使用したパンにほうれん草を混ぜる事にしました。

強力粉・米粉・ほうれん草の配合割合が難しく、何度も試作して最も美味しいと思える割合を考えました。

そして、ほうれん草と相性が良いチーズや、本校産のドライトマトを使用し、味・食感ともに満足のいくものが出来ました。

栄養素とおいしさがつまった 地元の葉物野菜を食べよう！

水菜



ビタミンC
ビタミンBが多い

小松菜



カロテン豊富

食物繊維たっぷり
低カロリー

ほうれん草



マグネシウム・鉄など
ミネラルも豊富

地域と連携した取り組みを通して
私たちの学んでいることを
地域のみなさまのお役に
立てたいと思います



銚田農業高校 × JAほこた 園芸部会



銚田農業高校



JAほこた 園芸部会

共同企画

地元葉物野菜を使った

アイディアレシピ

ほうれん草食パン



水菜の
サラダピザ



小松菜の
シフォンケーキ



地元野菜をおいしく食べる
アイディアがいっぱいです

水菜のサラダピザ

18cmのピザ 1枚分



材料

【ピザ生地】

作り方

混合

- ① ※のものを合わせて混ぜておく。
- ② ボウルに粉を入れ、軽く混ぜる。
①で合わせたものを少しずつ加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
ひとまとまりになったら台に出して、10分程度こねる。
- ③ ボウルの内側についた生地もきれいに取る。
こね上がりを確認し、生地の温度も確認する。

ベンチタイム

- 表面に貼りをもたせるように生地を丸める。
- パンマットをかぶせ10分やすませる。

成形(延ばし)

- ① 台の上に生地をのせ、手のひらでガスを抜くように上から押す。
- ② めん棒で生地を丸く延ばす。(直径18cmくらい)
- ③ ②にピザソースを塗ってチーズをのせる。

発酵

- 天板にのせて生地を発酵させる。(約15分)

焼成

- 230℃に熱したオーブンで生地を12〜15分焼く。
- 上火:230℃ 下火:200℃

水菜のサラダを作る

- ① 水菜を3cmの長さに切り、ミニトマトは4等分に切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを敷き、みじん切りにしたニンニク、アンチョビを加え加熱する。
- ③ 香りが出てきたらベーコンを加えカリカリに炒め、塩こしょうで味を整える。
- ④ 熱々のうちに①の水菜とトマトと和える。
- ⑤ ④を焼き上がったピザの上にのせて完成。

ほうれん草パン

1斤



材料

【食パン生地】

スーパーキング(強力粉)	300 g	【具材】	角切りチーズ	100 g
米粉	 20 g		ドライトマト	 10g
茹でたほうれん草(ペースト)	...100 g		オリーブオイル	...適宜
はちみつ	 35 g		塩	ひとつまみ
無塩バター	 40 g	下準備		
熱湯	 70 g	ドライトマトを作る		
牛乳	100 g	①ミニトマトを1/4に切り乾燥させる。		
塩	 2 g	②乾燥させたトマトをオリーブオイルと		
ドライイースト	 4 g	塩を混ぜたものに漬けておく。		
		③ドライトマトを細かく切っておく。		

作り方

混合

- ① 熱湯に米粉を混ぜて冷ましておく。
- ② ボウルに粉、塩、イーストを入れ、全体を軽く混ぜる。
- ③ 続けて牛乳とはちみつとほうれん草を合わせ入れてよく混ぜる。
- ④ ②のボウルに①を入れ③を少しずつ入れ、ひとまとまりになったら台に出して10分程度こねる。
ボウルの内側についた生地もきれいに取る。
ある程度生地がつながったのを確認したら、バターを手でちぎって入れ、さらに5〜10分程度こねる。こね上がりを確認し、生地の温度も確認する。

1次発酵

- つやが出て、こね上がりを確認したら、1次発酵。(約60分)
- 生地を表面に張りをもたせるように丸め、ボウルに戻す。

ベンチタイム

- 丸め直してパンマットをかぶせ、20分程度休ませる。

成形

- ① 25cm×20cmの長方形にのばす。
- ② チーズとドライトマトを上まんべんなく散らす。
- ③ 手前から生地を巻き込んでいき、とじ目を閉じる。
- ④ とじ目を下にして型に入れる。

2次発酵(成形発酵)

- 2次発酵→約60分→切り込みをいれる。

焼成

- 180℃に熱したオーブンで35分〜焼く。
- 上火:180℃ 下火:180℃

小松菜のシフォンケーキ

20cm 1個分



材料

卵黄	 5ヶ
グラニュー糖①	 78 g
サラダ油	 26 g
オリーブオイル	 26 g
卵白	 5ヶ
グラニュー糖②	 78 g
薄力粉	100 g
ベーキングパウダー	 2 g
茹でた小松菜(ペースト)	...150 g

下準備

- 道具を用意する
- 材料の計量
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- 卵白は冷蔵庫へ入れて冷やしておく。
- ボウルを冷蔵庫で冷やしておく。

作り方

ベースの生地を作る

- ① ボウルに卵黄をほぐし、グラニュー糖を加え、白っぽくもったりするまでよく混ぜる。
- ② ①にサラダ油とオリーブオイルを少しずつボウルの肌から入れ、よく混ぜる。
- ③ 小松菜のペーストを入れ混ぜる。
- ④ 下準備でふるった粉を一度に加え、泡立て器でダマがなくなるまでよく混ぜる。

メレンゲ生地を作る

- ① 冷やしておいたボールに卵白を入れ、メレンゲを作る。
★砂糖は1回で入れる。
- ② 角が立つまでしっかりと泡立てる。

生地を合わせる

- ① 最初のボウルにメレンゲをひとつすくい入れる。(泡立て器)
★メレンゲの泡を出来るだけつぶさないように！
- ② メレンゲの方のボウルに①を全部入れて、ゴムベラで合わせる。
★メレンゲと生地を合わせる時は必ずメレンゲをもう一度泡だて器で混ぜてなめらかな状態にしてから使いましょう！
- ③ 混ぜたら生地を型へ流して180℃のオーブンで約45〜50分焼く。
- ④ 焼きあがったら逆さにして冷ます。