

キャベツ農家さん直伝！



キャベツたっぷり餃子

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



西村さんのキャベツ畑

### 材料 3~4 人分

キャベツ	1/4 個
ニラ	1/2 束
豚ひき肉	150g
餃子の皮	30 ~ 40 枚
塩	小さじ 1/2
お湯	200cc
サラダ油	大さじ 3

A	オイスターソース	小さじ 2
	中華風調味料	小さじ 2
	醤油	小さじ 1
	ごま油	小さじ 2
	塩コショウ	少々

### 作り方

- 1 キャベツ、ニラをみじん切りにしてボウルに入れ、水を出すために塩を振っておく。
- 2 大き目のボウルに豚ひき肉と A を入れ、しっかり混ぜる。水気を絞った 1 を追加してさらに混ぜ、よく混ぜたら餃子の皮で包む。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、餃子を並べて焼き色がつくまで中火で焼く。
- 4 焼き色がついたらお湯を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 蓋を開けて水気を飛ばし、仕上げにごま油を回し入れ、焦げ目がつくまで焼いて完成。

### レシピ提供



## キャベツたっぷり餃子

西岐波キャベツ生産組合  
西村ファーム 実り屋

### 西村さん（宇部市 西岐波地区）

1996 年より、西岐波で農業に従事。  
キャベツ、ブロッコリー等を生産。  
農作業の合間に、ジャム等の加工品も  
手掛ける。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



農家のお母さん直伝！



# なすのバター焼き

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



## 材料 2 人分

なす (太め)	2 本
バター	20g
炒りごま	お好みの量

### 酢味噌

味噌	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酢	小さじ 1

## 作り方

- 1 なすを縦半分に切る。
- 2 酢味噌の調味料を全部混ぜておく。
- 3 フライパンを熱し、バターを入れる。
- 4 バターがある程度溶けたら、なすの切り口を下にして置き、蓋をして中火でゆっくりと焼く。  
(箸で押して柔らかいと感じるくらいまで)
- 5 切り口を上にして器に盛りつけ、2 とごまをかけて完成。

## レシピ提供

教えてくれたのはこの方！



### なすのバター焼き

J A 山口宇部支所女性部  
ふれあい朝市

### 飯田さん (宇部市 西岐波地区)

農家として 50 年以上にわたり、様々な作物を生産。  
朝市の発足にも携わり、現在も生産した野菜等を出品している。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



農家のお母さん直伝！



にんじんの混ぜ込みおむすび

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



## 材料 4 人分

人参	小さめ 1 本 (100g前後)	A	ツナ缶	一缶 (60g ~ 70g)
温かいご飯	500g		水	大さじ 4
			砂糖	大さじ 4
			醤油	大さじ 2
			塩	小さじ 2
			出汁 (または顆粒だし)	少々

## 作り方

- 1 人参の皮を剥き、みじん切りにする。(フードプロセッサーでも可)
- 2 鍋に 1 と A を入れ、煮汁がなくなるまで煮つめる。
- 3 温かいご飯に 2 を混ぜ込み、おむすびにして完成。

## レシピ提供

〓 教えてくれたのはこの方〓



にんじんの混ぜ込みおむすび

宇部市生活改善実行  
グループ連絡協議会

1963 年に結成され、以来 59 年にわたって  
次の世代に農業・農村の知恵・技を伝える  
活動を行っている。  
農村(漁村)女性たちで構成される。

詳しく知りたい方はコチラ!

レシピ動画を youtube にて公開中▷



農家のお母さん直伝！



ピーマンの塩こんぶ和え

おいしく食べよう！うべ食レシビ  
うべ食レシビ  
Ube food recipes



## 材料 2 人分

ピーマン	4 個
サラダ油	大さじ 1
塩こんぶ	30g
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1
炒りごま	お好みの量

## 作り方

- 1 ピーマンを縦に割り、中の種を除いて千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1 を入れ軽く火が通るまで炒める。
- 3 軽く火が通ったら塩こんぶ、砂糖、みりんを入れ、しんなりするまで炒める。
- 4 仕上げにごまを振りかけて完成。

## レシピ提供

教えてくれたのはこの方



## ピーマンの塩こんぶ和え

J A 山口宇部支所女性部  
ふれあい朝市  
(宇部市 海南町)

30 年以上続く、宇部市内で最初にできた朝市。  
市内の農業生産者の方々と構成され、多種の  
野菜や手づくりの加工品などを販売。



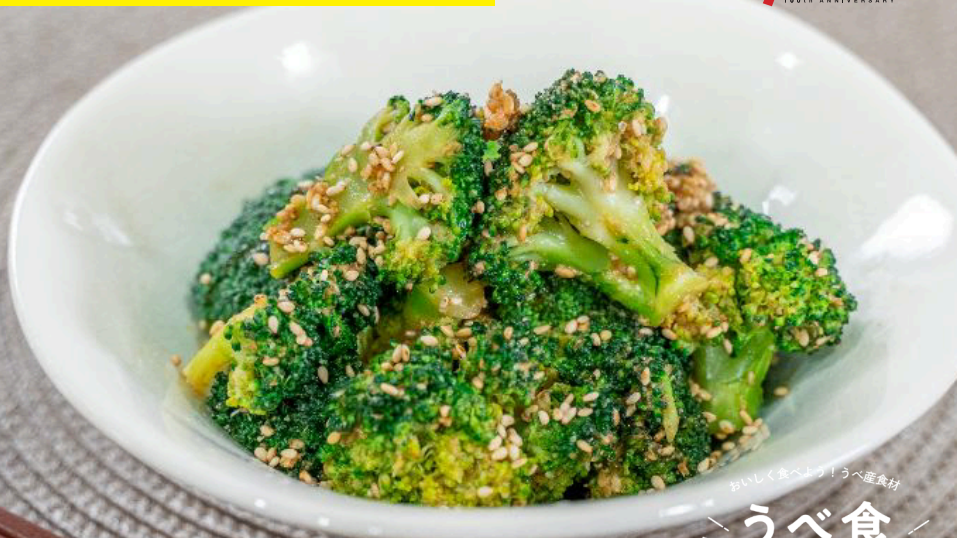
詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷





ブロッコリー農家さん直伝！



おいしく食べよう！うべ産食材

ブロッコリーのごま和え

うべ食  
レシピ

Ube food recipes!



西村さんのブロッコリー畑

## 材料 4 人分

ブロッコリー	1 株
塩	少々
和え衣	
すりごま	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
醤油	大さじ 3

## 作り方

- 1 ブロッコリーを一口大に切る。
- 2 沸騰した湯（塩入り）で1～2分塩茹でする。
- 3 和え衣の材料をボウルに入れて混ぜる。
- 4 よく水気を切った2を、3のボウルに入れて和え、完成。

## レシピ提供

教えてくれたのはこの方！



## ブロッコリーのごま和え

西岐波キャベツ生産組合  
西村ファーム 実り屋

## 西村さん（宇部市 西岐波地区）

1996年より、西岐波で農業に従事。  
キャベツ、ブロッコリー等を生産。  
農作業の合間に、ジャム等の加工品も手掛ける。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



農家のお母さん直伝！



おいしく食べよう！うべ産食材

ほうれん草の味噌マヨ和え

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



## 材料 4 人分

ほうれん草	1 袋 (約 200g)	和えダレ	
鶏ささみ	50g	味噌	大さじ 1
塩	少々	マヨネーズ	大さじ 1
		みりん	大さじ 1
		砂糖	大さじ 1/2

## 作り方

- 1 ほうれん草をよく洗い、沸騰した湯（塩入り）でサッと茹で上げて水にさらし、よく絞ってから2～3cm幅で切っておく。
- 2 鶏ささみも沸騰した湯に入れ、芯まで熱が通ったら引き上げ、細かく割いておく。
- 3 ボールに和えダレの調味料を入れ、よく混ぜる。
- 4 1と2を混ぜ合わせ、和えダレで味を調えたら完成。

## レシピ提供

教えてくれたのはこの方



## ほうれん草の味噌マヨ和え

J A 山口宇部支所女性部  
ふれあい朝市  
(宇部市 海南町)

30 年以上続く、宇部市内で最初にできた朝市。  
市内の農業生産者の方々と構成され、多種の  
野菜や手づくりの加工品などを販売。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



春菊農家さん直伝！



春菊のチヂミ

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



佐藤さんの春菊畑

## 材料 2 人分

春菊	1 袋 (100g ~ 150g)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">タレ</span>		
チーズ	お好みの量	醤油	大さじ 1	
ごま油	適量	酢	大さじ 1	
A	水	100cc	砂糖	小さじ 1 と 1/2
	小麦粉	大さじ 5	ラー油	お好みの量
	片栗粉	大さじ 4		
	鶏がらスープの素	小さじ 1		
	醤油	小さじ 1/2		

## 作り方

- 1 春菊を 2cm 程度のざく切りにする。
- 2 ボールに A を入れて混ぜ、そこに切った春菊とチーズを入れて混ぜ合わせる。
- 3 別の器にタレの材料をすべて入れ、混ぜておく。
- 4 フライパンでごま油を熱し、2 を薄めに流し入れ形を整える。
- 5 中火で焼き色がつくまで焼いてひっくり返し、中まで火が通れば完成。

## レシピ提供



## 春菊のチヂミ

情熱農家プロジェクト toppin  
栽培屋さと

## 佐藤さん (宇部市 船木地区)

船木で新規就農し、春菊や里芋、そら豆などを生産。  
ハウス栽培された春菊は柔らかく、茎の部分も食べられる。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



農家のお母さん直伝！



大根のベジヌードルうどん

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



## 材料 1~2 人分

大根…………… 100g  
 うどんスープ…………… 1袋  
 水…………… 500cc

### トッピング

玉子…………… 1個  
 塩…………… 少々  
 ほうれん草…………… 1株 (30g 程度)  
 塩 (塩茹で用)…………… 少々  
 ※その他、お好みできつねあげ、かまぼこなど

## 作り方

- 1 卵に塩少々を入れてよく溶き、フライパンで薄焼きにして、錦糸卵をつくる。
- 2 ほうれん草をよく洗い、沸騰した湯（塩入り）でサッと茹で上げて水にさらし、よく絞ってから2~3cm幅で切っておく。
- 3 大根は15cmの長さに切って皮をむき、ピーラーで麺状に削ぎ切る。
- 4 鍋に水を入れ沸騰させ、3を入れる。アクを取ってさらに1分~2分茹で、うどんスープを入れて火を止める。
- 5 4を器に移し、錦糸卵やほうれん草、その他お好みのトッピングで飾り、完成。

## レシピ提供

教えてくれたのはこの方！



## 大根のベジヌードルうどん

宇部市生活改善実行  
グループ連絡協議会

### 飯田さん (宇部市 西岐波地区)

農家として50年以上にわたり、様々な作物を生産。  
朝市の発足にも携わり、現在も生産した野菜等を出品している。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷





白ネギ農家さん直伝！



白ネギの炊き込みご飯

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



才木さんのネギ畑

## 材料 5~6 人分

白ネギ	1 本
お米	3 合
塩	小さじ 1
バター	10g
炒りごま	適量

## 作り方

- 1 お米 3 合をとき、3 合分の水を入れる。
- 2 3 cm 幅に切ったネギを 1 の上に入れ、塩 小さじ 1 を足し、通常の炊飯モードで炊く。
- 3 炊き上がったら、バター 10g を混ぜ込み、ごまを振りかけて完成。

## レシピ提供

教えてくれたのはこの方！



## 白ネギの炊き込みご飯

情熱農家プロジェクト toppin  
まこっこ農園

### 才木さん（宇部市 小野地区）

小野で新規就農し約 10 年、白ネギやミニトマト等を生産。  
ネギの白い部分だけでなく、緑の葉の部分まで甘く柔らかいのが特徴。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷

