

料理のレシピを教えてくれた 農家、八百屋、料理店のみなさん

茨城県古川市
秋庭寛子さん(秋庭農園)
【レシピ・料理】
鶏肉と長ねぎのグラタン…55



島根県邑南町
石田麻衣さん
キャベツの丸ごと蒸し…58
キャベツのステーキ…59



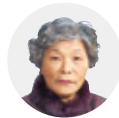
神奈川県二宮市
井上昌代さん(つ・む・ぎ農園)
春菊餃子…99



東京都調布市
岩崎晶さん(発酵ごはん&教室 こな家)
ブロッコリーのペペロンチーノ…71



宮崎県串間市
岩満和恵さん
ごぼう南蛮…85



長野県飯山市
岡田忠治さん・早苗さん(岡忠農園)
ケール炒め…102



東京都三鷹市
鴨志田佑衣さん(鴨志田農園)
大根しゃぶしゃぶ…10
干し大根のステーキ…16
大根の皮のエスニックきんぴら…17
ささみサラダ…17
シュラハットプラット…56
かぶの葉焼売…62
にんじんグリル…72
ケールチップス…101



群馬県高崎市
甲田崇恭さん(草木堂野菜店店主)
白菜とりんごのサラダ…38
トロトロねぎと鶏の炊き込みご飯…52
長ねぎとほたてのぬた…53
ブロッコリーとカリフラワーのフリット…68
カリフラワーと鶏肉のしょうが蒸し焼き…71
ごぼうのおから和え…85



神奈川県藤沢市
小島希世子さん
(体験農園コトモファーム)
【レシピ・料理】
にんじんふりかけ…76



長野県佐久穂町
小宮山日向さん(のらくら農場)
まるごと1本大根おろしタワー…12
ごぼうの照り焼き…84
春菊そば…98



東京都調布市
小山暁美さん(Farm Koyama)
ねぎとじゃがいもの塩麹煮…53
コルカノン…102



千葉県一宮市
齋藤絢子さん(ミナモトファーム)
大根葉のふりかけ…19
グリル白菜…32
かぶのいくら和え…64



埼玉県羽生市
齋藤万紀子さん(未来のたね)
【レシピ・料理】
にんじんサラダ…77



千葉県印西市
五月女めぐみさん(さおとめファーム)
カリフラワーの生サラダ…70
揚げごぼう…82
甘辛ごぼう…82



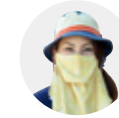
秋田県仙北市
佐藤真莉さん
【レシピ・料理】
ねぎのマリネ…55



千葉県印西市
柴海佳代子さん(柴海農園)
【レシピ・料理】
かぶのきのこあんかけ…64



愛知県碧南市
鈴木薫さん(鈴盛農園)
【レシピ・料理】
にんじんジャム…77



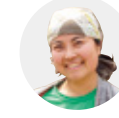
千葉県横芝光町
鈴木紗依子さん(GREEN GIFT)
【レシピ・料理】
焼きねぎ漬け…54
にんじんご飯…76



北海道士別市
谷江美さん(イナゾーフาร์ม)
鶏肉のみぞれ煮…14
ロール白菜…34
白菜のおひたし…39
長ねぎグリル…50
ポットロースト…88
【レシピ・料理】
根菜のパエリア…90



埼玉県加須市
谷川ゆかりさん(谷川農園)
大根のクリーム煮…20
大根カツ…20
大根ご飯…21
白菜のおから和え…39



北海道中富良野町
寺坂祐一さん(寺坂農園)
にんじん鍋…74



埼玉県久喜市
土橋育美さん
【レシピ・料理】
サラダ春菊のナムル風…98



愛知県田原市
直井景子さん(女農業道)
【レシピ・料理】
余り野菜のお好み焼き…54



茨城県阿見町
彦田農園・彦田真由美さん
(ふなしま運根)
れんこんポタージュ…86
甘辛れんこん…87



茨城県つくば市
平石雅子さん
(多国籍創作料理の店 塩梅)
【レシピ・料理】
切り干し大根づくりの手順…27
ソムタム風サラダ…28
肉巻き…28
はりはり漬け…29
豚ばら大根…29
なます…30
コチュジャン炒め…30
煮物…31
白菜キムチの漬け方…43
カクテキ…47
キムチのトーストサンド…48
じゃがいもとセロリのキムチ鍋…49
キムチのステーキ…49



宮城県名取市
三浦隆弘さん(三浦農園)
せり鍋…96



千葉県成田市
溝口優子さん(あるまま農園)
ゆで大根…18
干し白菜とさばの塩スープ…36
カリボテサラダ…70
ケールのたらこスパゲティ…100



(五十音順。写真は原則、掲載時のもの)

*ここに掲載のない料理は「日本の食生活全集」(p23 参照) から、うかたま編集部がレシピにしたものです。