

野菜ソムリエから学ぶ！ 地元野菜をおいしく食べる地産地消料理教室

～楽しく・美味しく・簡単に旬の野菜をとりいれましょう～



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエプロ 牧野悦子

野菜ソムリエとは…？

日本野菜ソムリエ協会が認定する資格で、野菜・果物の知識を身につけ、そのおいしさや楽しさを理解し伝えることができるスペシャリストです。

本日のメニュー

- ①ナスとトマトのコクうまペンネ
- ②じゃがいものとろとろスープ
- ③にんじんと玉ねぎのラペ
- ④とうもろこしプリン

富士見市の旬野菜や果物

- 春 いちご・たけのこ・アスパラガス
動物たちが活動をはじめ、体を目覚めさせる食物
- 夏 トマト・なす・ゴーヤ・きゅうり・ピーマン・じゃがいも・とうもろこし・玉ねぎ・スイカ・梨
強い日射しや水分を欲する夏は栄養満点スタミナ野菜・みずみずしい果実
- 秋 さといも・さつまいも・かき、
果実は熟し種を運んでもらうため甘くおいしく
- 冬 にんじん・大根、かぶ、白菜・ねぎ・ほうれんそう・小松菜・キャベツ・ブロッコリー
冬は葉や根に養分を蓄える。

地元を食べよう！ 富士見市の野菜

①とまと

見分け方：

★保存法

②じゃがいも

見分け方：

★保存法

③とうもろこし

見分け方：

★保存法



1. ナスとトマトのコクうまペンネ(4 人分) …夏野菜をまるごと楽しむメニュー



ペンネ…200g
 なす…2 本
 ベーコン…60g
 冷凍トマト…中 2 個(225g)
 玉ねぎ…1/2 個
 にんにく…1 片
 唐辛子…1/2 本
 オリーブオイル…大さじ 1
 パスタ茹でる用塩…大さじ 1

★トマト缶…200g
 ★顆粒コンソメ…小さじ 2
 ★砂糖…小さじ 1
 ★みそ…小さじ 1
 バジル…適量
 粉チーズ…適量
 塩…適量
 こしょう…適量

1. なすはへたをとり、厚さ 8mm程度の半月切りにする。ベーコンは 8mm角の棒状に切る。にんにく、玉ねぎはみじん切り、冷凍トマトは水につけ、皮をむき、適当なサイズに切る。
2. フライパンにオイル、種をとった唐辛子、にんにく、玉ねぎを入れ火にかけ香りが出るまで中火で炒める。
3. 2 にベーコンとなすを入れ、なすがしんなりしたら、冷凍トマトを加え軽く炒め、★を加えて 10 分ほど煮詰め、塩こしょうで味をととのえる。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えペンネを時間通り茹でてお湯を切る。
(盛り付けまで時間がある場合はオリーブオイルを回しかけておく)
5. 3 のソースに 4 のペンネを加えよく和える。
6. 器に盛りつけ、お好みで粉チーズをかけバジルを添えてできあがり

2. ジャがいものとろとろスープ(4人分)…じゃがいものとろみを活かして



玉ねぎ…1/2個
 にんじん…1/3本(50g)
 セロリ…5cm
 にんにく…1片
 ジャがいも…1個(100g)
 パセリ(みじんぎり)…適量

スライスベーコン…2枚
 顆粒コンソメ…小さじ 2
 オリーブオイル…大さじ 1
 塩…少々
 こしょう…少々
 粗挽き黒こしょう…適量

1. 玉ねぎはみじんぎり、にんじんはせん切り、セロリ・にんにくは薄切り、ベーコンは5mm幅に切っておく。じゃがいもは皮をむいておく。
2. 鍋にオリーブオイルを入れにんにく、たまねぎを中火で炒め香りが出てきたら、ベーコン、にんじん、セロリの順で炒める。全体に油がなじんだら水を600ccとコンソメを入れる。
3. ジャがいもをすりおろしながら加えフタをして(少しずらす)野菜がやわらかくなるまで中火～弱火で煮込み(こまめにあくを取る)味をととのえる。
4. 塩こしょうで味をととのえ、器によそってパセリ、黒こしょうを散らしてできあがり

メモ

3. にんじんと玉ねぎのラペ(4人分)…にんじんと玉ねぎを使った簡単常備菜！



にんじん…160g(約1本)
玉ねぎ…1/2個
おろしにんにく…小さじ1/2
レーズン…大さじ2
パセリ…1 枝

★白ワインビネガー…小さじ2
★レモン汁…小さじ2
★粒マスタード…小さじ1
★砂糖…小さじ1
★塩…小さじ 1/3
★こしょう…少々

1. にんじんはせん切り、玉ねぎは繊維に直角に薄切り、にんにくはすりおろす。
2. 耐熱容器に 1 の野菜とレーズンを入れ軽く混ぜたらラップをして電子レンジ600w2 分程度加熱する
3. 2に★を加えよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす
4. 器に盛り付けみじん切りしたパセリを散らしてできあがり

お好みでアーモンドやクルミを加えるとさらにGOOD！

4. とうもろこしプリン(4 人分) …旬のとうもろこしでデザート



とうもろこし…1 本(正味150g)
水…60 cc
牛乳…200 cc
★砂糖…15g
★アガー…8g
飾り用ミント…適量



1. とうもろこしはラップをして電子レンジ600w3～4分加熱してから、包丁で軸から粒をはずす
2. 1の粒を水とともにミキサーに入れなめらかにする
3. 鍋に★を入れよく混ぜてから、牛乳を加え中火で加熱。
ふつふつとしてから 1 分半から 2 分程加熱し火を止める。
4. 3に2を少しずつ加えよく混ぜ、型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める（最低 1 時間）
5. 4 がしっかり冷えたらミントを飾ってできあがり

メモ