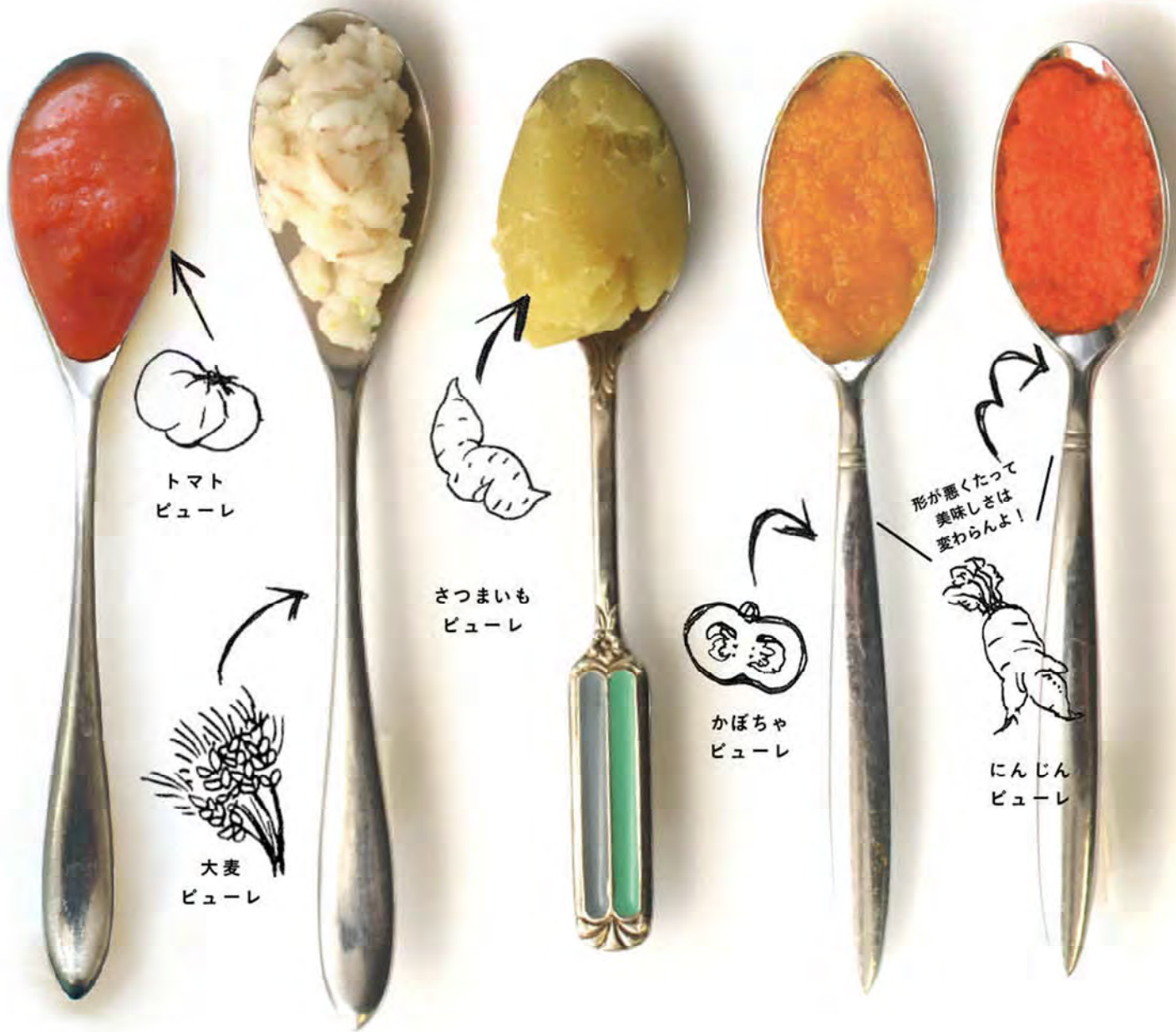
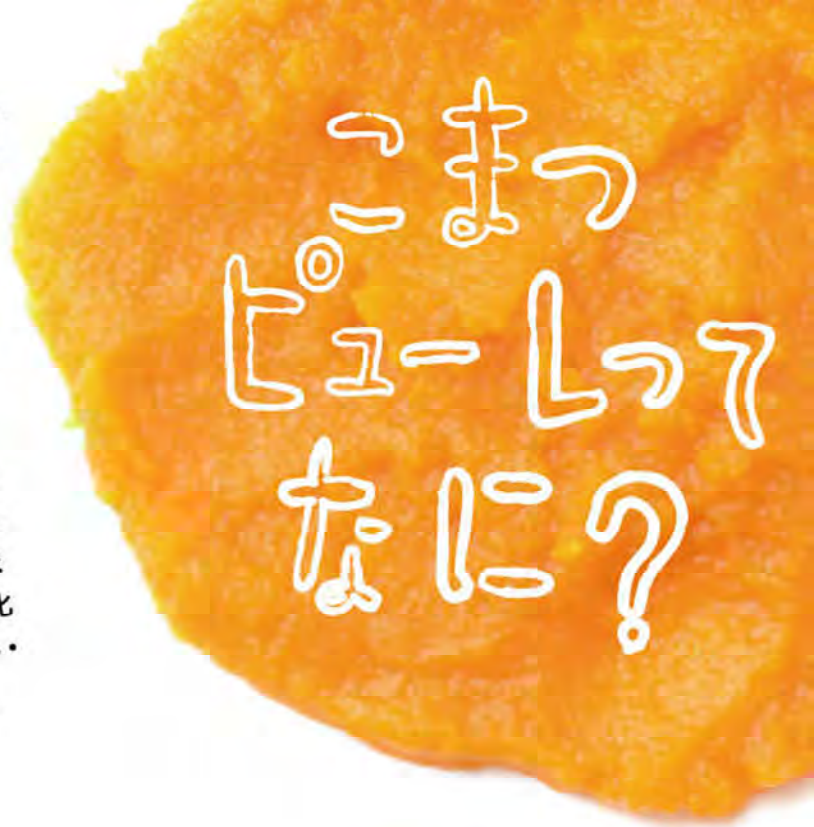




このまっの
おとと
ピューラの
レシピBOOK

What's komatsu puree?

農業振興施策の一環として、平成25年7月に大手建機メーカー コマツ、JA小松市、小松市の三者で、農業人材の育成、6次産業化の促進などをテーマに「こまつ・アグリウエイプロジェクト」がスタートしました。その第1弾として取り組んでいるのが、地元農産物のピューレ化事業です。この事業では、これまで未利用だった規格外の農産物をピューレ化し、県内最大の産地となっている大麦・トマト、にんじんなどの需要拡大を目指しています。



知っておきたい! こまつの特産農作物

大麦

石川県の六条大麦の生産量は全国5位であり、県内生産量第1位の小松市は県内シェアの約3割を占めています。豊富に採れる小松市産六条大麦はこれまで、麦茶や麦飯用として県外へ出荷されてきました。近年では市内のパン屋や菓子店、飲食店などで使われ始め、環境王国こまつが目指す「安全・安心・おいしい」地元の特産物として注目を集めています。大麦には食物繊維が豊富に含まれ、高脂血症や糖尿病の予防効果があるといわれており、ビタミンB群、カリウム、カルシウムも含まれるなど体にうれしい栄養が沢山です。

トマト

小松市は昭和30年代から続くトマトの産地であり、農家は職人揃い。春から秋にかけて、たっぷりと太陽の恵みを受けながら丹誠込めて育てられたトマトは、北陸三県一の生産量を誇ります。小松市産トマトは、小松特有の気候条件により、果肉が柔らかく、コクや甘味がある、深い味わいが特徴です。また、消費者が求める安全・安心な野菜づくりを目指し、防虫資材（テープやネット）や病気予防資材も積極的に取り入れています。

にんじん

小松市産のにんじんの品種は主にアロマレッド、^{こまつ}向陽で、ともに甘みが多くて食べやすく、子どもたちにも大変好評です。県内生産量の約9割を占める最大の産地として県内を中心に出荷しています。11月から1月上旬までがピークで、期間中、各家庭の食卓を鮮やかに彩ります。

こまつピューレは
ここで手に入ります!

道の駅こまつ木場湯
石川県小松市連代寺町ケ2番2 ☎ 0761-25-1188
<http://www.michinoeki-kibagata.com/>



通年で旬を味わえます
(冷凍で1年間保存可)
規格外の農産物でも
味はそのまま
旬の美味しさ



安全・安心の
小松市産
完全無添加



素材本来の色で
見た目も美しい
そのままでも
調理用にも手軽
に利用できる

冷凍ピューレは前日に冷蔵庫に移すか、使う直前にバックごと水につけて解凍してください。保存料は使用しておりませんので、開封後は早めに使いきってください。



さつまいもピューレの モンブラン

濃厚クリームがおいしい
みんな大好き定番スイーツ



- 作り方**
- ① バターを練り、卵、砂糖、ホットケーキミックス、牛乳、塩を加え混ぜ合わせる。
 - ② ①にさつまいもピューレを加え、さらに混ぜる。
 - ③ ②をマフィンカップに入れ、180度に熱したオーブンで約20分焼く。
 - ④ クリームの材料を混ぜ合わせる。
 - ⑤ 荒熱が取れたら、焼き上がったスポンジを二等分にカットして、間にクリームを塗る。
 - ⑥ スポンジの上にクリームを絞って出来上がり。
- ☆お好みで粉砂糖などをかけてください。



- 材料 (2人分)**
- 「スポンジ」
- さつまいもピューレ 200g
 - ホットケーキミックス 200g
 - 卵 2個
 - バター(またはマーガリン) 80g
 - 牛乳 大さじ2
 - 砂糖 80g
 - 塩 少々
- ※スポンジに加えるピューレは、にんじんピューレ150gにしても美味しく仕上がります。
- 「クリーム」
- さつまいもピューレ 300g
 - 砂糖 大さじ3
 - 生クリーム 200ml
 - 粉砂糖 お好みで



小松とまとの いしる夕コライス

いしるの風味と
トマトの酸味で
ごはんがすすむ



材料（5人分）

「ミートソース」	500g
トマトピューレ	200g
合挽き肉	中1個
玉ねぎ	1個
固形コンソメ	80g
ケチャップ	小さじ2
砂糖	小さじ2
いしる	大さじ2
ローリエ	1、2枚
料理酒	少々
塩・コショウ	少々
「大麦ご飯」	3合
米	3合
大麦（はんの素 大さじ9杯（お好みで増減）	
「トッピング（1人分）」	
温泉卵	1個
レタス	1/2枚
トマト	1/2個
粉チーズ・タバスコ・マヨネーズお好みで	

作り方

- ① 大麦を30分間水に浸した後、米3合と混ぜ、米3合を炊くときと同じ水量で炊く。
 - ② 玉ねぎをみじん切りにして炒め、透明になったら合挽き肉と料理酒を入れ、さらに炒める。
 - ③ ②にトマトピューレ、固形コンソメ、ケチャップ、砂糖、いしる、塩・コショウ、ローリエを加えて煮込む。一煮立ちしたら火を止める。
 - ④ 炊き上がった大麦ご飯を器に盛り、ミートソースをかけ、ちぎったレタス、角切りにしたトマト、温泉卵を添えて出来上がり。
- ☆お好みで粉チーズ、タバスコ、マヨネーズをかけてお召し上がりください。



にんじんピューレの クリーミーソースパスタ

なめらかで濃厚な
にんじんクリームがやみつきに



作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら塩を加えパスタを茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたらみじん切りにした玉ねぎとベーコンを加えて炒める。
- ③ ベーコンに焦げ色がついたら、にんじんピューレ、生クリーム、牛乳、粉砕した固形コンソメを加え、軽く煮詰める。
- ④ 塩・コシヨウでソースの味を調べ、パスタにかける。お好みでパセリやペパーリーフを添えて出来上がり。

☆ 食材はきのこやほうれん草に変えてもよく合います。

材料 (4人分)	
にんじんピューレ	400g
パスタ	400g
ベーコン	40g
玉ねぎ	中1個半
にんにく	1片
生クリーム	200ml
牛乳	200ml
固形コンソメ	1個
オリーブオイル	少々
塩・コシヨウ	少々



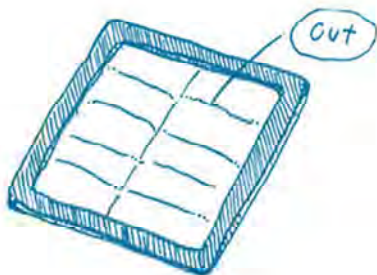


材料 (20cm 正方形型)	300g
にんじんピューレ	50g
バター	200g
ホットケーキミックス	1個
卵	150ml
牛乳	適量
きび糖 (または砂糖)	適量
はちみつ	適量
スライスアーモンド	適量
粉砂糖	適量



にんじんとっぷりの フィナリシェ風

しっとりおいしい
お手軽にんじんスイーツ



型に合わせて焼いたケーキを
食べやすいサイズに切り分ける

- 作り方
- ① オーブンを200度に予熱する。
 - ② バターにきび糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
 - ③ ②に卵、にんじんピューレ、牛乳、はちみつを加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを数回に分けてざっくりと混ぜる。
 - ④ タッキングシートを型に敷いて、出来上がった生地を流し込む。
 - ⑤ 流し込んだ生地の上にスライスアーモンドを散らし、200度のオーブンで30分程度焼く。
 - ⑥ 竹串をさして、生地がつかなければ完成。荒熱が取れたら、食べやすい大きさにカットして、粉砂糖を振りかける。



大麦ピューレを使った おこのみ焼き



ふわふわ香ばしい
新感覚のお好み焼き

材料（2枚分）	
大麦ピューレ	100 g
お好み焼き粉	100 g
キャベツ	200 g
豚バラ肉（薄切）	6 枚
卵	1 個
水	120 ml
揚げ玉	20 g
ソース	適量
マヨネーズ	適量
鰹節	適量
青のり	適量

作り方

- ① お好み焼き粉、卵、水、大麦ピューレをよく混ぜ合わせ生地を作る。
- ② 生地に刻んだキャベツと揚げ玉を加え、さつくりと混ぜ合わせる。
- ③ 200度に熱したホットプレート（またはフライパン）に油を薄くひき、生地をのせる。形を整えたら豚バラ肉をのせ、生地の裏面がこんがりするまで焼く。
- ④ 返したら上から押さええず、弱火でじっくりと焼き、こんがり焼けてきたら、ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりなどをかけて出来上がり。



大麦と生姜のスープ



大麦のプチプチ感がたまらない！

材料(約4人分)

ゆで大麦粒 100g

にんじん 中1/2本

じゃがいも 中1個

ベーコン 40g

ワインナー 4個

玉ねぎ 中1/2個

トマト 中1個

固形コンソメ 2個

水 600ml

塩・コシヨウ 少々

生姜のすりおろし 適量

※ゆで大麦粒は、「道の駅こまつ本場湯」で販売している冷凍を使用するか、自分で炊く場合は、大麦ごはんの煮の時の水量で沸騰してから約20分弱火で柔らかくなるまで炊き込んでください。

作り方

- ① トマトはざく切りに、にんじん、じゃがいも、玉ねぎをさいの目状に切る。
- ② 600mlの水にコンソメを入れ、さいの目状に切った野菜、食べやすくカットしたワインナー、ベーコン、ゆで大麦粒を入れ10分程煮る。
- ③ 全体に火が通りとろみがついたらトマトを加えて、一煮立ちさせた後に塩・コシヨウで味を調えて火を止める。
- ④ 器に盛り付け、すりおろした生姜をのせて出来上がり。



鶏もも肉とトマトピューレの

パスタ

ゴロゴロ入った鶏肉と
トマトソースの相性抜群



作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけて沸騰したら塩を加えパスタを茹でる。
- ② 鶏もも肉を一口大に切って塩を揉み込む。
- ③ ②の鶏もも肉をフライパンで焦げ目がつくまで炒める。
- ④ ③にトマトピューレを加え、軽く煮詰める。塩・コシヨウで味を調え、茹でたパスタと絡めて出来上がり。

☆お好みでパセリや粉チーズをふりかけてお召し上がりください。

材料 (2~4人分)	
トマトピューレ	300g
パスタ	200g ~ 400g
鶏もも肉	200g
塩・コシヨウ	少々
パセリ	お好みで
粉チーズ	お好みで





にんじんピューレ トマトピューレの ドレッシング

コクのある旨味が
特徴のドレッシングです



材料

「にんじんピューレドレッシング」	150 g
「トマトピューレドレッシング」	200 g
しょうゆ	100 ml
酢	100 ml
砂糖	大さじ 4
みりん	大さじ 2
オリーブオイル	50 ml
「トマトピューレドレッシング」	200 g
酢	50 ml
砂糖	大さじ 2
塩	大さじ 1/2
オリーブオイル	50 ml

作り方

● 材料を混ぜ合わせて、出来上がり。
☆ サラダの他、焼肉のたれなどにも利用できます。作り置きはせず、その都度作った方が美味しくいただけます。





かぼちゃのごま団子

コロンとした見た目がかわいい
ほくほくおいしいスイーツです



材料 (12個分)

A	
かぼちゃピューレ	300g
ホットケーキミックス	200g
生クリーム	20ml
アーモンドスライス	20g
牛乳	適量
白ごま	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① Aの材料をボウルの中で混ぜ合わせる。(牛乳で生地 of 緩さを調整する。)
- ② 形を丸く整えたらボウルやバットに白ごまを入れて、コロコロ転がしながらまぶす。
- ③ 180〜200度の油でじっくり揚げて出来上がり。



トマトと昆布の 炊き込みごはん

ほのかなトマトの酸味が食欲をそそる

好みで大葉、白ごまを
のりと風味がまします



- 作り方**
- ① お米を洗い、水の代わりに水分量と同じ量のトマトピューレを入れる。
(3合炊きの目盛にあわせる。)
 - ② ①に塩昆布を入れ、30分ほど浸水させた後、炊き始める。
 - ③ 炊き上がったたら軽く混ぜ、お好みで大葉、白ごまなどをふりかけて出来上がり。

材料 (3合分)	
トマトピューレ	3合の水分量
米	3合
塩昆布	30g
大葉	お好みで
白ごま	お好みで



大麦ラテ

ふわふわ あつあつ
懐かしの味を今風に…♪



ジューサーがなければ、
泡立て器でしっかり
混ぜ合わせてもOK!



- 作り方
- ① 豆乳を沸騰しない程度に温める。
 - ② 温めた豆乳に黒蜜、おちらし粉を入れ、ジューサーで30秒攪拌（かくはん）する。
 - ③ カップに移し、泡の部分にお好みでおちらし粉をまぶして出来上がり。
- ☆甘さは黒蜜で調整してください。
(はちみつでもOK)

材料 (1〜2杯分)	
大麦おちらし粉	大きじー
豆乳 (無調整)	200 ml
黒蜜	大きじー2





大麦入り こまとちゃんコロケ

みんな大好きコロケも
野菜のピューレで安心＆ヘルシー

材料（8〜10個分）	
大麦ピューレ	80g
にんじんピューレ	大さじ2
トマトピューレ	大さじ2
じゃがいも	中4個
玉ねぎ	中1個
バター	20g
粉チーズ	適量
小麦粉	適量
卵	1〜2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
塩・コシヨウ	少々

作り方

- 1 じゃがいもを洗い、鍋にかぶるくらいの水に入れ、塩少々を入れて茹でる。
- 2 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンでバターと共に透明になるまで焦げないように炒める。
- 3 茹で上がったじゃがいもは、湯を捨てざるにあげ、触れられるくらいまで冷まし、皮をむく。
- 4 じゃがいもはポウルに入れてつぶし、粉チーズ、大麦ピューレ、にんじんピューレ、トマトピューレ、炒めた玉ねぎを加え、木べらなどで混ぜる。塩・コシヨウで味を調えたら、食べやすい大きさに形を整え、小麦粉、卵、パン粉の順にくぐらせて衣をつける。
- 5 170度の揚げ油にそっと入れて、キツネ色になるまで揚げたら出来上がり。



にんじんピューレの イタリアソース系パスタ

簡単なのに本格的
にんじんたっぷりごちそうパスタ



玉ねぎはしっかり
いためるのがコツです！



材料 (3人分)	
にんじんピューレ	300g
パスタ	300g
にんにく	2片
玉ねぎ	中1/2個
トマト	適量
パセリ	適量
水	250ml
ローリエ	1枚
固形コンソメ	3個
オリーブオイル	大さじ1
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を舞えパスタを茹でる。
- ② 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ③ 別の鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加えて水気が無くなるまで火で炒める。
- ④ にんじんピューレと水を加え、ローリエを半分折って加え、粉砕した固形コンソメ、塩・コショウで味を調え、弱火で中火で20分ほど煮込む。水気が減ってとろりしたら火を止める。
- ⑤ パスタの上にかけて、トマト、パセリのみじん切りを添えて出来上がり。



大麦のグラタン

コクのある味わいが広がる
クリーミーでやさしいグラタン



材料(約2人分)

大麦ビュレ 50g

鶏もも肉 150g (1cm角)

玉ねぎ 中1/2個 (薄切り)

マカロニ 50g

バター 20g

小麦粉 大さじ2

牛乳 350ml

鶏ガラスープの素 小さじ1

とろけるチーズ 適量

粉チーズ 適量

塩・コショウ 少々

パセリ お好みで

作り方

① 鶏もも肉と玉ねぎをバターで炒め、玉ねぎに火が通ったら、火を止めて小麦粉を入れよく混ぜる。

② ①に大麦ビュレ、牛乳、鶏ガラスープの素、マカロニを加え、とろみがつくまで中火で煮詰め、塩・コショウで味を調える。

③ 耐熱皿に②を入れ、とろけるチーズ、粉チーズを表面にのせる。

④ オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼き、お好みでパセリをふりかけて出来上がり。



スイートポテト

ピューレだから裏ごしいらず
簡単・スピード・スイートポテト



材料(7〜8個分)				
さつまいもピューレ	400g	大さじ1		
はちみつ又は砂糖	大さじ1			
生クリーム	大さじ2			
バター	30g			
卵黄	1個			
レモン汁	少々			
卵黄(仕上げ用)	1個			



卵黄で"テカリ"のある
美味しい見た目になります

- 作り方
- ① 鍋にさつまいもピューレ、はちみつ、生クリームを入れ火にかけて、木べらで焦がさないよう気を付けながら、よく混ぜ合わせる。
 - ② 火を止めて、バター、卵黄、レモン汁を入れよく混ぜる。
 - ③ お好みの大きさ、形にまとめて、表面に卵黄を塗る。
 - ④ オープントースターの天板に、クッキングシートを敷いて焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。
- ☆加熱時間はお使いのオープントースターによって異なるので、様子を見ながら調節して下さい。生クリームの分量も緩くならないよう加減して下さい。



にんじん メロン ラッシー

子どもがよろこぶ
さわやかドリンク



材料 (2〜4人分)									
「にんじんラッシー」	にんじんピューレ	ヨーグルト	牛乳	砂糖	レモン汁				
	大さじ 2	200 g	200 ml	大さじ 2	小さじ 2				
「メロンラッシー」	メロンピューレ	ヨーグルト	牛乳	砂糖	レモン汁				
	大さじ 6	200 g	200 ml	大さじ 2	小さじ 2				


作り方

- ① ミキサーに、ヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁を入れ、攪拌（かくはん）する。
- ② ①に、お好みのピューレを入れ、さらに攪拌する。
- ③ 氷を入れたグラスに、②を注いで出来上がり。



レシピ作成協力 石川県立大学 「いしるサークル」

いしるサークルは、能登の伝統的な魚醤油である「いしる」をもっと多くの人に知ってもらうことを目的に活動を始めました。最近では食育DVDの作成や県内農産物を活用したレシピの開発など、活動の幅を広げ、地元石川の「食」に関する様々な取組みに協力しています。

※レシピブック内の  がついた商品は、いしるサークルが開発したものです。その他のメニューについては、こまつ・アグリウエイブプロジェクトのレシピです。



製作
問い合わせ
レシピ作成協力
発行

こまつ・アグリウェイプロジェクト【コマツ・JA小松市・小松市】
JA小松市 営農部 6次産業化プロジェクトチーム
石川県小松市上小松町丙252 ☎0761-23-4081
石川県立大学
平成27年3月14日