



ゴーヤチャンプル

秘書広報課 藤代 健一

共働きに最適な、時間を節約して栄養がとれる簡単料理です。

職場で頂いた地元のゴーヤをその日に調理しました。

…〇〇さん、ありがとうございます。

急いで作ったので、とうふを入れ忘れまして…

材 料



(4人分)

豚肉 約300g

ゴーヤ(大) 1本

たまご 3~4個

(以下、各適量)

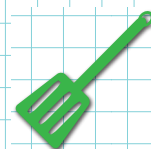
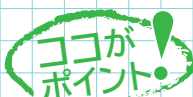
だし(粉) めんつゆ しょうゆ

塩コショウ 砂糖 サラダ油 ごま油



作り方

- 1 ゴーヤを切る
- 2 先にたまごを調理。たまごにだし(粉)、めんつゆ、砂糖を入れて混ぜる。焼くときはサラダ油を使用。きれいな黄色でふんわり大きめの炒りたまご(焼きすぎない)の状態ボールに移す
- 3 ごま油で豚肉炒めて半焼き前でゴーヤ投入し炒める。味付けはめんつゆ、塩コショウ、しょうゆを使用。炒め終わったら、たまごを混ぜて完成



ゴーヤは苦味抜きをせず、本来の苦みを大切にしています。その分栄養を感じます。

苦味や味が濃い料理のため、たまごの味に甘さを出すのが最大のポイント。

ゴーヤチャンプルの美味しさの秘訣はもちろんゴーヤですが、たまごの味付けに一番こだわっています。



ナポリ飯 (ナポリはん)

文書管理課 藤田 雅史

ナポリタンのパスタ抜きです。
ごはんに乗っけても混ぜてもよし、そのままおつまみでもよし、
パスタに混ぜても、常備菜としてお弁当のおかずにもできます。
お肉、野菜、きのこは好きなもの、あるものを使って大丈夫です。

材 料



肉 約100g (ウインナー、ベーコン、豚肉、鶏肉、牛肉、挽肉など好きな肉)、玉ねぎ 1個、野菜 ひとつかみ (ピーマン、にんじん、セロリなど好きな野菜)、きのこ 1株(しめじ、まいたけ、マッシュルームなど好きなきのこ)
ケチャップ 大きじ5くらい、塩、胡椒 少々、ニンニク 1片 (刻みニンニクのビンやニンニクチューブでも可)、
油 大きじ2、ごはん 茶碗1杯

作り方



① 野菜、肉を切る

玉ねぎ、野菜は薄切りに(ピーマンは輪切り)、肉、きのこは一口大、ニンニクはみじん切りにする。

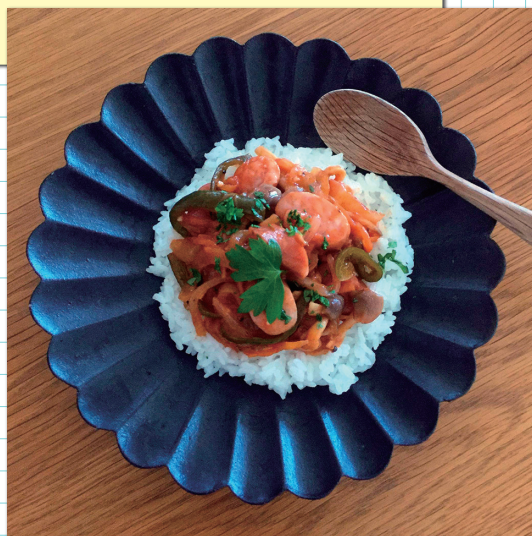
② 炒める

フライパンに油、たまねぎ、ニンニク、肉、塩、胡椒、野菜の順番で入れて炒める。

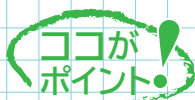
③ ケチャップを入れて混ぜあわせる。

④ ごはんに乗せて完成

※お好みでチーズやタバスコ、パセリを乗せてアレンジ



フライパン一つでできる料理です。



洗い物も包丁まな板だけで後片付けも簡単です。

アレンジでボリュームもできるのでおかずにぜひ。





手軽に簡単！

丸ナスのマフィンサンド

課税課 日暮 哲浩

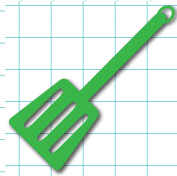
肉を使っていないので意外とヘルシーです。
とても簡単。
ニンニクの香りがなすに移って食欲そそります！

材 料

- ・丸ナス(大き目の米ナス)
- ・とろけるチーズ
- ・トマト
- ・市販のマフィン
- ・ニンニク
- ・調味料各種(油・塩)



作り方



- ① にんにくを弱火で炒める
- ② ニンニクの香りが油に移ったら、1cm厚に輪切りにした丸ナスを焼く
- ③ 塩コショウで味付けし油がなすにしみ込んで十分に火が通ったら、取り出す
- ④ トマトを1cm厚に輪切りにする
- ⑤ 市販のマフィンの間にトマト・チーズ・焼いた丸ナスを挟んで出来上がり



ココがポイント！



お好みでピクルス等を添えて。
油をオリーブオイルにしたり、チーズをモッツアレラチーズにすると本格的。
肉を挟むとよりジューシーに！





夏野菜のオーブン焼き

市民活動支援課 飯塚 寛明

味付け不要。野菜や肉は何でも大丈夫。これからの季節はキノコ類を多用してもいいと思います。

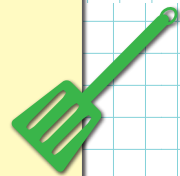
お父さんの包丁の練習にもなります。

我が家では野菜が苦手な子供たちも食べてくれますよ！

材 料

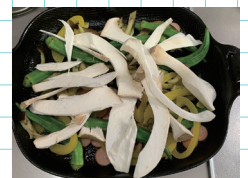


なす×3個、パプリカ×1個、オクラ×8本
エリンギ(1個)、ソーセージ(適量)
チーズ(適量)
トマトソース(適量)
オリーブオイル(大さじ1)



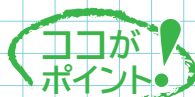
作り方

- 1 野菜を適当に切って沸騰したお湯に30秒程くぐらせる。
- 2 耐熱皿に薄くオリーブオイルをひいて、水気を切った野菜とソーセージを並べる。
- 3 トマトソース(ピザソースでもOK)とチーズをかける。
- 4 オーブンで20分ほど焼いて、チーズが少し焦げたら出来上がり。



あびこ農産物直売所「あびこん」の野菜を使っています。

野菜は縦長に切ると箸でもフォークでも食べやすいです
野菜は軽く茹でた後にオーブンで焼いた方が、火が通りやすく時間も節約できます。





鶏のささみ塩麴炒め

秘書広報課 小池 博幸

野菜は、好みに合わせて変えてみてください。
簡単に作れるのでビールのつまみにも。
塩麴でヘルシーに。



材 料

鶏ささみ肉 300g
ねぎ 1本
ピーマン 2ヶ
エリンギ 2本
塩麴・顆粒だし 適量



作り方

- 1 鶏ささみ肉を塩麴と顆粒だしに10分程度つける
- 2 ねぎ、ピーマン、エリンギをお好みの大きさに切る
- 3 鶏ささみ肉を中に火がとおり程度炒める
- 4 野菜を加え炒める
- 5 最後に、塩、コショウ、しょうゆで味を調え完成



塩麴のつけすぎに注意。

野菜は、食感を遺すために炒めすぎないように。



夏野菜の味噌炒め

会計課 丸山 正晃

夏の家庭菜園で人気のなす、ピーマン、そして冷蔵庫のニンジン、豚肉も保存食材ですね。お肉の代わりに、油揚げや厚揚げ（薄くスライス）も味噌味が染み、食感もあり美味しいです。我が家では、味噌炒めと言えば、これって感じで、良くリクエストしてもらっています。比較的保存が利くので、翌日のお弁当の一品になり重宝しています。

材料



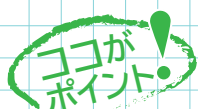
なす大2本 ニンジン小1本 ピーマン小4個
 豚肉70グラム程度(砂糖、みりん、酒、麵つゆ、各大さじ1杯で下味漬け)
 オリーブオイル大さじ1杯
 味噌大さじ1杯とみりん大さじ2杯(混ぜておく)
 砂糖小さじ2杯
 ほんだし小さじ半分程度
 すりごま少々



作り方



- 1 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1杯を入れ、乱切りにしたなす、ピーマン、ニンジン(味が染み易いように薄く)と細かくカットした肉を一緒に油が馴染むように炒め、砂糖小さじ2杯を全体に加え味を馴染ませて、蓋をする。
- 2 弱火で4分程度、蒸らしたら、蓋を開け、ほんだし小さじ半分程度を全体に加え味を馴染ませて再び蓋をする。
- 3 更に2分程度弱火で蒸して、再び蓋を開け、みりんを溶いて置いた味噌を全体に加え、更に2分程度蓋をしないで、弱火で水分を飛ばしながら炒め、お皿に盛り付け、すりごまをかけて出来上がり。



耐熱性ガラス蓋を利用して、特になすの蒸し具合を確認しながら、焦げないように、火加減を弱火から極弱火くらいに調節するのがポイントです。

ニンジンは、薄くカットすると、蒸し易く、味付けし易くなります。味付けは薄味です。野菜の大きさにより、お好みで味噌と砂糖を増やしてください。





しめじとゴーヤの卵炒め

会計課 丸山 正晃

夏の家庭菜園の代表野菜ゴーヤを使って、冷蔵庫によくあるハム、卵、ぶなしめじで、手軽に作れるところが魅力です。ゴーヤの苦手だった息子も、これは美味しいよと、食べてくれています。何よりも嬉しいですね。

材料

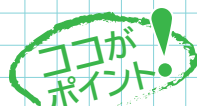


ゴーヤ200グラム程度(今回はゴーヤ大の半分を利用)
ぶなしめじ半分100グラム程度
卵2個、ハム1パック40グラム程度
オリーブオイル大さじ1杯、
麵つゆ醤油大さじ1杯
塩小さじ小さじ2杯(ゴーヤの下処理用)
胡椒と七味唐辛子は少々



作り方

- 1 ゴーヤは、中の綿をスプーンで取り除き、5ミリ程度の厚みでスライスして、小さじ2杯の塩で手揉みして、ザルの中に5分程度、苦味をザルの外に出させる。
- 2 フライパンに、600cc程度のお水を入れて、沸騰させる。
- 3 5分たったら、①のゴーヤをザルと、ボールを使って水道水で塩気を流し、②の沸騰したお湯の中に入れ1分程度湯がき、そのあと、水道水を張ったボールの中で、さらに塩抜きをして置いておく。
- 4 フライパンを加熱して、大さじ1杯のオリーブオイルを入れ、③のゴーヤを良く水切りしたものと、食べ易くカットしたぶなしめじとハムと一緒にフライパンに入れ炒める。
- 5 オイルが全体に馴染んだところで、小さじ2杯の砂糖と、大さじ1杯のみりんを全体にまぶし、更に2分程度、中火で良く炒める。
- 6 ゴーヤの味を確かめて、大さじ1杯の麵つゆ醤油を加え、更に1分程度全体に味が馴染むように炒めて、汁気がなくなる前に解きほぐした卵を絡ませ、胡椒を加え、卵が固まり始めたら、皿に盛り、七味唐辛子を振りかけて出来上がり。



ゴーヤの苦味が気になる家族のために、塩で下処理をしています。全体に甘めの味付けですので、お好みで加減してくださいね。



豚肉のしょう油生姜付け

高齢者支援課 佐々木 智浩

市販のタレがなくても、使う調味料が少ないので簡単にできます。

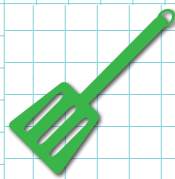
材料



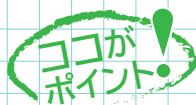
生姜焼き用豚肉 150g(ロースでもバラでも可)
すりおろし生姜 15g(チューブでも可)
しょう油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々



作り方



- 1 豚肉に塩・こしょうをふる
- 2 すりおろし生姜としょう油をボウルで混ぜる
- 3 フライパンを中火で温め、油を入れる
(フッ素樹脂加工の場合、油は不要)
- 4 豚肉が重ならないように焼く(片面)
- 5 焼けたら裏返す
- 6 豚肉を2に入れ混ぜる



普通の生姜焼きよりもさっぱり味です。
豚肉をナスに変えても同じレシピで美味しく食べられます。

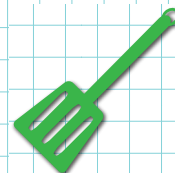




肉野菜炒め

建築住宅課 土子 智樹

3人くらいでご飯のおかずに。
宅飲みならご飯なしでいけちゃいます。



材 料

食材

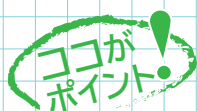
- 豚肉(切り落とし) 300g
- キャベツ 1/4玉
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 1~2個
- 赤ピーマン 1個(なくても可)

調味料

- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- オイスターソース 大さじ2
- 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1、水100ccをあらかじめ混ぜておく)

作り方

- 1 野菜を適当な大きさに乱切りする。
- 2 フライパンに大さじ1の油を引き。キャベツ、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒める。
- 3 豚肉を入れ、豚肉の色が変わってきたらピーマン、赤ピーマンを入れて炒める。
- 4 豚肉の色が全て変わったら、調味料を全て加え炒め混ぜる。
- 5 コンロの火を止めて、水溶き片栗粉を再度混ぜてからフライパンへ入れ、再度火をつけ、炒め混ぜる。とろみがついたら完成。



お肉の生焼けが怖いのでお肉はしっかり炒めてください。
お好みで味を調整してください。
万能選手の麺つゆを使います。
調味料の麺つゆとオイスターソースの比率は1対1です。
七味やこしょうなど好みに加えてください。





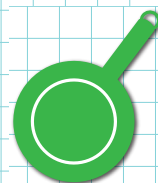
とりねぎそば

企画課 塚田 悠平

ビールでも日本酒でも！

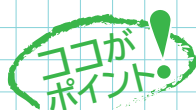
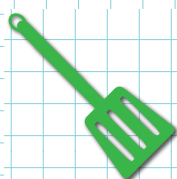
材 料

そば 1人前(乾麺)
とりもも肉 80g
長ねぎ 1/4本
めんつゆ 適量
サラダ油



作り方

- 1 ぶつ切りにしたねぎを焦げ目がつくまでフライパンでコロコロ焼きます。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、とりもも肉を焼きます。
- 3 そばを茹でます。
- 4 めんつゆを温かいつけ汁用に作り、とりもも肉とねぎを入れて完成です！



とりもも肉の肉汁と油を全部めんつゆに入れると
鳥の旨味とコクのあるつゆになります。



納豆チャーハン

企画課 塚田 悠平

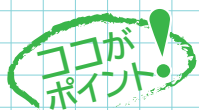
どんどん食べられるので、気持ち多めに作ったほうが良いと思います。

材 料

白米(お茶碗1杯分)※前日の残りを使用
納豆1パック
卵1つ ※我孫子産がおすすめ
長ねぎ1/3本 ※我孫子産がおすすめ
ごま油
しょう油

作り方

- 1 熱したフライパンにごま油をひき、溶いた卵を入れます。
- 2 白米と納豆、納豆のタレを入れて混ぜながら炒めます。
- 3 しょう油を回しかけてよく混ぜた後、刻んだ長ねぎを入れます。
- 4 長ねぎに軽く火が通ったら完成です！



お好みで七味唐辛子をかけると、風味がよくなります。
食後はねぎの香りが残るので、気になる方はよく火を通しましょう！






ガーリックライスポークソテー乗せ

企画課 塚田 悠平

たまに何も気にせずガッツリ食べたいときは最高！


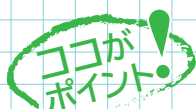
材 料



白米(お茶碗1杯分)※前日の残りを使用
豚ロース肉(とんかつ用)
玉ねぎ1/4個
チューブにんにく 適量、チューブしょうが 適量
しょう油(ポークソテー用 大さじ1、ガーリックライス用 適量)
みりん 大さじ1、料理酒 大さじ1、塩・コショウ 適量、サラダ油

作り方

- 1 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉、チューブしょうが、しょう油、みりん、酒を入れ豚肉に火が通るまで焼きます。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを炒めます。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、白米を入れ、チューブにんにく、しょうゆ、塩、コショウで味付けします。
- 4 ガーリックライスに豚肉のソテーを乗せたら完成です！



ガーリックライスは、サラダ油の代わりにバターを使うと、風味もカロリーもグッと増します♪
ガーリックライスとポークソテーをあえて分けて乗せるのがポイント！





マグロとグレープフルーツのマリネ風

秘書広報課 山田 孝介

お気に入りの焼酎に合わせて作りました。自慢のプレートに盛り付けて、おしゃれに♪

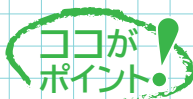
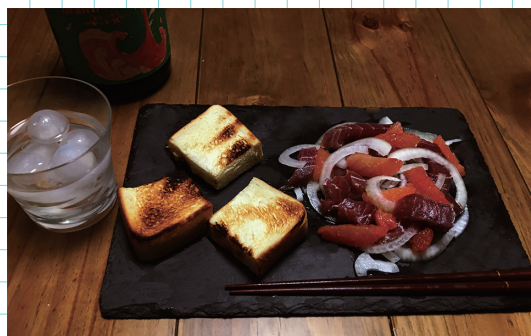


材 料

マグロの刺身(短冊)1パック
玉ねぎ1/4個
グレープフルーツ(シロップ漬け)1個
塩 小さじ2杯程度
食パン1枚

作り方

- 1 底の深いタッパーなどにマグロの刺身を入れ、全体に塩をまぶして擦りこみます。
- 2 全体に塩が行きわたったら冷蔵庫で10分ほど寝かせます。
- 3 玉ねぎを食べやすいサイズにスライスして1分ほど水に漬けます。
- 4 グレープフルーツを開封しシロップだけ別容器に移します。
- 5 玉ねぎの水を切り、グレープフルーツのシロップに漬けておきます。
- 6 寝かせ終わったマグロを水洗いし、キッチンペーパーなどで水気を取ります。
- 7 マグロを手ごろなサイズ切って、グレープフルーツと玉ねぎと一緒に盛り付けます。
- 8 食パンを4つ切りしてトーストし、一緒に添えて完成です。



お好みで、ごま油やワサビを加えてもおいしいです。



料理名

.....

氏名

.....

一言コメント

.....

.....

.....

.....

材 料



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

作り方

.....

.....

.....

.....

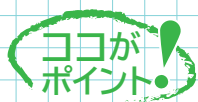
.....

.....

.....

.....

.....



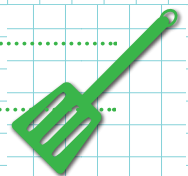
.....

.....

.....

.....

.....





このマークは、内閣府男女共同参画局「“おとう飯”始めよう」キャンペーンのロゴマークです。

このキャンペーンについては内閣府男女共同参画局のホームページで。



in Summer 2020

我孫子市役所「おとう飯」部活

我孫子市男女共同参画室ではこのキャンペーンに賛同し、市職員による「おとう飯」部活を企画しました。「男性なら父親でなくて可、普段自宅で料理をしている男性職員」という呼びかけに10人が集まりました。自宅で作り、撮影した、簡単でおいしい、地元愛もある自慢のレシピです。メンバーは、若手から部長クラスまで揃いました。課外活動につき、役職名なし、レシピは名前のアルファベット順に並んでいます。

我孫子市役所「おとう飯」部活のホームページ▶

