

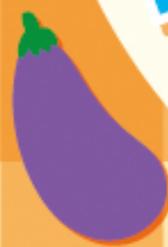
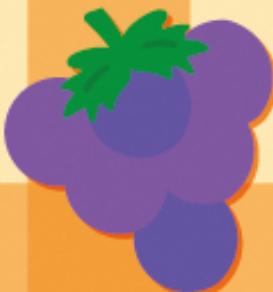
フードフェスタ

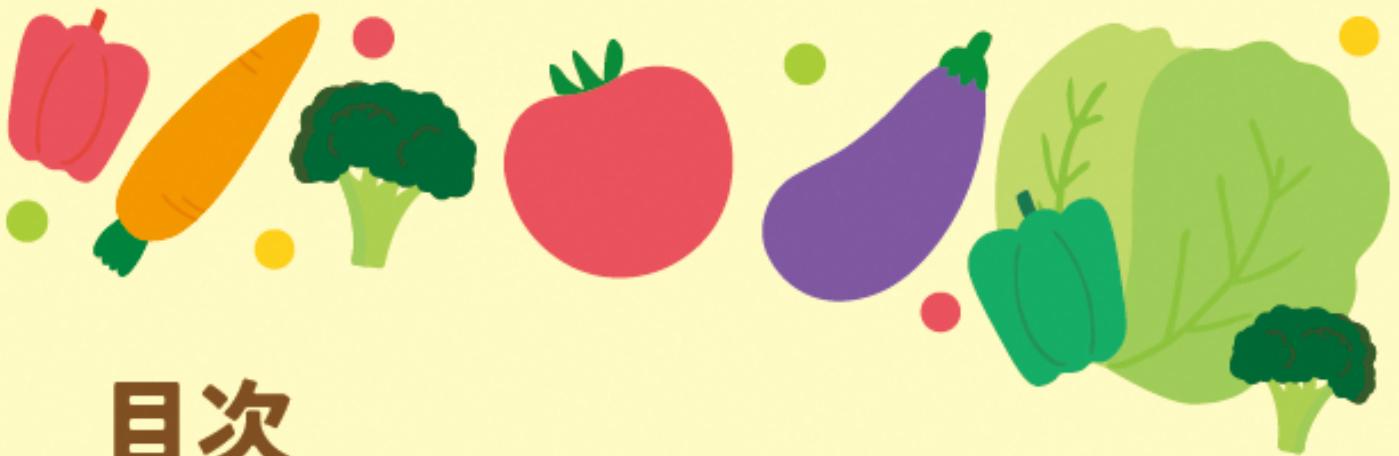
in

西 東 京

食べて知ってふきになる

オリジナルレシピブックレット





目次

- ・ MURP とは / フードフェスタについて・・・ 2p
- ・ 地域のみなさまからのオリジナルレシピ
 - ①まるでキャベツ！？な回鍋肉まん・・・ 3p
 - ②キャベツと挽き肉の炒め・・・ 4p
 - ③しゃきしゃきレタスのコールスロー・・・ 5p
 - ④キャベツとソーセージの
ワンパンペペロンチーノ・・・ 6p
 - ⑤キャベツの豚肉巻き・・・ 7p
 - ⑥かりんとうコロッケ・・・ 8p
- ・ 特產品特集その1・・・ 9p
- ・ 特產品特集その2・・・ 10p



『フードフェスタ in 西東京～食べて知ってスキになる～』について

●『フードフェスタ in 西東京～食べて知ってスキになる～』とは

西東京市では、田無駅をはじめとした商業施設の多い都市部に加えて
畑や農地、果樹園が混在した地域となっています。
しかし、平成2（1990）年からの10年間で農地数は約3割減少
また、農家世帯員数は20年間で1,062人減少している（西東京市HPより）
というデータもあるように、年々後継者や農家数が減少していることと
農業者の高齢化に伴い、生産量が減少している現状があります。
これらのことから、西東京市内の農業振興を目指す取り組みが必要であると考えました。
「食」をテーマにし、屋外イベントの開催がメインとなっている本事業では
生産者と市民との接点づくりや西東京市の農業・農産物への理解促進など
地域への愛着を持つきっかけづくりを目指していきます。

●本オリジナルブックレットについて

本ブックレットは
地域住民による西東京市の特産物を用いたオリジナルレシピを募り
集まったものを元に作成しております。
市内各地域で行われるマルシェ等の「食」に関するイベントの際に配布し
手に取った皆様がこのブックレットを通して
レシピを参考に西東京市産の野菜を使った料理を食べて、西東京市の特産を知って
西東京市をスキになって欲しいという思いを込めて制作しました。

●ブックレット制作団体“MURP”について

Make Unite Regional Party の略称。
世代や地域の壁を飛び越えて、様々な人と人を団結させていきたい
という想いに共感したメンバーで結成された、非営利の地域ボランティア団体です。
MURPでは、地域住民が楽しく集い親睦を深めることを図るために
一つの世代に焦点を当てる活動だけでなく多世代交流の促進を目指し活動しております。



まるでキャベツ！？な回鍋肉まん

制作者：西東京子育てママ情報 *Chamomile(カモミール)



材料（8個分）

具 A

- | | | | | |
|------------|--------------|-------------------------------|------------------|--------|
| ・豚こま肉 215g | 砂糖 小さじ 2 | ・強力粉 50g | ドライイースト 5g | 砂糖 30g |
| ・料理酒 大さじ 1 | 醤油 小さじ 2 | ・薄力粉 150g | ベーキングパウダー 5g | |
| ・ごま油 小さじ 1 | 片栗粉 大さじ 2 | ・塩 ひとつまみ | 太白ごま油 大さじ 2 分の 1 | |
| ・甜麺醬 大さじ 1 | キャベツ 45g | ・ほうれん草パウダー | 小さじ 1~2 | |
| ・長葱 20g | パプリカ赤黄 各 15g | (色を見てちょうどよい色に。入れすぎると苦いので注意) | | |

皮 B

作り方

①豚こまは一口大に切り、袋に入れて片栗粉を入れて揉む。

A の調味料を加えて揉み込み、冷蔵庫で 30 分ほど浸けておく。

②キャベツは 1.5cm 角くらいにざく切り、

パプリカは乱切り (8 個の回鍋肉まんに赤黄 1 個ずつは入るように)、

長葱は薄めの斜め切りにする。

③B をすべてボウルに入れて、ぬるま湯 100cc+a を少しづつ加えて、こねてまとめる。

まとめたら、室温で夏は 15~20 分ほどおく。(写真：上部③)

④ひとまわり大きくなったら 8 分割する。

⑤④をそれぞれまるめて、固く絞ったふきんをかけておく。1 つずつ麺棒でのばし、

キャベツ、①の肉、長葱、パプリカの順にのせて肉まんのように包む。(写真：上部⑤)

⑥蒸気が上がった蒸し器にクッキングシートを敷いて、

回鍋肉まんを並べて 20 分ほど蒸して完成！

キャベツと挽き肉の炒め

制作者：ちょす



材料

・キャベツ (1/4 カット)	・塩こしょう 適量
・挽き肉 300g	・味の素 5振り
・砂糖 小さじ2	・酒 大さじ2
・醤油 大さじ2	・ごま油 小さじ2
・みりん 大さじ2	・にんにくチューブ 適量
・片栗粉 小さじ2	

作り方

- ①キャベツをひとくちサイズに切る。
- ②容器に砂糖、醤油、みりん、片栗粉、味の素、ニンニクチューブを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れて、挽き肉を炒める。
そのときに肉に塩こしょうをかけておく。
- ④肉にある程度火が通ったら、キャベツを入れる。
- ⑤キャベツがしんなりしてきたら、②を入れる。
- ⑥②のタレが焦げ付いてきたら、酒を入れる。
- ⑦完成！！
(ゆで卵はあってもなくても美味しいです)



4

しゃきしゃきキャベツのコールスロー

制作者：お塩大好きマン



材料 (5~6人分)

・キャベツ	2分の1個	・お酢	適量
・ハム	8枚	・レモン汁	好み
・コーン	190g	・塩こしょう	好み
・マヨネーズ	適量		

作り方

①キャベツを5mm角のみじん切り、ハムを1cm角に切る。

②切ったキャベツをボウルに入れ、塩を振り手で軽くもむ。

③キャベツの塩もみとコーンの汁を切っておく。

④キャベツとハムとコーンを混ぜ合わせる。

⑤適量のマヨネーズとお酢を加えて混ぜ合わせる。

⑥味を調えて、好みでレモン汁と塩こしょうを振る。

5



キャベツとソーセージのワンパンペペロンチーノ

制作者：shihō



材料

スパゲッティ 1.6mm	160g	塩	小さじ 2分の1
キャベツ	80g	オリーブオイル	大さじ 1
ソーセージ	3本		
にんにく	1片	下準備	
輪切りとうがらし	1本分	キャベツはざく切り、ソーセージはスライス、	
水	450g	にんにくは粗みじん切りにしておく	

作り方

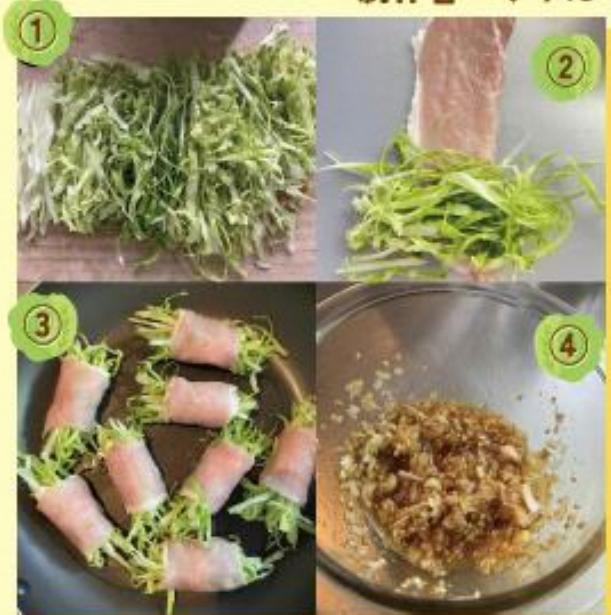
- ①フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れ弱火で加熱。
- ②香りがたってたらソーセージを加えて炒める。
- ③水、塩を加えてひと煮たちさせ、スパゲッティを加えフタをして煮込む。
- ④茹で時間が残り3分になったらキャベツを加えて、再び煮込む。
- ⑤最後1分で水分を飛ばしながら混ぜ合わせて出来上がり。

Point

- ③④のところで混ぜ合わせると、
スパゲッティ同士がくっつかなくなります。

キャベツの豚肉巻き

制作者：みゃん



材料

・キャベツ 2枚	☆醤油 大さじ1
・豚ロース薄切り 8枚	☆酢 大さじ1
・塩こしょう 少々	☆白いりごま 大さじ1
・長葱(白い部分)3分の1本	☆ごま油 小さじ2
・サラダ油 適量	☆砂糖 小さじ1
	☆おろし生姜 小さじ2分の1

作り方

- ①キャベツを千切りにし、8等分にしておく。
- ②豚肉を広げ、塩こしょうで下味をつけ、キャベツをのせて豚肉を巻く。
- ③フライパンにサラダ油を適量広げ、キャベツを巻いた豚肉を並べて火をつけ
豚肉の表面に火が通ってきたらフタを閉めて1,2分蒸し焼きにする。
- ④長葱をみじん切りにし、☆の調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に豚肉を並べ、葱だれをかけたら完成。
(好みで一味唐辛子をかけてもOK)

かりんとうコロッケ

制作者：シュガーエケ



材料

タネ

- ・さつまいも 2本
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・バター 15g
- ・牛乳 大さじ1
- ・黒糖かりんとう 15-20g

衣

- ・小麦粉 大さじ2
 - ・溶き卵 1個分
 - ・パン粉 大さじ2
 - ・黒糖かりんとう 大さじ2
- かりんとうは予めすり鉢ですっておく

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、1mm幅の輪切りにして水にさらす。
- ②水気をきったさつまいもを耐熱ボウルに移し、レンジ（600W）で4~5分ほど温める。
- ③温めた②をマッシャーで潰す。
- ④③に砂糖、塩、バター、牛乳を混ぜる。
滑らかになつたら碎いたかりんとうを入れて軽く混ぜる。
- ⑤④を一口大に丸める。
- ⑥丸めた⑤を小麦粉、卵の順にくぐらせる。
- ⑦⑥にパン粉と碎いたかりんとうを混ぜた衣をくぐらせる。
- ⑧180度に熱したサラダ油でパン粉がきつね色になるまで揚げる。

西東京市特産品特集 1



農産物



キャベツ

旬：年3回 春3～5月、夏7～10月、冬11～3月

西東京市は、キャベツの作付け面積、収穫量ともに多摩地域では第1位、

東京都においても練馬区に続き第2位となっている。

コラーゲンの生成や組織の結合を丈夫にするために必要不可欠なビタミンC、

カルシウムの吸収を助けるビタミンKをはじめ、

風邪予防や骨粗しょう症予防等に欠かせない栄養素が多く含まれている。



スイーツキャベツ

旬：12月初旬から2月上旬

2015（平成27）年に都産野菜の新ブランドとして登場した。

キャベツは12月には収穫が終了してしまうため、

12月初旬から本格的な収穫が始まるスイーツキャベツは

端境期対応として栽培されるようになった。一般のキャベツに比べて糖度が高く、

「イチゴ並みに甘い」と市内や近隣エリアで評判となっている。



保谷梨

旬：8月から10月

品種：幸水、あきづき、稲城、南水、豊水、新星、秀玉、新高など

江戸時代から伝わる独自の栽培方法「木成り完熟」方法で栽培している。

木になったまま完熟させるため、実が青いときに

収穫及び追熟したものとは甘さが全く異なる。自然に恵まれた土地で栽培された保谷梨は、

水分を多く含み、程よい甘みと水分の多いジューシーな果肉、

爽やかな食感を持ち合わせた味わい深い梨となっている。



MURP

Make Unite Regional Party

令和6年度西東京市市民協働企画提案事業

Made by Studio.mofe

