



フードフェスタ

in

西東京

食べて知ってスキになる



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・・・ 2 p

・ 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・・・ 3 p

②キャベツと挽き肉の炒め・・・ 4 p

③しゃきしゃきレタスのコールスロー・・・ 5 p

④キャベツとソーセージの

ワンパンペペロンチーノ・・・ 6 p

⑤キャベツの豚肉巻き・・・ 7 p

⑥かりんとうコロケ・・・ 8 p

・ 特産品特集その1・・・ 9 p

・ 特産品特集その2・・・ 10 p



## 『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。



詳しくはコチラ





# 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
- ・料理酒 大さじ 1 醤油 小さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1 片栗粉 大さじ 2
- ・甜麺醤 大さじ 1 キャベツ 45g
- ・長葱 20g

### 皮 B

- ・強力粉 50g ドライイースト 5g 砂糖 30g
  - ・薄力粉 150g ベーキングパウダー 5g
  - ・塩 ひとつまみ 太白ごま油 大さじ 2 分の 1
  - ・ほうれん草パウダー 小さじ 1~2
- （色を見てちょうどよい色に。入れすぎると苦いので注意）

## 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、  
パブリカは乱切り（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+α を少しずつ加えて、こねてまとめる。  
まとまったら、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、パブ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)





# 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  | お好み |
| ・コーン   | 190 g    | ・塩こしょう | お好み |
| ・マヨネーズ | 適量       |        |     |

## 作り方

- ①キャベツを 5 mm 角のみじん切り、ハムを 1 cm 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、お好みでレモン汁と塩こしょうを振る。



# 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：shiho



## 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香りがたってき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。



# 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。  
滑らかになったら砕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にパン粉と砕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。





## 西東京市特産品特集 2



## ぶどう

旬：8月中旬から9月

品種：藤稔（ふじみのり）、高尾、巨峰、紅伊豆、ブラックビート、シャインマスカットなど

保谷梨とともに、西東京市のふるさと納税の返礼品でもある。

藤稔は大粒で甘みと酸味のバランスのよい種なしの品種となっている。

高尾も種なしで、紫黒色の長楕円形で甘みが強く、

濃厚な味わいで「まぼろしのぶどう」と言われている。



## 加工品



# かりんとう

大正十三年創業のかりんとう専門店「旭製菓」の本社が西東京市にある。

西東京市名物の揚げ菓子で、現在は黒糖味だけでなく

数えきれないほど様々な味を取り揃えている。

荒川の河原にある花園工場で造られたものは

「西東京市名物 旭のかりん糖」として、多くの人々に親しまれている。

『主原料となる小麦粉や砂糖は、素材にこだわり、選び抜いた原材料を使用しています。』

また、伝統の技法を大切に、新しい取り組みにもチャレンジし、

日々美味しいかりんとうを造りつづけています。(中略)』—旭製菓

**出典**

・キャベツ、スイーツキャベツ

国書刊行所—キョクワパワ— 2011 年の記録

[https://www.city.nishikatsuyama.lg.jp/kosodate/tyouku/tyouku\\_bonbon/tyoukuhon/7911/day02/05a/00\\_117-01.pdf](https://www.city.nishikatsuyama.lg.jp/kosodate/tyouku/tyouku_bonbon/tyoukuhon/7911/day02/05a/00_117-01.pdf)

JA 東京みらい—東京未来の農産物

<https://www.ja-tokyoonline.co.jp/agriculture/index.php>

國家圖書館 國家圖書館 卷之六

[illegible]

[https://www.cityofchicago.gov/about/pressroom/2018/press\\_release\\_00180101.html](https://www.cityofchicago.gov/about/pressroom/2018/press_release_00180101.html)

東京経済大学経済学部 三田 大輔

[illegible]

・保谷梨

四重県立衛生看護専門学校 看護科の紹介

[illegible]

ひばりタイムス 一冊并贈は7月中旬から 西宮軍楽の土まると新聞週刊品

<https://www.scribd.com/doc/24711>

・ぶどう

ひばりタイムス 一橋新聞は7月中旬から 西宮市のふるさと新聞を販売

<https://www.sciencedirect.com/journal/elsevier>

・かりんとう

株式会社風韻堂 西宮実業本部 星のかりんとう

<https://www.sushi-sanka.co.jp/sushi-barbuto.html>

