



講師 ホテルニューオータニ長岡
池田 喜三男 シェフ

令和3年8月25日（水）13:30～15:30

越後中央農業協同組合 巻支店2階 大会議室



調理をしない料理教室 次第

1 開 会

2 あいさつ 西蒲区長 鈴木 浩行

3 紙芝居「畑さん 元気にな〜れ！」

読み手：農業委員 清水 和子

4 講演会

テーマ：調理をしない料理教室
～にしかんなないろ野菜の魅力を探る Part2～

講 師：ホテルニューオータニ長岡 調理顧問 池田 喜三男 氏

5 質疑応答

6 閉 会

本日のメニュー

- 食べるドリンクカラフルトマト
- 白ナスとポークの冷製、
ネバネバオクラとカラフルトマトのソース
- アンデスレッドと小エビ、ベーコンのガーリックソテー
- なないろ野菜のラタトゥイユ モッツアレラチーズ風味
- バターナッツカボチャプリン

冬野菜のレシピはこちらのQRからどうぞ



●食べるドリンクカラフルトマトサワー

材料 4人分

カラフルトマト	24個
塩	少々
黒コショウ	少々（無くてもよい）
はちみつ	大さじ2
レモンジュース	大さじ3
エキストラバージンオイル	少々
ソーダ水	適量

作り方

- ① トマトを湯むきする。
軽く塩をする。
- ② はちみつ レモンジュース バージンオイルを合わせる。
- ③ トマトをグラスに入れ②をかける。
- ④ 冷えたソーダ水を適量注ぐ。



●白ナスとポークの冷製、ネバネバオクラとカラフルトマトのソース

材料 4人分

白ナス	4本
カラフルトマト	16個
きゅうり	1本
バジルの葉	4枚 (なくても良い)
豚ロース肉薄切	8枚
塩、コショウ	

作り方

- ① ネバネバオクラのドレッシングを作っておく。
- ② 白ナスの皮をむき、軽く塩を振りラップで包み電子レンジで加熱する。(700w4分程度)
氷水に入れよく冷やす。
- ③ カラフルトマトを1/4にカットし、オクラドレッシングと合わせる。
きゅうりはピーラーで薄く削る。
- ④ 冷めたフライパンに肉を並べ、軽く塩・コショウし火にかける。
色が変わったら裏返し火を入れ氷水に落とす。
- ⑤ 皿に肉を置きナスをのせる。きゅうりを散らしソースを掛ける。



ネバネバオクラ



白ナス

●ネバネバオクラのドレッシング

材料 4人分

ネバネバオクラ	16本
塩	適宜
コショウ	適宜
ソース	
オリーブオイル	60cc
白ワイン	30cc
酢	30cc
ハチミツ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
レモン汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/5
すりおろしニンニク	小さじ1/10
塩、コショウ	少々

作り方

- ① はちみつ、ヨーグルトをボールに入れ、オリーブオイルを少しずつ入れ合わせる。
他の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩少々を入れオクラをボイルする。
氷水で冷ます。
(オクラを洗い軽く塩をしラップで包み電子レンジで加熱し氷水で冷ます)
- ③ ボイルしたオクラ4本を細かく刻み、粘りをだす。
他のオクラは5～7mmくらいにカットする。
- ④ 細かく刻んだオクラとソースを合わせる。
カットしたオクラを入れる。

●アンデスレッドと小エビ、ベーコンのガーリックソテー

材料 4人分

アンデスレッド(ポテト)	4個
オニオン	1/2個
小エビ	16本
ベーコン	2本
ニンニク	少々
オリーブオイル	適宜
バター	50g
塩・コショウ	適宜

作り方

- ① ポテトを洗いラップで包み電子レンジで加熱する。(700W 6分程度)
そのまま氷水に入れ軽く冷ます。
7～8mm程度にカットする。
- ② オニオンをスライスしラップで包み電子レンジで加熱する。
ベーコンを2cm位にカットする。
ニンニクをみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れポテトの表面を焼く。
塩、コショウし、ニンニクを入れる。
ベーコンを入れオニオンを入れる。
- ④ バターを入れ味を調える。



アンデスレッド

● なないろ野菜のラタトゥイユ モッツアレラチーズ風味

材料 4人分

丸ズッキーニ	1個
紐ナス	2本
カラフルトマト	16個
オニオン	1/2個
種なしピーマン	8個
バターナッツカボチャ	50g
ニンニク	少々
モッツアレラチーズ(溶けるチーズ)	40g
パルメザンチーズ	少々 (なくても良い)
オリーブオイル	60cc
トマトケチャップ	少々
塩、コショウ	適宜
ハーブ類	適宜 (なくても良い)

作り方

- ① ズッキーニの種を取り皮をむき、2cm角位にカットする。
ナス、カボチャ、オニオンを同じくらいの大きさにカットする。
ピーマンは小さかったらそのまま。
ニンニクはみじん切り。
トマトはそのまま。大きかったら1/2カットする。
 - ② オリーブオイルでニンニクをソテーオニオンをいれカボチャを入れる。
ズッキーニ、ナスをいれソテーする。
ピーマンを入れトマトを入れる。ケチャップでトマトを調製する。
味を整える
 - ③ 1cm角位にカットしたモッツアレラ、粉チーズを散らし表面を焼く。
- ※ ズッキーニを丸ごと使用する場合
電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(700W 10分程度)
スプーンで内側の実をすくうように外し皮を少し厚めに残す。
- ※ ポーク、チキン等と一緒に煮込んでもOK

●バターナッツカボチャプリン

材料 4人分

バターナッツ	250g
牛乳	100cc
生クリーム	100cc (乳脂肪分35%くらい)
卵	2個
砂糖	50g

作り方

- ① カボチャの種を取り皮をむく。適当にカットする。
電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(700W 6分程度)
冷まして細かくピューレにする。
- ② ボールに牛乳、クリーム、卵、砂糖を合わせておく。
①を入れよく合わせる。
- ③ 越し器でこし器に流す。
- ④ 150℃のオーブンに湯煎し30～40分程度火を入れる。



バターナッツカボチャ

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

にしかん なないろ野菜

新潟市西蒲区で生産された「色や大きさ、形などに特徴のある珍しい野菜」をブランド化して販売しているものです。



主催 新潟市西蒲区農業委員会
協賛 にいがた女性農業委員の会
後援 全国農業会議所