



他にもある環境こだわり農産物！



にんじん 収穫時期：11月中旬→3月上旬
栽培地域：東近江市・多賀町
肌がきれいで形もよく、糖度が高くておいしいです。寒い季節に栽培されるので、香りが濃厚になります。東近江市では「おとめにんじん」、多賀町では「多賀にんじん」のブランド名で販売をしています。



かぼちゃ 収穫時期：7月下旬→9月下旬
栽培地域：東近江市・多賀町など
煮物や炒め物などに和にも洋にも大活躍のかぼちゃ。滋賀県産かぼちゃはふくりほくりとしたコクのある味わいです。



小松菜 収穫時期：通年
栽培地域：栗東市・守山市・大津市など
鉄分などのミネラルやビタミンなどを豊富に含み、苦みも少なくおひたし、炒め物、鍋料理など下茹で無しで幅広い料理に使える便利な野菜です。県内のスーパーや直売所などで販売されています。



ブロッコリー 収穫時期：10月→3月
栽培地域：湖北地域など
食べるのはつぼみと茎になります。寒冷地や冬季は生長がゆっくりな分、味が濃く、甘いです。新鮮なほどおいしく、炒め物や煮物に使うほか、新鮮なものは生食もできます。

※環境こだわり農産物の販売先については、「滋賀県 環境こだわり農産物の生産状況」で検索ください。

RITSUMEIKAN

このレシピブックは、滋賀県環境こだわり農産物の普及のために、立命館大学食マネジメント学部、(株)平和堂、滋賀県及び農林水産省近畿農政局の協働した取組の一環として、学生が作成したものです。

↓アンケート↓ ↓本取組の詳細↓



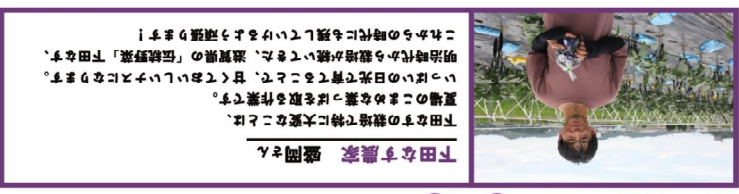
こだわるあなたに！

環境こだわり農産物 こだわりレシピブック

下田なす



食べることで
びわ湖を守る。



教えて！農家さんの「こだわり」

→ナスが苦手な人でも美味しく食べやすい！

3 小ぶりでおかわりサイズ！

4 フクが少なく→苦くない！

2 みずみずしく→柔らかい！

1 リンゴのように甘い！

下田なすは 滋賀県湖南市下田地区で 昔から栽培されている野菜です！

下田なすは 下田なすってどんなナス？

環境こだわり農産物

下田なす

環境こだわり農産物

下田なす

環境こだわり農産物

下田なす

環境こだわり農産物

下田なす

環境こだわり農産物

下田なす

環境こだわり農産物

下田なす

QRコードから！
もっと知りたい方は左の
環境こだわり農産物について
左のマークが目印です。
「環境こだわり農産物」であり、
安全・安心な農産物が
これらの基準を全てクリアした



- 1 削減 50%以上 農薬を
- 2 削減 50%以上 化学肥料を
- 3 びわ湖に 優しい技術を 使って栽培
- 4 栽培過程の 記録義務

環境こだわり農産物4つの基準に沿って栽培されています

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

環境こだわり農産物

20 min 夏に食べたい
下田なすパスタ

シンプルなのに、とっても美味しいなす!!
トマトとナスの最強パワーで、
夏バテ防止!! 夏を乗り切る!!



みんなの**イチ推し**!!

皆さん下田なすの
虜に!!

ぜひ作ってください!!



- 1 下田なすを1.5cm幅に輪切りにする。ひとつまみの塩（分量外）を入れた水に浸け、水気を拭き取る。
- 2 プチトマトを半分に切って
①とともにオーブントースターで焼く。
- 3 ②のオーブントースターの余熱で
パズルの葉を乾燥させ、千切りする。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ、
②と③を混ぜ軽く和える。
- 5 パスタを茹でて水気を切り、
大さじ1のオリーブオイル（分量外）をかけて絡ませる。
- 6 ⑤と④を和えて皿に盛り、
お好みでパズルの葉を上に乗せたらできあがり。

下田なすとプチトマトの
夏パスタ

材料【4人分】

- ・下田なす 4個
- ・プチトマト 5〜8個
- ・パズルの葉 10枚
- ・パスタ1.6mm 300g
- ・粉チーズ 少々

【A】

- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ
- ・粒コショウ 少々

10 min ちょこっと
副菜にぴったり!

ナスの美味は花のまんま!!
作り置きにもオススメ!!
ナス×胡麻が健康増進ヶ



お弁当の副菜にもgood!!



- 1 ナスを縦半分に切り、斜め切りにする。
色止めのために塩をひとつまみ振る。
- 2 キュウリを塩で板ずりし、薄い半月切りにする。
大葉は千切りにする。
- 3 沸騰したお湯で①のナスを柔らかくなるまで茹で
水気を絞る。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、
ナスとキュウリ、大葉を加えてよく和えたらできあがり。

材料【4人分】

- ・ナス 中3個
 - ・塩 適量
 - ・キュウリ 1本
 - ・大葉 3枚
- 【A】
- ・味噌 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・すりごま 大さじ1

ナスの
ブシマ和え

10 min 酢の物の新定番!



下田なすの酢の物には
こんな効果があるの知っていました!!
① お肌をツツツに
② 薬味が疲労回復
③ 腸内環境の改善がスゴイ!!



薬味たっぷり
下田なすとなつやさいの
酢の物

材料【4人分】

- ・下田なす 3個
- ・塩 少々
- ・きゅうり 1本
- ・玉ねぎ 中玉1個
- ・大葉 5枚
- ・ミョウガ 2個
- ・梅干し 1個
- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2

- 1 キュウリをひとつまみの塩で板ずりする。
- 2 下田なすを縦半分に切って斜め切りし、
塩をひとつまみまぶしてしんなりさせておく。
- 3 タマネギはくし形の薄切りにし、
キュウリとミョウガ、大葉を千切りにする。
- 4 梅干しの種を取り、包丁で叩いて梅肉にする。
- 5 ④の梅肉と酢、砂糖を混ぜ、②と③を加え
全体によく混ぜたらできあがり。

15 min これぞ!
我が家の背徳ナス



ナス×チーズは美味しいけど、カロリー!!



今夜のおかずは一品だけでいい?
オーブンでサクッと焼くメニュー

- 1 なすのヘタを残してガクを取り、縦半分に切る。
- 2 スプーンで中身をくりぬき、器を作り、
塩をひとつまみ入れた水に浸ける。
- 3 くりぬいたナスの中身とみじん切ったタマネギをビニール袋に入れる。
豚ミンチと塩コショウを加えてよく揉む。
- 4 なすの器の内側に片栗粉を振り、
③のビニール袋の片端を切って絞りだし、スプーンの背で生地を整える。
- 5 アルミホイルの上に並べオリーブオイルを回しかける。
- 6 240度のオーブンで約10分、中に火が通るまで焼いたら、
オーブンから一度取り出しチーズとパン粉をかける。
チーズがとろけるまでさらに焼きお好みでパセリをかけたらできあがり。

材料【4人分】

- ・ナス 4個
- ・塩 ひとつまみ
- ・タマネギ 中1個
- ・豚ミンチ 100g
- ・塩コショウ 少々
- ・片栗粉 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・とろけるチーズ 適量
- ・パン粉 適量
- ・パセリ 適量

チーズとろける!
ナスボード