



発行 東久留米市
編集 東久留米市市民部生活文化課
(令和8年3月31日まで)
総務部総務課 (4月1日から)
住所 〒203-8555
東京都東久留米市本町 3-3-1
電話 042-470-7777 (代表)

東久留米市男女平等推進センター
住所 〒203-8555
東京都東久留米市本町 3-3-1 市役所 2 階
電話 042-472-0061
Email : fifty2@city.higashikurume.lg.jp
平日 9 : 00 ~ 17 : 00 (年末年始を除く)

令和8(2026)年3月発行



パパノ



レシビ

東久留米市

はじめに

東久留米市では、令和5年度から3年間、東京都の「子供・長寿・居場所区市町村包括補助事業」に係る補助金を活用し、男性の家事・育児参加促進のための事業を実施しました。



「地場産野菜の収穫と料理教室」では、お父さんと小学生のお子さんが、市内の農家さんのご協力のもと、地場産野菜の収穫体験をし、とれたての野菜を使って料理をしました。

本冊子は、その「地場産野菜の収穫と料理教室」から生まれたレシピ12品をまとめたものです。

親子で一緒に作り、食べ、笑い合った時間が詰まっています。はじめて包丁を握る方も、料理に少し自信がある方も、思わず手に取り、台所に立ちたくなる一冊になれば幸いです。食卓から、家族のあたたかな時間が広がっていくことを願っています。

令和8(2026)年3月

レシピ目次

STEP 1 ★ まずは一品から

大根とかにかまのサラダ	4
キャロットラペ	5
白菜ののりあえ	6
かぶのツナマヨサラダ	7

STEP 2 ★★ 子どもがよろこぶ一皿

ホットケーキ	8
かにかまのかきたまスープ	9

STEP 3 ★★★ わがやの定番に

キャベツと豚こまのさっと煮	10
豚汁	11
さつまいもごはん	12

STEP 4 ★★★★ ちょっと自慢のごちそう

ミートボールとほうれん草のクリーム煮	13
マーボー大根春雨	14
キャベツとペンネと	
ソーセージのクリーム煮	15

料理研究家 石原洋子先生よりコメント

親子向けの料理教室では、慣れている方もいれば、ほとんど経験のない方もいらっしゃいました。だからこそ本冊子では、火を使わない料理や手軽に作れる一品など、無理なく始められるレシピもそろえています。最初から食卓に並ぶすべての料理を作ろうとせず、まずは一品から。

繰り返すうちに、段取りや味つけも自然と身についていきます。



Profile

東久留米市在住の料理研究家。自宅で開く料理教室は50年以上になり、テレビの料理番組のレギュラーを15年間務める。基本を大切にしながらも、常に新しい味を追求し、再現性の高いレシピに定評がある。著書多数。

東久留米市 YouTube チャンネル

東久留米市公式動画チャンネルにおいて、「地場産野菜の収穫と料理教室」で作ったレシピのデモンストレーションを紹介しています。石原洋子先生による簡単に栄養たっぷりの料理です。ぜひご覧ください。



*動画内の料理教室では、親子で収穫した地場産野菜を食材の一部として使用していますが、本冊子では手に入りやすい一般の野菜に変更しています。



動画はこちら

<https://www.youtube.com/channel/UCO4ieubrO-knXxuvPguTQg>

大根とかにかまのサラダ

材料(2~3人分)

- ・大根 200g
- ・かにかま 6~8本(75g)
- ・万能ねぎ(小口切り) 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・レモン汁 小さじ1
- ・塩、こしょう 各少々



作り方

- 1 大根は皮をむき薄い輪切りにして細切りにする。
かにかまはほぐす。



- 2 ボウルに①の大根とかにかまを入れ、マヨネーズ、レモン汁、塩、こしょうであえる。
器に盛り万能ねぎをふる。



キャロットラペ

材料(2人分)

- ・にんじん 1本(150g)

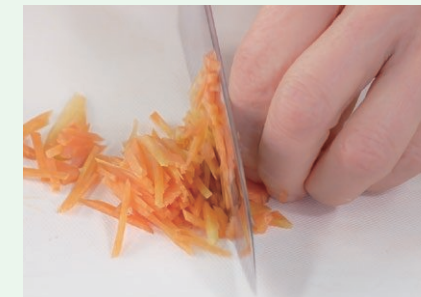
ドレッシング

- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・酢 大さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1



作り方

- 1 にんじんは皮をむいてスライサーでせん切りにし、にんじんが小さくになったら包丁でせん切りにする。



- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。

- 3 ボウルに①のにんじんを入れ、②のドレッシングをまわしかけあえて、器に盛る。



白菜ののりあえ

材料(2~3人分)

- ・白菜 3~4枚(300g)
- ・塩 小さじ1/2
- ・焼きのり 1枚
- ・ごま油 大さじ1



作り方

- 1 白菜は縦半分に切って、芯は横薄切り、葉は横5mm幅に切る。
ポリ袋に入れ、塩をふって、空気を入れ、口を閉じ全体をふって塩を行きわたらせ、空気を抜いてもむ。
15分ほど置き、しんなりしたら水気を絞る。



- 2 ①の白菜をボウルに移し、ごま油をふり混ぜ、のりをちぎって加え、サッとあえる。



かぶのツナマヨサラダ

材料(2人分)

- ・かぶ 2~3個(250g)
- ・かぶの葉 50g
- ・塩 小さじ1
- ・ツナ(ノンオイル) 1缶(70g)
- ・マヨネーズ 大さじ3



作り方

- 1 かぶはスポンジなどで洗う。



- 2 かぶは、縦半月の5mm幅に、葉は2~3cmの長さに切る。



- 3 ポリ袋に切ったかぶと葉を入れて、塩をふり、空気を入れ、口を閉じ全体をふって塩を行きわたらせ、空気を抜いてもんで、10分ほどおく。

- 4 ③のかぶから出てきた水気を絞ってボウルに入れて、汁気をきったツナとマヨネーズを加えてあえる。



ホットケーキ

材料(2枚分)

- ・卵 1個
- ・砂糖 30g
- ・牛乳 100ml
- ・バター 10g
- ・バター 適宜
- ・ジャム 適宜



粉類

- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1/2(6g)
- ・塩 少々

作り方

- 1 粉類をふるう。バターを、ホットケーキを焼くフライパンに入れ、中火にかけて溶かす。溶けたら火を止める。



- 2 ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え、泡立て器でよく混ぜる。砂糖が溶けたら、牛乳と①のバターを加え混ぜ合わせる。①の粉を加え、泡立て器でざっと混ぜる(混ぜすぎない)。



- 3 ①のフライパンのバターを軽く拭き取り、弱火で十分に温める。火からおろして、ぬれぶきんに乗せジュッと音がしたら、②の生地を半量流し入れる。ふたをして4~5分焼く。返してふたをして3分焼く。



- 4 ③を器に盛ってバターと好みのジャムをつけていただく。

かにかまのかきたまスープ

材料(2~3人分)

- ・かにかま 40g
- ・酒 大さじ1
- ・長ねぎ 1/3本(30g)
- ・塩 小さじ1/2
- ・卵 1個
- ・こしょう 少々
- ・水 2カップ



水溶き片栗粉

- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ1

作り方

- 1 長ねぎは斜め薄切りにする。かにかまは、長さ2~3等分に切りほぐす。卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。



- 2 鍋に分量の水を入れ、中火にかけ沸騰したら、長ねぎ、かにかまの順に入れ、酒、塩、こしょうを加えてひと煮して、水溶き片栗粉でとろみをつける。弱めの中火にして静かに煮立っているところへ溶き卵を流し入れ、下から大きくひと混ぜる。



キャベツと豚こまのさっと煮

材料(2人分)

- ・豚こま切れ肉 100g
- ・キャベツ 2~3枚(300g)

煮汁

- ・水 1/3カップ
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2



作り方

- 1 キャベツは3~4cm大に切り、芯の部分は5cm長さに切って縦薄切りにする。
豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切る。



- 2 鍋に煮汁の水、調味料を入れて中火にかけ、煮立ったら①の豚肉を入れる。煮立って豚肉の色が変わったら、①のキャベツを加えてふたをして、弱めの中火で蒸し煮にする(3分)。しんなりしたら、ざっと混ぜて落し蓋に変えて、弱めの中火で7~8分全体に味がしみ込むまで煮る。



豚汁

材料(3~4人分)

- ・豚こま切れ肉 100g
- ・大根 100g
- ・にんじん 1/3本(50g)
- ・さつまいも 1/3本(100g)
- ・しめじ 70g
- ・長ねぎ 1/3本(30g)
- ・水 3カップ
- ・みそ 大さじ2



作り方

- 1 材料を切る
 - ・大根は皮をむいて、5mmの厚さのいちょう切り。
 - ・にんじんは皮をむいて、大根よりすこし薄めのいちょう切り。
 - ・さつまいもは1cmの厚さの輪切り、太いものは半月切りにする。
 - ・しめじは石づきを切り落として、ほぐしておく。
 - ・長ねぎは5mm幅の輪切り。
 - ・豚肉は1~2cm幅に切る。
- 2 鍋に水3カップと大根、にんじんを入れて火にかけ、煮立ったら、アクを取り除く。
- 3 蓋をして弱火で5分ほど煮て、さつまいもを加える。
- 4 更に10分ほど煮て、しめじを加えひと煮する。
- 5 大根が柔らかくなったら、豚肉をほぐしながら加え、豚肉の色が変わるまで煮て、アクを取る。
- 6 長ねぎを加え、みそを煮汁で溶きのばしながら入れて、ひと煮する(長く煮ない)。



さつまいもごはん

材料(4人分)

- ・米 1と1/2合
- ・もち米 1/2合
- ・さつまいも 小1本(200g)
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・昆布 5cm角1枚
- ・黒ゴマ 適量



作り方

- 1 米を研いで(洗って)、炊飯器の内釜に入れ、定量の水を加えて、そのまま30分ほど浸しておく。

- 2 さつまいもは、1.5cm角に切り、水にさっと通した後、ザルにあげて水気をよく切る。



- 3 ①の内釜から水を大さじ2杯取り除き、酒、みりん、塩を加えて混ぜた後、昆布と②のさつまいもを乗せて炊き上げる。



- 4 器に盛って、黒ごまをふりかける。

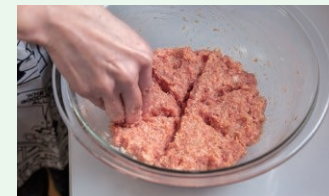
ミートボールと
ほうれん草の
クリーム煮

材料(2~3人分)

- | | | | |
|--------|---|--|------|
| ミートボール | | ・バター | 大さじ2 |
| ① | <ul style="list-style-type: none"> ・合びき肉 200g ・玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g) ・パン粉 1/2カップ ・卵 (小)1個 ・牛乳 1/4カップ ・塩 小さじ1/3 ・こしょう 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 大さじ2 ・牛乳 2と1/2カップ ・玉ねぎ(薄切り) 1/2コ(100g) ・しめじ (小)1パック(100g) ・ほうれん草 1束(200g) ・塩 小さじ 2/3 ・こしょう 少々 | |
| | ・サラダ油 大さじ1/2 | | |

作り方

- 1 しめじは小房に分ける。ほうれん草は4cm長さに切り、茎、葉先の順に入れさっとゆでザルにあげ、水気を絞る。



- 2 ボウルに①を入れ、全体をよく混ぜ合わせて、12等分にして丸める。

- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②のミートボールを入れ、中火で3分ほど全体に薄い焼き色をつけて取り出す。



- 4 ③のフライパンをきれいにしてバターを熱し、玉ねぎを弱めの中火で炒め、透き通ったら小麦粉を加え炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を加え中火にして混ぜながら煮立てる。しめじとミートボールを加え2分ほど煮て、ほうれん草を加え、塩、こしょうで調味して1分ほど煮る。

マーボー大根春雨



材料(2~3人分)

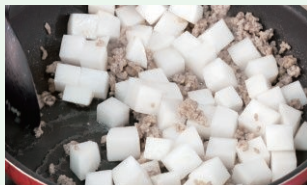
- | | | | | | |
|--------------|------------|-------|--------|--|------|
| ・大根 | 1/3本(400g) | ・水 | 2カップ | 水溶き片栗粉 | |
| ・豚挽き肉 | 150g | ・酒 | 大さじ1 | { <ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉 小さじ2 ・水 小さじ4 } | |
| ・春雨 | 30g | ・しょうゆ | 大さじ2 | | |
| ・にんにく(みじん切り) | 小さじ1 | ・塩 | 小さじ1/3 | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・しょうが(みじん切り) | 小さじ1 | ・こしょう | 少々 | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・長ねぎ(みじん切り) | 大さじ2 | | | | |
| ・豆板醤 | 小さじ1/2 | | | | |

作り方

- 1** 材料の下ごしらえ
- ・大根は皮をむいて1.5cm角に切る。
 - ・春雨は熱湯に2~3分浸して戻す。ザルにあげて水気をきって食べやすい長さに切る。



- 2** フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを弱めの中火で、香りを出すように炒め、豚挽き肉を入れ中火でよく炒める。肉の水気が飛んだら大根を加え、更に2分ほど炒め、中央をあけて、豆板醤を加えて香りを出すように炒める。



- 3** 水を加え煮たったら出てきたアクを取り除き、酒、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、蓋をした大根が柔らかくなるまで、弱火で15~20分煮る。



- 4** 大根が柔らかくなったら③へ春雨を加え、1~2分煮て長ねぎのみじん切りを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香りをつける。

キャベツとペンネとソーセージのクリーム煮

材料(2~3人分)

- | | |
|------------|-----------------|
| ・キャベツ | 200g |
| ・ウイナーソーセージ | 6本(120g) |
| ・バター | 大さじ1と1/2 |
| ・小麦粉 | 大さじ2 |
| ・牛乳 | 2と1/2カップ(500ml) |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・ペンネ | 100g |



作り方

- 1** 材料を切る
- ・キャベツは3~4cm大に切る。
 - ・芯の部分は縦薄切りにする。
 - ・ソーセージは斜め3等分に切る。



- 2** 鍋に1リットルの熱湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)を加え、ペンネをほぐし入れて袋の表示通りにゆでる。

- 3** ②が茹で上がる1分前に、①のキャベツを加え、ペンネと一緒にザルにあげる。



- 4** フライパンにバターを入れ弱めの中火で溶かし、ソーセージを入れ炒める。全体に油がまわったら小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら、牛乳を加え中火でよく混ぜながら煮立てる。煮立ってとろみがついたら、③のキャベツとペンネも加え、塩、こしょうをして、混ぜながら2~3分煮る。

