



”兵庫の食”を味わおう レタス



おもに県南部で栽培され、温暖な気候を生かして冬にも出荷されます。

レタスは瑞々しいのが特徴で、なんと96%が水分。新鮮なものは茎の切り口が白色です。水に溶けやすい栄養分が豊富なため、生食がおすすめ。

保存方法

(保存期間約1週間)

- ① 芯に爪楊枝を3～4本刺し、奥まで差し込む。
- ② レタスをラップで包み、芯を下にして冷蔵庫で保存する。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう レタスを使ったレシピ

主な産地



甘辛豚肉のレタス包み

材料／4人分

レタス…1個	【A】酒、みりん…各大さじ
豚ロース薄切り	2
…300g	【A】みそ…大さじ1 1/2
コチュジャン…適量	【A】砂糖…大さじ1
	【A】はちみつ…小さじ2

①フライパンを温めずに、豚肉をパックに入っている形のまま（重なった状態）脂の面を下にして入れる。上になっている面に塩、こしょうをふり、弱火で10分程じっくり焼く。②ほどよく脂が溶け出て周辺に少し色がついたら、ひっくり返して酒をかけ、フタをしてじっくり焼く。③豚肉に火が通ったら、（竹串を刺して透明の肉汁が出てきたらOK）混ぜ合わせた【A】を加え全体に絡める。④皿やまな板に出し、粗熱が取れたら、キッチンバサミや包丁で小さく切る。ほぐしたレタスに包んで食べる。（お好み

み
でコチュジャンをつけても美味しい。）



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう キャベツ

主な産地



元々寒い地域で育てる野菜ですが、県内各地でそれぞれの気候を生かし、年間を通して出荷しています。

キャベツは、雪に覆われると凍ってしまわないように、みずから葉の糖分を高めて0℃を保ちます。まるで天然の氷温貯蔵庫ですね。

保存方法

(保存期間約2週間)

- ① 芯をくり抜き、水で濡らしたキッチンペーパーを丸めて詰める(2日おきに交換)。
- ② 新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、芯を下にして冷蔵庫で保存する。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう キャベツを使ったレシピ

主な産地



鶏片飯 チーペンファン (鶏肉の中華丼)

材料／4人分

米 2カップ	【A】 塩・こしょう・酒・
鶏むね肉… 200g	片栗粉・油…少々
キャベツ… 200g	【B】 スープ…3カップ
にんじん… 30g	【B】 酒…大さじ1・1/2
むき海老… 50g	【B】 塩…大さじ1/2
水溶き片栗粉…大さじ3	【B】 こしょう…少々
	【B】 油…適量

- ① 米は洗って炊く。
- ② 鶏むね肉はそぎ切りにし、下味【A】をつける。
- ③ にんじんはゆでて薄切りにす
- ④ キャベツは短冊切りにする。
- ⑤ 鍋を熱して油を入れ、②③④、海老の順で炒めて調味液【B】を加え、
- ⑥ 騰したら味をみて水溶き片栗粉でとろみをつける。ご飯を盛り、⑤をかける。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう 小松菜

主な産地



一年中見かけますが実は冬が旬の野菜。葉が凍っても枯れることが少なく、霜があたると甘みが増します。県内でも生産量が増えている葉物野菜のひとつ。カルシウムがほうれん草の約3倍含まれています。

保存方法

(保存期間約1週間)

- ① 泥などを洗い流し、水気を切る。葉に元気がない場合、根元を水につけしばらく置く。葉にハリが出たら取り出す。
- ② 根元を水で濡らしたキッチンペーパーで包む。
- ③ 全体を水で濡らした新聞紙などで冷風が直接当たらないよう巻き、冷蔵庫で立てて保存。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう 小松菜を使ったレシピ

主な産地



小松菜とささみのだし浸し

材料／4人分

小松菜…1束(300g) 【A】だし(かつおと昆布) …1
ささみ…3本

カップ

【A】薄口しょうゆ…大さじ1

【A】塩…小さじ1/4

- ① ささみを耐熱皿に入れ塩・酒各少々(分量外)をふり、電子レンジ(600W)に2分30秒かける。大ぶりに身をほぐして、出た汁とからめておく。
- ② 小松菜の根を切り落とし、太いものは根元に十文字に切り込みを入れ、流水で根元をよく洗って砂を落とす。熱湯に塩少々(分量外)を加え、根元から入れてゆがく。茎をつまんで弾力のあるうちに引き上げ、冷水に取る。
- ③ 根と葉を交互に束ねて絞る、3～4cmの長さに切ってしっかり水気を絞る。
- ④ 【A】を合わせ、①のささみを汁ごとと、小松菜を浸す。味をみて薄ければ塩を加える。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう 水菜

主な産地



冬が旬の野菜で、特に神戸・阪神地域で多く作られています。食物繊維やビタミン、ミネラルも多く含むバランスのとれた緑黄色野菜。鍋物に使えば魚や肉の臭みを消してくれます。

保存方法

(保存期間約10日)

- ① 根元の部分だけ水に1分ほどさらす。ざるにあげ、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 根元を水で濡らしたキッチンペーパーで包む。
- ③ 全体を水で濡らした新聞紙などで冷風が直接当たらないよう巻き、冷蔵庫で立てて保存。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう 水菜を使ったレシピ

主な産地



水菜と揚げの鍋

材料／4人分

水菜・・・2束(400g)	ごまだれ【A】
うす揚げ・・・4枚	【A】 みそ・・・大さじ5
豚ロース	【A】 練りごま・・・大さじ3
(しゃぶしゃぶ用)・・・400g	【A】 酒、砂糖
昆布 10cm角・・・1枚	・・・各大さじ2
七味・一味唐辛子・・・適量	

①鍋に水を7分目くらいまで入れ、だし昆布を30分以上浸しておく。②水菜は流水でよく洗って根元の泥を落とし、6cmの長さに切る。葉と茎に分けておく。③うす揚げはキッチンペーパーで包み、両手で絞って油を吸い取る。アルミホイルにのせてオーブントースターで薄いキツネ色に焼き、1cm幅の短冊形に切る。④【A】を混ぜ合せてごまだれを作る。⑤①の鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。⑥沸騰したら豚肉、水菜、うす揚げをそれぞれ適量入れる。汁でごまだれをのぼしながら食べる。お好みで七味・一味唐辛子をかけて。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう トマト

主な産地



県内には色んなブランドトマトがあります。
さまざまな栽培方法があり、それぞれ違った
味わいが楽しめます。

夏の野菜で、夏は冬に比べ酸味(含有量)が
多いです。ヒトは、夏は酸味のあるトマトを、
冬は酸味の少ない甘いトマトを美味しく感じる
そうです。

保存方法

(保存期間約 1 週間)

- ① 青さが残る場合は常温で追熟させる。
- ② ラップで包むもしくはビニール袋に入れる。
- ③ 野菜室でヘタ側を下にして保存。冷やしすぎると甘みが弱くなるため、10℃前後が適温。

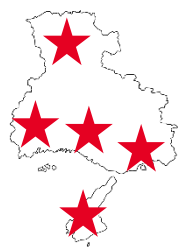


卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会



”兵庫の食”を味わおう トマトを使ったレシピ

主な産地



ベーコン入りトロツとトマト

材料／4人分

トマト (熟したもの)・・・200g	バジル(生)・・・2～3枚
ベーコン・・・60g	塩、こしょう・・・各適量
卵・・・4個	オリーブ油・・・少々

① トマトは皮ごと5mm厚さ程度のそぎ切りにする。
② ベーコンは一口大に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)に30秒～1分焦げない程度にかける。キッチンペーパーでベーコンを上から押さえて脂を吸い取る。③ フライパンにサラダ油をなじませ、トマトを中火弱でじっくり煮溶かすように焼き、水分がとんだら塩、こしょう各少々をふる。④ 溶き卵は塩、こしょう各少々で調味し、バジルをちぎって加える。⑤ ③にベーコンを加えてさっと炒め、卵液の1/3を流し入れ、耐熱のヘラなどで底から大きくかきまぜて半熟状にし、残りの卵液も数回に分けて流し入れ同様に半熟状に仕上げて火を止める。



卸売市場の目利きのプロが選ぶ、安全で新鮮な農産物を食卓に
ひょうご卸売市場協働ネットワーク推進協議会