



川村学園女子大学考案の惣菜を 11 月 16 日からあびこ農産物直売所あびこんで販売

この企画は、昨年度に引き続きあびこん独自の地域性の高い商品を販売するため、農家主体であびこんを運営する㈱あびベジと我孫子市が、川村学園女子大学に協力を依頼し、生活創造学部生活文化学科で栄養学を学ぶ地元学生の協力を得て実施したものです。

レシピ開発は、前期授業の中で行われました。学生はあびベジから地元農産物の旬や特徴などの情報提供や商品を実際につくる加工室の案内を受け、それをもとに生活文化学科の 11ゼミが 5 班に分かれ、各班から 3 品のレシピ提案を行いました。

7 月にあびベジと農政課は、各班の学生から開発した惣菜レシピのプレゼンテーションを受け、「味」「見た目」「独自性」「作りやすさ」「地元農産物の活用」の 5 つの評価項目をもとに評価選考し、9 月 3 日に提案されたレシピの中から 3 品の優秀賞、1 品の特別賞を学生に発表・表彰しました。

選考の結果、地場産野菜を彩り豊かに見せる工夫や子どもから大人まで広く好まれる味付けなどが評価され、最も総合点が高かった優秀賞の「すき焼き肉巻き」を、11 月 16 日（土）に水の館前駐車場で行われる「第 38 回我孫子市農業まつり」で 1 パック 280 円で販売するとともに、同日からあびこ農産物直売所あびこんでの販売を開始します。

また、他の提案されたレシピについても、具材の旬の時期などを考慮しながら順次商品化したいと考えています。



すき焼き肉巻き
280 円 / 1 パック (1 人前)
(写真は 6 人前)

【問い合わせ】

我孫子市環境経済部農政課
担当 小澤

☎ 04-7185-1481

(内線 26-565)



すき焼き肉巻き

佐々木・大坂グループ
大隈まど香、向後幸、星野成美
岡本瑞希、月野小雪、古川美鈴

すき焼き肉巻き



すき焼き肉巻き



使用した野菜

・キャベツ

ビタミンを多く含んでいる
荒れた胃の粘膜を正常に整える働きがある

・にんじん

ビタミンA、カリウム、食物繊維を多く含んでいる
免疫力アップ、肌の調子を整える



・じゃがいも

ビタミン、食物繊維を多く含んでいる
アンチエイジング、美肌、シミ、そばかす予防に効果がある

なぜ、すき焼き肉巻きにしたのか・・・？



・食べやすい味

・野菜をたくさん食べられる

・彩りがきれい





ポイント

- 断面がきれいに見えるように、
色が濃い野菜を真ん中に入れる
- 残ったタレは上からかける
- 中の具材を変えても美味しい



ご清聴ありがとうございました！



キャベツ

じゃがいも

にんじん

ブロッコリー

豚バラ肉

総合評価 1 位

すき焼き肉巻き

※具材は季節に応じて変更します



春巻きの皮

シュレッドチーズ

枝豆

ピーマン

ウインナー

コーン

総合評価 2 位

ピザハル



総合評価3位

春野菜チャンプルー



特別賞

ほうれんそうのシフォンケーキ