

ほうれん草



ほうれん草は1年中出回っていますが、本来の旬の時期は11月～3月頃の冬野菜。寒さを活かして栽培される冬季限定の「ちぢみほうれん草」は、日光に多く当たるように地面に葉を広げ、寒さで凍らないように糖分を蓄えるため、葉に厚みが出て甘さが増すのが特徴で、「甲府之証」にも認定されて、甲府市内の農産物直売所の店頭に並んでいます

ほうれん草のクラムチャウダー



【材料】（2～3人分）

・ほうれん草	1/2袋	・ベーコン	2枚	・水	100ml
・玉ねぎ	1/2個	・あさり水煮缶	1缶	・バター	20g
・にんじん	1/3本		(125g)	・小麦粉	大さじ1
・じゃがいも	1個	・牛乳	300ml	・顆粒コンソメ	小さじ1

【作り方】

1. ほうれん草をサッと茹でて水を切り、3センチ幅に切る。
2. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1センチ角に、ベーコンは1センチ幅に切る。
3. 鍋にバターを入れて2を炒め、玉ねぎが透明になったら小麦粉を振り入れる。
4. 小麦粉が混ざったら水を入れてよく混ぜ、牛乳・あさり水煮缶・コンソメを加えて極弱火で10分程煮る。
5. 1のほうれん草を加え、ひと煮立ちしたら器に盛る。

ブロッコリー

2026年度から国民生活に欠かせない野菜群「指定野菜」に昇格するブロッコリー。甘味があるため、子どもたちにも大人気！寒さにあたると甘味が増すだけではなく、栄養価も高くなるので、今の時期にピッタリの野菜です。茎の部分にも栄養が詰まっていますので、なるべく捨てずに、厚めに皮をむいて使いましょう。



鶏肉とブロッコリーのカシューナッツ炒め



【材料】（2人分）

・鶏肉	1枚	●下味用調味料	
（モモまたはムネ）		・片栗粉	大さじ2
・ブロッコリー	1/2株	・酒	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・塩	少々
・赤パプリカ	1/2個	●合わせ調味料	
・にんにく	1かけ	・酒	大さじ1
・しょうが	1かけ	・オイスターソース	大さじ1.5
・カシューナッツ	30g	・しょうゆ	小さじ1
・サラダ油	大さじ1	・砂糖	小さじ1

【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切って下味用調味料をもみ込む。
2. ブロッコリーは小房に分け、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジで2分程度加熱する。
3. 玉ねぎは1センチ程度のくし形切り、パプリカは1センチ幅に切る。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
4. フライパンにサラダ油とにんにく・しょうがを入れて熱し、香りが立ってきたら鶏肉を入れて焼く。
5. 鶏肉の色が変わってきたら玉ねぎとパプリカを加えて炒め、火が通ってきたらブロッコリーとカシューナッツを加えてさらに炒める。
6. 合わせ調味料を加えて炒め合わせ、全体がなじんだら器に盛る。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。