

清田区

ほうれん草レシピ集



清田区食育推進ネットワーク
清田区健康・子ども課



はじめに

清田区では、ほうれん草が夏季冷涼な気象条件と都市近郊にふさわしい野菜として、真栄、有明地区を中心に生産されており、「ポーラスター」という銘柄で地域の食材として、販売されています。

そこで、清田区の食育推進体制である清田区食育推進ネットワークにおいて、区の特徴を活かした食育の啓発として清田区の農産物への理解を深め、愛着を持って食べられるようにするため、また、緑黄色野菜であるほうれん草の摂取の機会を増やすため、「ほうれん草レシピ集」を作成しました。

どれも手軽でおいしいメニューとなっていますので、ぜひご活用ください。

も く じ

○ほうれん草ポーラスター	1
○ほうれん草レシピ	2～11
肉巻きほうれん草 ほうれん草の具だくさんスープ	
鮭とほうれん草のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のおろしあえ	
ほうれん草の長芋ソース和風グラタン ほうれん草とかぼちゃのカレー風味サラダ	
ほうれん草のクリスタルゼリー ほうれん草パンケーキ	
ほうれん草とベーコンのサラダ ほうれん草ピラフ<学校給食レシピ>	6～7
ほうれん草しゃぶしゃぶ<ほうれん草農家三上さんおすすめレシピ>	8
ほうれん草蒸しパン<清田区食生活改善推進員協議会おすすめレシピ>	9
ほうれん草のニョッキ ほうれん草のカレー<清田区役所食堂店長考案レシピ>	10～11
○札幌市民の野菜摂取事情、野菜は毎食たべましょう	12～13

食事は主食・主菜・副菜を揃えましょう！

本書では、レシピに以下の表示を行っています。日常の食事づくりの参考にご活用ください。

主食

主菜

副菜

※左記以外のものに
表示しています

間食

ほうれん草 ポーラスター



特徴

- ・ひとつひとつの株張りが良く、葉肉が厚く日持ちが良い。
- ・甘みが強く、えぐみが少ない。

栽培期間

4月～11月（店頭に並ぶのは、6月初旬～10月末まで）

清田区産ほうれん草が生まれるまで

○ 国の減反政策で米から野菜へ

ポーラスター誕生は昭和50年代。昭和40年代に国の減反政策で水田からの転作作物として作付けが始まりました。その後、生産組合（豊平東部野菜生産組合）が設立され、ほうれん草の規格の統一と量の確保が図られました、さらにハウスの導入により安定した生産が可能となりました。



○ 清田区でほうれん草が多く栽培されたわけ

需要が多いこと、生育期間が短く畑の利用効率が高いこと、軽量で作業負担が少ないこと、比較的涼しい気候で畑の排水もよく、水源に恵まれた農家が多いことがあげられます。

ポーラスターの由来

「北極星」を意味する英語で、当時道外出荷を主眼に置いていたことから、北を印象付けられるこの名前になりました。



ほうれん草豆知識

1 ビタミン、ミネラル豊富

ビタミンA、B₂、C、鉄を豊富に含んでいます。

2 ほうれん草は夜そだつ

ほうれん草は、栄養を昼間にため込み、夜に生長します。そのため夕方が一番栄養豊富です。

3 保存は立てて

地面に立って成長するほうれん草は、収穫後も横にすると起き上がろうとして無駄なエネルギーを消耗します。横にしたものは、日に15～30%も鮮度が落ちてしまいます。やわらかい葉からどんどん水分が蒸発してしまうので、保存するときは濡れた新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存しましょう。

<4人分>

豚もも肉(スライス)	8枚
ほうれん草	200g
しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	40g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2



[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり半分の長さに切る。しょうゆをかけて下味をつけてから、水けをきる。
- ② にんじんはほうれん草と同じ長さに切り、ゆでる。
- ③ 豚肉2枚を縦に並べ、手前の端に1/4量のほうれん草とにんじんをおいて巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりの面を下にして先に焼き、全体を焼く。
- ⑤ しょうゆ、みりん、酒を合わせ、④に加えてからめる。

<4人分>

ほうれん草	200g
にんじん	50g
たまねぎ	100g
しめじ	1パック
ごぼう	30g
サラダ油	小さじ1
水	600ml
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	各少々



[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり3cmくらいの長さに切る。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらす。
- ④ しめじはほぐす。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しめじの順に炒める。
- ⑥ 水とコンソメを入れ、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

<4人分>

生鮭	70g × 4切れ
塩・こしょう	各少々
ほうれん草	150g
じゃがいも	2個
たまねぎ	100g
パプリカ(赤)	80g
バター	30g
小麦粉	大さじ2
A	牛乳 200ml
	みそ 大さじ2



[作り方]

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ② じゃがいもは太めのせん切りにし、さっとゆでておく。
- ③ ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり3cm長さに切る。たまねぎはくし形に切り、パプリカはせん切りにする。
- ④ フライパンにバター10gを溶かし、①の鮭を並べて、軽く火が通るまで3～4分焼き、いったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンをふいて残りのバターを溶かし、たまねぎ、パプリカを加えて炒める。小麦粉をふりいれて焦がさないようにさらに炒める。いったん火からおろし、Aを加えてよく混ぜながら再度火にかける。
- ⑥ とろみがついたら②、③のほうれん草、④の鮭を加えて、1～2分煮る。

<4人分>

ほうれん草	200g
しいたけ	40g
だいこん	200g
A	だし汁 大さじ1
	酢 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1



[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり2～3cm長さに切る。
- ② しいたけは軸を切り取りオープンで焼き、せん切りにする。
- ③ だいこんはおろして、さっと水けをきり、Aを加える。
- ④ ①、②、を③のだいこんおろしであえる。

<4人分>

ほうれん草	150g	<長芋ソース>	
ベーコン	2枚	長芋	300g
しめじ	1パック	豆乳	100ml
長芋	200g	めんつゆ	大さじ1
バター	10g	ピザ用チーズ	100g
塩・こしょう			



[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり3cm長さに切る。ベーコンは1cm長さにする。しめじは石づきを切って割りほぐす。長芋は1cm厚さのいちよう切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し①を炒め、塩、こしょうで味を調える。
<長芋ソース>
- ③ 長芋をすりおろし、鍋に入れ、豆乳とめんつゆを加え弱火で加熱する。
- ④ ②を耐熱皿に入れ、③を流し込み、ピザ用チーズをのせて、220度のオーブンでこんがり焼き色がつくまで、15分程度焼く。

<4人分>

ほうれん草	100g	
かぼちゃ	200g	
スライスアーモンド	20g	
A	プレーンヨーグルト	大さじ2
	オリーブ油	小さじ2
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ2



[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり3cmくらいの長さに切る。
- ② かぼちゃは2cm角に切り、ラップに包んで電子レンジで加熱する。
- ③ スライスアーモンドはフライパンで香ばしく煎っておく。
- ④ ボウルにほうれん草、かぼちゃ、スライスアーモンド((盛り付け用に少し残しておく)、Aを入れて混ぜ合わせ、器に盛り、残りのアーモンドをのせる。

<パウンド型20cm1個分>

粉ゼラチン	25g(5袋)	ほうれん草	100g
湯	400ml	オクラ	10本
固形コンソメ	2個	アスパラ	8本
こしょう	少々	にんじん	1/2本
		ヤングコーン(水煮)	50g



[作り方]

- 鍋に湯とコンソメを入れ煮溶かし、こしょうで味を調える。火を止め、粉ゼラチンを加えて溶かす。
- ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり根元を切り落とす。
- オクラは塩でこすり洗いし、色よくゆで、冷水中で冷まし、へたを落とす。アスパラは根元部分を切り落とし、にんじんは1cm角の棒状に切ってからゆでる。
- ①を氷水にあて、少しとろみがつくまで冷やす。
- とろみがついてきたら、②のほうれん草を④に一度浸してから型に広げて敷く。(型からはみ出したほうれん草は野菜を全て詰めた後、蓋として使用する。)
- ほうれん草以外の材料を④に一度浸してから型に敷き詰めていく。
- ④の残りの液を型に注ぎ入れ、型からはみ出したほうれん草でゼリーに蓋をして、冷蔵庫で冷やし固める。
- 型からはずし、好みの厚さに切る。

<4人分>

卵	2個	粉チーズ	大さじ1	
A	プレーンヨーグルト	250g	ほうれん草	40g
	牛乳	50ml	油	適量
B	薄力粉	200g	ミニトマト	8個
	ベーキングパウダー	小さじ1		
	砂糖	大さじ3		



[作り方] ★一人3枚(直径10cm12枚分)

- ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり、みじん切りにする。
- ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズとAを加えて泡立て器でまぜ、Bをふるいながら加えてよく混ぜ合わせる。①のほうれん草を加え、へらで混ぜる。
- フライパンを弱めの中火で熱し、生地を丸くなるように流し入れる。ふちが乾燥して表面に気泡が出てきたら裏返して焼く。
- 皿に盛りつけミニトマトを添える。

ベーコンのうまみをプラスした、学校給食の人気メニューです

<4人分>

ベーコン	30g (2枚)	
ほうれん草	120g	
もやし	60g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	砂糖	少々
	サラダ油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1	



[作り方]

- ① ベーコンはせん切りにし、乾煎りして油をきって冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて、冷ましておく。
- ④ Aでドレッシングを作り、①のベーコン、②、③、白いりごまをあえる。

小学校・中学校での食に関する指導



清田区の小学校・中学校では、給食時間をはじめ、各教科とも関連させ、食指導を行っています。

清田区産ほうれん草「ポーラスター」を学校給食に使用するなど身近な食材を教材として、自分の健康を考えて食べる力を身につける食育の取り組みを行っています。

清田区産ほうれん草「ポーラスター」は、学校給食に提供されています



<4人分>

米	320g
バター	小さじ1
白ワイン	小さじ1
水分	米の重量の約1.2倍
ベーコン	25g
にんじん	50g
たまねぎ	200g (中1個)
にんにく	1かけ
ホールコーン	50g
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
ほうれん草	100g
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

にんにくをきかせたほうれん草たっぷりのピラフです



[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、水けをきり、細かく刻んで、しょうゆ、塩で味をつけておく。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコン、にんじん、たまねぎは小さめの角切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらベーコン、にんじん、たまねぎ、ホールコーンを炒める。
- ④ 米は、バター、白ワインを加えた水分で炊く。炊き上がった③の具をのせて蒸らす。
- ⑤ ①のほうれん草の水分をきり、ごはんと混ぜ合わせる。

ポーラちゃん



清田区生まれの甘くておいしいほうれん草「ポーラスター」。
名前のついたほうれん草は、全国でも珍しいです。
生産者が減ってきてしまっているのので、地産地消の産物として
PRを続け、これからも大切にしていってほしいと願っています。

清田区の小・中学校の栄養教諭・学校栄養職員でつくる清田ブロック会では、もっとポーラスターを知ってもらおうとキャラクターと「ポーラちゃんのうた」を作成しました。