

北群馬渋川の  
農産物を食べよう！

# おすすめ レシピ集



## まえがき

当協議会は、伊香保温泉旅館、地元生産者、市町村及び関係団体等が連携して、観光農業や地産地消の推進に取り組んでいます。地産地消検討会や食農体験講座等を開催し、農産加工組織や学生等と協力し、地域農産物の新たな活用方法を提案してきました。そしてこのたび、集まったレシピをリーフレットにしました。

北群馬渋川地域は、県内有数の生産量を誇るこんにゃく芋をはじめ、チンゲンサイやネギなどのさまざまな野菜や果物が栽培されています。

安全・安心・新鮮でおいしい旬の食材を、皆様の毎日の食卓にぜひ取り入れてください。



渋川広域農業活性化推進協議会

## もくじ

まえがき	1p
01. 彩り野菜のおっきりこみROSSO<トマト・ジャガイモ>	2p
02. トマトとナスのカレー<トマト>	3p
03. ミニトマトとズッキーニのチヂミ<トマト・ズッキーニ>	4p
04. じゃがいものみたらし和え<ジャガイモ>	5p
05. 真っ赤なガパおやき<パプリカ>	6p
06. パプリカ団子<パプリカ>	7p
07. チンゲンサイシューマイ<チンゲンサイ>	8p
08. チンゲンサイのおかかマヨ醤油和え<チンゲンサイ>	9p
09. ピリ辛こんにゃく<コンニャク>	10p
10. ネギの肉巻き<ネギ>	11p
11. 下仁田ネギの味噌和え<ネギ・リンゴ・ジャガイモ>	12p
12. リンゴを使った肉野菜炒めのタレ<リンゴ>	13p
13. ソバ粉のケーキサレ<ソバ粉>	14p
14. そばんすこう<ソバ粉>	15p
15. そば柚子ケーキ<ソバ粉>	16p
16. そばブラウニー<ソバ粉>	17p
17. ソバむしパン<ソバ粉>	18p
18. ドライいちごアイス<イチゴ>	19p
19. 紅茶カトルカール<紅茶>	20p
北群馬渋川地域の農産物・加工品の紹介	21~22p



01

## 彩り野菜の

## おっ、キリニみROSSO



トマト



ジャガイモ



群馬県立勢多農林高等学校 食品製造部

## 材 料

(2人分)

～麺～

- ・小麦粉…………… 150g
- ・水…………… 約70cc

～トマトスープ～

- ・タマネギ…………… 1個
- ・ニンジン…………… 20g
- ・ジャガイモ…………… 30g
- ・シメジ…………… 10g
- ・ナス(季節野菜などお好みで)… 1/2本
- ・カボチャ…………… 15g
- ・豚肉…………… 40g
- ・トマト…………… 2個
- ・コンソメ…………… 大さじ1
- ・水…………… 約600cc
- ・オリーブ油…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 適量
- ・塩・コショウ…………… 適量
- ・ローリエ…………… 1枚

～天ぷら～

- ・桑の葉(または大葉)…………… 2枚
- ・薄力粉…………… 10g
- ・水…………… 約20cc
- ・サラダ油…………… 適量

## 作 り 方

～麺～

- ①小麦粉に水を7割くらい入れ、そばろ状にする。
- ②残りの水を加えてひとまとめにする。
- ③生地を寝かせたら、袋に入れて生地を踏む。
- ④生地を麺棒で厚さ3mmくらいに延ばし、1cm幅くらいに切る。
- ⑤たっぷり沸かしたお湯でゆでる。

～トマトスープ～

- ①タマネギはみじん切り、その他の野菜とシメジは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、①と豚肉を炒める。
- ③トマトはミキサーにかけ、裏ごしをする。
- ④②の鍋に水を加え、コンソメとローリエを加える。
- ⑤野菜が煮立ったら、③と麺を加える。
- ⑥塩・コショウ、砂糖などで味を調える。

～天ぷら～

- ①薄力粉に水を混ぜる。
- ②桑の葉を衣につける。
- ③低温で揚げる。(160～170℃)

02

## トマトとナスの

## カレー



渋川広域農村女性ネットワーク

## 材 料

(4人分)

- ・ナス…………… 2～3本
- ・トマト…………… 大1個
- ・タマネギ…………… 200g
- ・枝豆…………… 2/3カップ
- ・カレー粉… 小さじ2、1/2
- ・クミンシード …… 小さじ1
- ・ガラムマサラ… 小さじ1
- ・レッドペッパー… 小さじ1
- ・サラダ油…………… 80ml
- ・中濃ソース…………… 30ml
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・三温糖…………… 大さじ1
- ・針ショウガ…………… 適宜

## 作 り 方

(下準備) 枝豆はゆで、さやから出しておく。

- ① ナスを2cm大の乱切りにして、塩・カレー粉各小さじ1/2をまぶして5分置く。  
トマトはザク切り、タマネギはみじん切りにしておく。
- ② 鍋にサラダ油50mlを入れてナスを炒め、火が通ってしんなりしたら取り出しておく。
- ③ 鍋を一度きれいに洗い、サラダ油30mlを中火で温め、クミンシードを入れる。香りが出たらタマネギを加え、強火→中火でしっかり炒める(タマネギが<sup>あめ</sup>銚色になるまで)
- ④ ③にカレー粉小さじ2、三温糖、中濃ソース、ガラムマサラ、レッドペッパーをふりかける。
- ⑤ ナスと枝豆、トマトを入れて一煮立ちさせる。皿に盛り、針ショウガを乗せる。

\* 枝豆を減らして豚肉を炒めて加えても、美味しくいただけます。

\* ナツメグ、コリアンダーなどもカレーに合います。

03

## ミニトマトとズッキーニの

## 千切り



渋川地区農村生活アドバイザーの会

## 材 料

(20cm 1枚分)

- ・ズッキーニ  
…………… 1/2本 (90~100g)
- ・ミニトマト …………… 5個
- ・ごま油…………… 大さじ1/2
- 薄力粉…………… 140g
- A 水…………… 150cc
- 塩…………… ふたつまみ
- コチュジャン…………… 大さじ1
- B ごま油…………… 大さじ1/2
- 醤油…………… 小さじ1

## 作 り 方

- ①ズッキーニはせん切り、ミニトマトは6等分に切る。
- ②Aをボウルに合わせてよく混ぜて生地を作る。
- ③ズッキーニを②に入れ、混ぜてから、ミニトマトを入れ、さっくり混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を20cmくらいに丸く広げる。(ズッキーニとミニトマトがまんべんなく均等に広がるように)  
中火で両面焼き色がつくまで焼いたら、弱火でフタをして中まで火を通す。火が通ったら、フタをとって水分を飛ばす。
- ⑤皿に移して切り分ける。
- ⑥Bのタレを合わせて⑤に添える。

\*コチュジャンによって甘さが違うので、量を加減しながらタレを作ってください。

# 04

## じゃがいもの みたらし和え



渋川地区農村生活アドバイザーの会

### 材 料

(4人分)

・ジャガイモ (メークイン)

…………… 2個

水…………… 50g

砂糖…………… 大さじ2

醤油…………… 大さじ1

みりん…………… 大さじ1

片栗粉…………… 大さじ1/2

おろしショウガ …… 小さじ2

### 作 り 方

① ジャガイモは柔らかくなるまで蒸し、皮をむき、2cm大に切る。

② 鍋にAを入れて混ぜ、火にかけて、とろみをつける。

③ ①、②を合わせる。



05

真っ赤な

がパおやき



パプリカ



群馬県立勢多農林高等学校 食品製造部

## 材 料

- (6個分)
- ・強力粉…………… 200g
  - ・薄力粉…………… 200g
  - ・塩…………… 2.5g
  - ・トマトジュース …… 200ml
  - ・鶏挽き肉…………… 400g
  - ・ナス…………… 2本
  - ・タマネギ…………… 1個
  - ・パプリカ(赤)…………… 1個
  - ・バジル…………… 20枚
  - ・うずらの卵(ゆでておく)  
…………… 6個
  - ・ごま油…………… 少々
  - ・サラダ油…………… 少々
  - ・ナンプラー…………… 大さじ2
  - ・オイスターソース ……大さじ2
  - ・顆粒鶏ガラスープ ……小さじ1
  - A 砂糖…………… 小さじ1
  - ・醤油…………… 小さじ1
  - ・おろしニンニク …… 少々
  - ・おろしショウガ …… 少々

## 作 り 方

- ① 強力粉と薄力粉、塩をボウルに入れて混ぜ、そこに人肌に温めたトマトジュースを<sup>まわ</sup>し入れる。
- ② 捏ね上げたら、丸くして約30分～1時間寝かせる。
- ③ タマネギをみじん切り、パプリカとナスは2cmの角切りにし、ナスは水にさらす。
- ④ ごま油で野菜を炒め、全体に油が回ったら、挽き肉を加え炒める。肉に火が通ったらAの調味料を加え、水気を飛ばすように炒める。
- ⑤ フライパンを火から下ろし細かく刻んだバジルを加え、余熱で全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 寝かせた生地を細長くしてから、均一に6つに切る。まな板の上に薄力粉をまぶし、切った生地を薄く丸く手で伸ばし、5～8mmくらいの厚さにする。
- ⑦ 伸ばした生地の中心に⑤とうずらの卵を入れて包む。
- ⑧ フライパンにサラダ油を引き、両面を焦げ目がつくまで中火で焼く。
- ⑨ おやきの半分くらいまで水を入れて水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

06

# パプリカ団子



パプリカ



渋川広域農村女性ネットワーク

## 材 料

(約10個分)

- ・上新粉…………… 100g
  - ・だんご粉…………… 100g
  - ・強力粉…………… 30g
  - ・砂糖…………… 30g
  - ・パプリカ…………… 30g
  - ・水…………… 150cc
  - ・オリーブ油…………… 5g
- A
- だし醤油…………… 大さじ1
  - 片栗粉…………… 小さじ2
  - 砂糖…………… 大さじ3
  - 水…………… 100cc

## 作 り 方

- ①パプリカはレンジに1分かけ、みじん切りにする。水は人肌に温めておく。
- ②上新粉、だんご粉、強力粉、砂糖は袋に入れ、混ぜる。
- ③ボウルに粉類を入れ、パプリカ、水を加えて手で良く混ぜる。オリーブ油を加えて混ぜ、まとめる。
- ④鍋に湯を沸かし、ひと口大の団子にしたものを5分程ゆでる。水分を切って器に盛る。
- ⑤Aを小鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから、火にかける。かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑥⑤を④にかける。



07

チンゲンサイ

シューマイ



チンゲンサイ



吉岡町生活研究グループ連絡協議会

### 材 料

(4人分)

- ・チンゲンサイ …………… 2株
- ・タマネギ …………… 1/2個
- ・豚挽き肉 …………… 200g
- ・卵 …………… 1個
- ・枝豆の実 …………… 20粒
- ・パン粉 …………… 大さじ3~5
- ・おろしショウガ … 小さじ2
- ・塩・コショウ …………… 少々

### 作 り 方

- ① チンゲンサイをゆでる。
- ② 豚挽き肉、タマネギのみじん切り、とき卵、パン粉、おろしショウガ、塩・コショウを振り、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を丸め(10ヶくらい)、①のチンゲンサイで包む。
- ④ 固ゆでした枝豆の実を③に2粒ずつのせる。
- ⑤ 蒸し器で15分くらい蒸し、中まで火を通す。

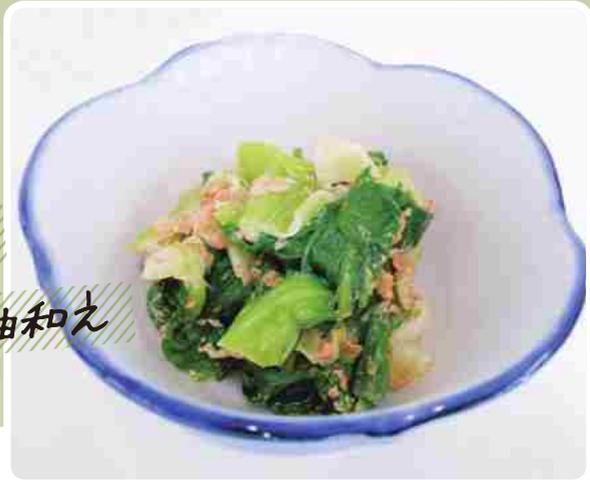


08

チンゲンサイの  
おかかマヨ醤油和え



チンゲンサイ



吉岡町生活研究グループ連絡協議会

材 料

(2人分)

- ・チンゲンサイ …………… 2株
- ・削り節 …………… 小1パック
- ・醤油 …………… 小さじ1
- ・マヨネーズ …………… 小さじ2

作 り 方

- ① 鍋に湯を沸かし、チンゲンサイの葉を持ったまま茎を湯に入れ3分ゆでる。葉も湯に沈め、さらに1分ほどゆでる。
- ② 冷めたら水気を絞り、根元を切ってから長さ3cmに切る。
- ③ ボウルで削り節、醤油を混ぜてから、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ チンゲンサイを加えて和える。



09

# ピリ辛こんにゃく



コンニャク



渋川地区農村生活アドバイザーの会

## 材 料

(2~3人分)

- ・こんにゃく …………… 500g
- ・つゆの素 (3倍濃縮※) …… 70ml
- ・水…………… 150ml
- ・赤唐辛子…………… 1本
- ・ごま油…………… 少々
- ・ラー油…………… 少々
- ・みりん…………… 少々

※ 2倍濃縮の場合、つゆの素：  
水=1：1、3倍濃縮は1：2、  
4倍濃縮は1：3

## 作 り 方

(下準備) こんにゃくはあく抜きをしておく。

- ① 手作りこんにゃくの場合、一口大にちぎる。市販のこんにゃくの場合、一口大に切ってから切れ目を入れると味がしみやすくなる。
- ② 熱したフライパンに①を入れて乾煎<sup>からい</sup>りし、キュッキュッと音がするくらい水分を飛ばす。
- ③ ②につゆの素と水を加えて煮詰める。
- ④ 汁気がなくなってきたら、赤唐辛子を加え、ごま油、ラー油、みりんで味を調えながら炒める。



10

## ネギの肉巻き



ネギ



渋川広域農村女性ネットワーク

## 材 料

(4人分)

- ・ネギ…………… 1本
- ・ニンジン…………… 100g
- ・豚薄切肉…………… 300g
- ・インゲン…………… 適宜
- ・小麦粉…………… 少々
- ・塩・コショウ…………… 少々
- ・サラダ油…………… 少々
- ・ポン酢…………… お好みで

## 作 り 方

- ①肉は広げて両面に軽く塩・コショウをする。
- ②ニンジンとネギは5cmくらいの細切りにし、インゲンは5cmくらいに切り、4~5分ゆで、ザルにあげて水をきる。
- ③肉に②を並べ、巻き終わりの部分に小麦粉少々をつけてしっかり巻く。熱したフライパンにサラダ油を少量ひき、転がしながら焼く。
- ④③を斜め切りにする。(お好みでポン酢をつけていただく。)



# 下仁田木判の 味噌和え



榛東村かぼちゃの会



ネギ



リンゴ



ジャガイモ

## 材 料

(4人分)

- ・下仁田ネギ…………… 3本
- ・リンゴ…………… 1個
- ・ニンニク…………… 1片
- ・ジャガイモ…………… 3個
- ・ユズ…………… 1個
- 味噌…………… 大さじ1/2
- 醤油…………… 大さじ1
- ごま…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 適宜

## 作 り 方

- ①リンゴを2cm幅のくし切りにし、3等分にする。ニンニクとユズは細かく刻んでおく。
- ②ジャガイモは切ってゆでておく。
- ③下仁田ネギは2cm幅くらいに斜め切りする。
- ④Aの調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンにサラダ油とニンニクを入れて熱し、③を炒める。
- ⑥⑤のネギが熱いうちに、④の調味料につけ、①と②を加える。
- ⑦冷まして味をなじませ、皿に盛りつける。



12

リンゴを使った  
肉野菜炒めのタレ



渋川地区農村生活アドバイザーの会

材 料

- ・タマネギ…………… 100g
- ・リンゴ…………… 150g
- ・バナナ…………… 1/6個
- ・ニンニク…………… 50g
- ・ショウガ…………… 50g
- 醤油…………… 300ml
- 酒…………… 50g
- A みりん…………… 50g
- 砂糖…………… 80g
- 味噌…………… 30g
- ごま油…………… 15g
- レモン汁…………… 1/3個
- B ごま…………… 適量
- 七味…………… 適量
- 黒コショウ…………… 適量

作 り 方

- ① タマネギ、リンゴ、バナナをザク切りにし、ニンニク、ショウガを刻んでおく。
- ② ①とAの醤油をミキサーにかける。
- ③ ②とAの残りの調味料を鍋に入れ8分程度煮込む。
- ④ ③にBを混ぜ、一煮立ちさせる。

- \*味の濃さはタマネギとリンゴで調整してください。
- \*500ml程度できますので、容器に入れて保存し、なるべく早めに消費してください。

13

ソバ粉の

ケーキサレ



ソバ粉



渋川広域農村女性ネットワーク

## 材 料

(パウンド型(22cm) 2台分)

- ・米粉…………… 150g
- ・ソバ粉…………… 100g
- ・ベーキングパウダー…… 10g
- ・バター…………… 少量
- ・お好みの野菜 …… 250g
- ・ジャガイモ …… 250g
- ・タマネギ…… 1個(250g)
- ・卵…………… 5個
- ・豆乳…………… 150cc
- ・砂糖…………… 50g
- ・塩…………… 5g
- ・オリーブ油 …… 70cc
- ・粉チーズ…………… 20g
- ・ピザ用チーズ …… 120g
- ・ハム…………… 少量

## 作 り 方

(下準備)

- ① 米粉とソバ粉、ベーキングパウダーをあわせておく。
  - ② 型にバターを薄く、隙間がないように丁寧に塗り伸ばす。
- 
- ① 野菜をオリーブ油で炒める。全体に炒まったら、熱いうちに粉チーズを混ぜる。
  - ② 卵、豆乳、砂糖、塩、オリーブ油を別のボウルに全部入れ、ダマにならないようよく混ぜる。ふるった粉類を半量ずつ入れてよく混ぜる。
  - ③ ②に①と、ピザ用チーズ、ハムを入れて混ぜ、型に均等に入れる
  - ④ 生地を10分寝かせる。
  - ⑤ 菜箸などで刺して空気を抜き、さらに型をトントンとして空気をしっかり抜く。
  - ⑥ 粉チーズを振りかけ、180℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。

14

## そばんすこう



ソバ粉



群馬県立勢多農林高等学校 食品製造部

## 材 料

(16個分)

- ・ソバ粉…………… 50g
- ・薄力粉…………… 50g
- ・ラード…………… 50g
- ・砂糖…………… 50～80g
- ・ソバの実\* …… 大さじ2

※ソバの実がない場合は、アーモンドで代用できます。その際は、オーブンでローストすると苦味やえぐ味が少なくなります。

## 作 り 方

(下準備)

- ①ラードを室温で戻す。
  - ②ソバの実を20～30分間水に漬けたものをフライパンで茶色くなるまで煎る。
- 
- ①ソバ粉と薄力粉を合わせ、ふるいにかける。
  - ②ボウルにラードを入れてゴムべらでクリーム状になるまで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
  - ③②に①を入れて軽く混ぜ、ソバの実を加えて混ぜる。混ぜすぎないようにする。
  - ④③を麺棒で厚さ1.5cmくらいに伸ばし、型を抜くか、棒状に伸ばした生地を1cmの厚さにカットする。
  - ⑤オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、150℃に予熱したオーブンで25分焼く。

15

## そば柚子ケーキ



群馬県立勢多農林高等学校 食品製造部

## 材 料

(6号型1台分)

- ・薄力粉…………… 50g
- ・ソバ粉…………… 50g
- ・砂糖…………… 90g
- ・バター…………… 20g
- ・牛乳…………… 10g
- ・卵…………… 3個
- ・ユズジャム…………… 50g
- ・ソバの実\*…………… 15g

※ ソバの実のかわりにスライス  
アーモンドでも代用できます。

## 作 り 方

- ① ボウルに卵黄と卵白を分ける。
- ② 泡立て器で卵白を泡立て、メレンゲ状にする。
- ③ ②に卵黄を加え、泡立て器で混ぜる。
- ④ ソバの実はフライパンで煎り、粗熱が取れたら薄力粉(分量外)をまぶす。
- ⑤ ③に2回ふるいにかけた薄力粉・ソバ粉を入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤に湯煎したバターと牛乳とユズジャムを入れあわせる。
- ⑦ 型に流し入れ、④のソバの実を生地にふりかける。
- ⑧ 180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。



## そばグラウニー



ソバ粉



群馬県立農林大学校 農と食のビジネスコース

## 材 料

(26cm×13cm)

- ・ソバ粉…………… 15g
- ・小麦粉(地粉)…………… 15g
- ・ベーキングパウダー…………… 1g
- ・ビターチョコレート…………… 40g
- ・バター…………… 30g
- ・グラニュー糖…………… 50g
- ・卵…………… 1個
- ・ソバの実※…………… 20g
- ・塩…………… 少々
- ・バニラオイル…………… 少々

※ソバの実は焼成したものを使用しています。フライパン等で茶色く香ばしい香りが出るまで煎ってください。

## 作 り 方

- ①バターを常温に戻す。
- ②粉類、塩を合わせて2回ふるいにかける。
- ③型にクッキングシートを敷いておく。
- ④チョコレートを刻み、湯煎にかけて溶かす。
- ⑤別のボウルでバターとグラニュー糖をすり混ぜ、チョコレート、卵を加え混ぜる。
- ⑥ソバの実、バニラオイルを⑤に混ぜる。
- ⑦②を加え、泡立て器で練らないようにさっくり混ぜる。
- ⑧③に生地を流し入れ、表面を平らにならす。
- ⑨180℃に予熱したオーブンで20～25分程度焼く。型からとり出し、冷めたら包丁で切る。

17

## ソバむしパン



群馬県立農林大学校 農と食のビジネスコース

## 材 料

- (Mサイズマフィンカップ8個分)
- ・ソバ粉…………… 150g
  - ・小麦粉(地粉)…………… 50g
  - ・ベーキングパウダー…………… 22g
  - ・卵…………… 1個
  - ・グラニュー糖…………… 60g
  - ・サラダ油…………… 30g
  - ・牛乳…………… 100cc
  - ・ヨーグルト…………… 60g
  - ・リンゴ…………… 40g
  - ・水…………… 50cc
  - ・砂糖…………… 15g

## 作 り 方

## (下準備)

- ①リンゴを皮ごと5mm角程度に刻む。
- ②フライパンにリンゴ、水、砂糖を入れて煮る。(リンゴが透き通るくらいの色になるまで)

- ①粉類を2回ふるいにかける。
- ②蒸し器を火にかけておく。
- ③別のボウルに卵を割り、泡立て器でグラニュー糖とすり混ぜる。
- ④サラダ油と牛乳、ヨーグルトを③に加え混ぜる。
- ⑤①を④に加え、粉が少し残るくらいにゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑥生地にはリンゴを混ぜ合わせる。
- ⑦生地をマフィンカップに60gほど入れる。
- ⑧ぬれぶきんをかけ、ふたをした蒸し器で15分間、中火から強火で蒸す。

\*ソバ一人前を、むしパン3個で楽しめます。

\*お好みでサツマイモやチーズをトッピングしてもおいしいですよ！

18

ドライいちご

アイス



いちご



群馬県立勢多農林高等学校 食品製造部

## 材 料

- ・牛乳……………250ml
- ・砂糖……………20g
- ・プレーンヨーグルト ……25g
- ・生クリーム ……125ml
- ・イチゴパウダー※1 ……4g
- ・イチゴフレーク※1 ……5g

※1 イチゴパウダーとイチゴフレークがない場合、生のイチゴ(約200g)で代用できます。

※2 アイスクリームフリーザーがない場合、容器にアイスクリーム生地を入れ、冷凍庫で2～3時間ほど冷却します。30～40分毎に攪拌を3回程度繰り返してください。

## 作 り 方

- ① 生クリームを泡立てる。(8分立て)
- ② 牛乳に①、イチゴパウダー、イチゴフレーク、砂糖、プレーンヨーグルトを加える。(生のイチゴの場合、包丁で刻む。)
- ③ ②をアイスクリームフリーザー※2に入れ、<sup>かくはん</sup>攪拌しながら冷却する。
- ④ フリーザーからアイスクリームを取り出し、容器につめる。
- ⑤ 冷凍庫にいれ、再冷凍する。

19

## 紅茶カトルカール



紅茶



群馬県立勢多農林高等学校 食品製造部

## 材 料

(パウンド型1台分)※

- ・無塩バター…………… 100g
- ・砂糖…………… 100g
- ・卵…………… 2個
- ・薄力粉…………… 100g
- ・ベーキングパウダー …… 5g
- ・紅茶…………… 4g
- ・牛乳…………… 10g

※写真はマドレーヌ型を使用しています。

## 作 り 方

- ①卵、バターは常温に戻す。ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ②砂糖を3回に分けて加え、その都度よく混ぜ、白っぽくふんわりした状態にする。
- ③卵を少しずつ加えてその都度混ぜる。  
薄力粉、ベーキングパウダーをふるって加え、切るように混ぜ、紅茶、牛乳を加えて混ぜる。
- ④型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れて平らにならす。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。



# 北群馬渋川地域の農産物・加工品の紹介

## トマト・ミニトマト

吉岡町の大玉トマトは県内でも早くから栽培が普及し、現在は様々な品種が栽培されています。渋川市の北橋地区では主にミニトマトが栽培されています。露地は8月～9月、ハウスは真夏を除く一年中出荷されています。



## ズッキーニ

都道府県別のズッキーニの生産量(収穫量)ランキングで、群馬県は3位となっています。北群馬渋川地域のズッキーニ栽培面積も年々増えていて、渋川市の赤城・北橋地区を中心に栽培されています。4月～11月頃収穫されます。

## ジャガイモ

北群馬渋川全域で栽培されています。6月頃に収穫され、直売所での販売がほとんどです。様々な品種があるので、料理に合わせて選びましょう。



## パプリカ

主に渋川市の赤城・北橋地区で栽培されており、県内2位の生産地です。7月～10月頃に収穫されます。通常のものより一回り小さいサイズの品種がつくられています。

## チンゲンサイ

中国野菜として知られるチンゲンサイ。昭和60年代ごろから渋川市の古巻地区で栽培がはじまり、現在は通年出荷されています。



## コンニャク

全国生産量の約9割が群馬県産であるこんにゃく芋。そんな中でも渋川市の子持・赤城地区を中心に県内でも有数の生産量を誇っています。



## リンゴ

群馬県下でも早くからリンゴ栽培が始まったのが、渋川市の渋川地区です。リンゴ園は渋川地区と子持地区の一部に集中しており、ほとんどが観光農園です。9月下旬から12月上旬までリンゴ狩りが楽しめます。



## イチゴ

昭和33年以前から渋川市の渋川地区を中心に栽培が始まりました。現在は、群馬県育成品種「やよいひめ」を中心に北群馬渋川全域で栽培されており、12月～6月頃に収穫されます。



## ネギ

北群馬渋川全域で栽培されています。作型を組み合わせることで、ほぼ一年中出荷されています。榛東村や、渋川市の赤城地区では下仁田ネギが栽培されています。



## ソバ

渋川市は県内一のソバ産地。主に行幸田地区、子持地区、赤城地区等で栽培されています。9月の下旬にはソバの花が見頃を迎えます。行幸田地区では、毎年9月末頃にそば祭りが開催されています。



## 紅茶

渋川市の子持地区で採れた日本茶から「和紅茶」がつくられています。子持地区は標高が高く湿潤な気候のため、コンニャク農家が兼業する形で茶生産が始まり、40年以上前に子持茶生産組合が発足しました。





渋川広域農業活性化推進協議会

- 渋川市 榛東村 吉岡町
- 赤城橘農業協同組合
- 北群渋川農業協同組合
- 伊香保温泉旅館協同組合
- 渋川伊香保温泉観光協会
- 渋川地区農業指導センター

発行 令和4年2月

Instagramにも  
レシピ掲載中!

