



おおさかもん。
おおきに。

大阪産なもの

めっちゃ

焼きもん Yakimom

Aemon 和えもん

大阪きゅうり

泉州水なす

泉州キャベツ

泉州きん

大阪なす

泉州たまねぎ

めっちゃもん
大阪産なもの
焼きもん・和えもの詳細は
WEBサイトでも
公開してまっせ!



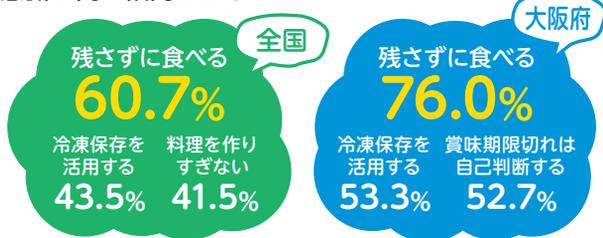
※当サイトは予告なく終了する場合がございます。予めご了承ください。

大阪は食の都

かつては天下の台所として知られていた大阪の食文化。食い倒れなどの言葉にもあるように食にはうるさいほう!

大阪人の意識は!?

全国に比べて、大阪の方は「残さずに食べる」や「賞味期限切れは自己判断する」など、実は食に対する意識が高い傾向がある?



※出典/全国:「平成30年度消費者の意識に関する調査」による 大阪府:「令和2年度食品ロス削減に係る府民の意識調査」による

野菜不足全国ワーストクラス!

もったいない文化があるように実は食品ロスに対する意識は高いほう!? しかし!「野菜を料理するのが面倒くさい」との声もあるように野菜摂取量が不足している!

※出典:「令和元年度 大阪市健康局・各区実施の講座等参加者アンケート結果から(回答数4,222件)」

野菜摂取
目標値
350g
(1日あたり)

全国平均
男性 284g
女性 270g

大阪府
男性 254g
女性 227g



※出典:厚生労働省「平成28年度国民健康・栄養調査」

そこで!

おいしくカンタンに野菜を摂れる

焼きもん! 和えもん! メニューをご紹介します!

大阪産な焼きもん



みんなで楽しく♪
ぽん酢で焼肉

材料 (2人分)

牛肉 焼肉用… 150g
豚肩ロース肉… 150g
キャベツ… 2枚 (190g)
もやし… 1袋 (200g)
たまねぎ… 1/2個
なす… 1本
かぼちゃ… 1/20個
ピーマン… 2個
サラダ油… 大さじ2

お好みの量

味ぽん® …… 適量
または
かおりの蔵®
丸搾りゆず …… 適量
大根おろし …… 適量
青ねぎ (小口切り) …… 適量
トマト …… 適量
粉チーズ …… 適量
黒こしょう …… 適量
白髪ねぎ …… 適量



作り方

①お好みの野菜は食べやすい大きさに切ります。(つげダレ)のトマトは角切りにします。②器に(つげダレ)を作ります。③ホットプレートまたはフライパンにサラダ油をひき、肉や①を焼き、お好みの(つげダレ)をからめます。 ※野菜はお好みで量や種類を変えてお楽しみください。

好みに合わせてアレンジ! つげダレの組み合わせ /



「味ぽん」または「かおりの蔵・丸搾りゆず」

+ 大根おろし・青ねぎ

+ トマト・粉チーズ・黒こしょう

+ 白髪ねぎ

焼肉のぽん丼ぶり



使用した大阪産



材料 (2人分)

ご飯……………	2杯分	ミニトマト……………	中4個
牛肉 焼肉用……………	150g	青ねぎ (小口切り)……………	適量
たまねぎ……………	1/2個	サラダ油……………	大さじ1
なす……………	1本	味ぽん®……………	大さじ3

作り方

①たまねぎは1cm幅の輪切りにします。なすは1cm幅の斜め切りにします。ミニトマトはへたを除きます。②フライパンを熱しサラダ油を入れて、牛肉、たまねぎ、なすを焼きます。「味ぽん®」を入れてからめまます。③ご飯を器に盛り、②をのせます。フライパンに残っているたれを回しかけます。ミニトマトをのせ、青ねぎを散らします。

なす入りお好み焼き ぽん酢マヨネーズ



使用した大阪産



材料 (2人分)

なす……………	2本	卵……………	1個
豚バラ肉 薄切り……………	60g	サラダ油……………	適量
青ねぎ (小口切り)……………	50g	かおりの蔵®……………	
紅しょうが……………	適量	女搾りゆず……………	大さじ2
お好み焼き粉……………	1カップ	マヨネーズ……………	大さじ3
水……………	120ml	かつお節……………	適量
		青のり……………	適量

作り方

①なすは1本を5mm幅の輪切りにします。もう1本は5mm幅の斜め切りにし、さらにそれを5mm角の棒状になるように切ります。なすは水につけてあく抜きをします。紅しょうがはみじん切りにします。②豚肉は4cm長さに切ります。なすの水けをきります。③ボウルにお好み焼き粉と水を入れてよくかき混ぜます。さらに青ねぎ、紅しょうが、棒状に切ったなす、溶いた卵を入れ、混ぜ合わせます。④フライパンまたはホットプレートにサラダ油を溶かし、輪切りのなすを並べ、その上に③を丸く流し入れ、豚肉を並べます。きつね色に焼けたら裏返して、もう片面を焼いて火を通します。⑤両面焼けたらマヨネーズをかけ、かつお節、青のりをかけます。

※「かおりの蔵・女搾りゆず」をお好みの量つけて、お召し上がりください。

なすステーキ



使用した大阪産



材料 (2人分)

なす……………	3本	お好みで	
サラダ油……………	大さじ2	きくな (しゅんぎく)……………	適宜
にんにく……………	1かけ	きゅうり……………	適宜
味ぽん®……………	大さじ2		
みりん……………	大さじ1		

作り方

①なすはへたを落とし、縦半分にし両面に1cm幅に格子状の切れ目を入れます。にんにくは薄切りにします。(A)を合わせます。②フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくを入れ、きつね色になりカリッとするまで焼いて取り出します。③②のフライパンに、なすの皮の面を下にして入れ、焼き目がついたら上下を返し、①ふたをして2分ほど蒸し焼きにします。しんなりしたら(A)を回し入れ、上下を返しながらかめまます。④器に盛り、にんにくをのせます。お好みできくな、きゅうりを添えます。※なすは、先にふいてから調理すると油がはねにくいです。

なすのはさまない! はさみ焼き



使用した大阪産



材料 (2人分)

なす……………	2本	水……………	大さじ2	サラダ油……………	大さじ1/2
豚ひき肉……………	300g	片栗粉……………	大さじ1	かおりの蔵®……………	
		塩……………	ふたつまみ	女搾りゆず……………	適量

作り方

①なすは1cm厚さの輪切りにします。②20cm程度のフライパンに豚ひき肉、(A)を入れて手で混ぜ合わせ、厚さが均等になるように広げます。表面に①を埋め込むように敷き詰めます。③サラダ油をフライパンのふちから回し入れ、強火で熱し、パチパチ音がしてきたら弱めの中火で4分ほど焼き色がつくまで焼き、一旦皿に取り出します。フライパンを皿にかぶせるようにして戻し入れて上下を返します。同様に4分ほど焼きます(焦げそうなら火を止める)。④フライパンに皿をかぶせて一気に返し、食べやすく切り分けまます(キッチンバサミを使うと便利)。

※「かおりの蔵・女搾りゆず」をつけて、お召し上がりください。
※豚ひき肉以外にも、合びき肉など他のひき肉でも美味しく召し上がれます。
※ふたをするとなすがはげやすくなるため、ふたをせず水分を飛ばしながら加熱します。

きゅちゅもん 大阪産な和えもん



材料 (2人分)

なす……………2本
 合びき肉……………80g
 ピザ用チーズ……………50g
 カンタン酢TM……………大さじ3
 トマトケチャップ……………大さじ1
 黒こしょう……………少々
 おろしにんにく……………小さじ1/2

お好みで

パセリ(みじん切り) 適宜
 または
 青ねぎ(小口切り) 適宜

使用した大阪産



なすのピザ風 フライパン焼き

作り方

①なすは8mm幅の斜め切りにします。合びき肉に(A)を加えて混ぜます。②フライパンにオープン用シートを敷き、なすを敷き詰め、チーズ、①の合びき肉を全体にのせます。③ふたをして中火で4～5分蒸し焼きにします。ふたを外し、全体の水分を飛ばしながら火を通します。お好みでパセリや青ねぎを散らします。

たまねぎの肉詰め



材料 (2人分)

たまねぎ……………大1個
 小麦粉……………適量
 鶏ひき肉……………200g
 塩・こしょう……………少々

サラダ油……………大さじ1/2
 カンタン酢TM……………大さじ4

お好みで
 きくな(しゅんぎく)……………適宜
 きゅうり……………適宜
 七味唐辛子……………適宜

大阪産名産



作り方

①たまねぎは横に4等分の輪切りにし、中心の部分を抜きます。中心の部分は粗いみじん切りにします。輪切りの部分は小麦粉をふります。②ボウルに鶏ひき肉、塩・こしょう、みじん切りのたまねぎを入れ、よくこねてから、輪切りたまねぎに詰めます。③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れます。軽く焼き目がつくまで焼き、上下を返してふたをし、3分程度蒸し焼きにします。ふたを取り、軽く焼き目がつくまで焼いたら、「カンタン酢TM」を加え、上下を返してとろみがつくまで炒めからめます。④皿に盛り、お好みでザク切りにしたきくなとせん切りにしたきゅうりを添えます。

※お好みで七味とろがらしをかけてお召し上がりください。



きくなとたこの さっぱり和え

材料 (2人分)

きくな(しゅんぎく)……………1/2束 (100g)
 たこ(ゆで)……………足2本 (100g)
 たまねぎ(みじん切り)……………大さじ5
 カンタン酢TM……………大さじ2
 違いがつおTMゆ2倍……………大さじ1
 オリーブオイル……………大さじ1
 白ごま……………小さじ1
 粉チーズ……………小さじ1

使用した大阪産



作り方

①きくなはザク切りにします。たこは薄く、そぎ切りにします。②(ドレッシング)をよく混ぜ合わせます。③①②をよくあえて器に盛ります。

クミン風味和え



きくなと豆の クミン風味和え

材料 (2人分)

きくな(しゅんぎく)……………1/2束 (100g)
 ツナ缶……………小1缶 (80g)
 たまねぎ……………1/4個 (50g)
 ミックスピーズ……………50g
 カンタン酢TM……………大さじ2
 オリーブオイル……………大さじ1
 相換き黒こしょう……………少々
 クミン……………(シード)小さじ1



作り方

①きくなはザク切りにします。たまねぎはみじん切りにします。②クミンシードは焦がさないようにフライパンで中火1～2分炒ります。③器に軽く油をきったツナ、ミックスピーズ、①、(ドレッシング)を加え軽く混ぜ合わせ、②を散らします。

クミン風味和え

大阪産・大阪産名品って

大阪には、大阪湾や森林、農空間などの恵まれた自然があり、野菜や果物、肉、魚など、様々な大阪産が日々生産されているほか、大阪で培われた技術や製法で作られ、長年愛され続けている大阪産名品など、大阪ならではの「食」がたくさんあります。

大阪府ではこれら大阪産・大阪産名品の普及に取り組んでおり、今回掲載のレシピは皆様が手軽に大阪産を楽しめる内容となっておりますので、是非参考にしていただき味わってみてください。

品大阪産

愛され続けるもん「名品」
品大阪産

おおさかもん ~もっと知ってもっと食べて~

商業都市「大阪」ですが、都市近郊の立地を活かした

農産物が多く生産されています。

なかでも「しゅんぎく(泉州きくな)」は全国第1位[※]の生産量です。

「泉州キャベツ」「大阪なす」「泉州水なす」など

大阪の食文化に根ざしたものがたくさんあります。

大阪産農産物を「もっと知ってもっと食べて」応援してください。



JA全農大阪
一般社団法人 大阪府野菜生産出荷安定資金協会

※農林水産省「農林水産統計」令和3年産収穫量・出荷量(令和4年8月31日公表)より



ミツカンは
Osaka A+Green Action
パートナーズメンバーです。

材料 (2人分)

水なす …… 2本
味ぼん® …… 大さじ4
からし …… 小さじ1
いりごま(白) …… 適量
お好みで
青じそ …… 適宜

作り方

①なすはピーラーで皮を縞目にむき、5mm程度の薄切りにします。水にさらして、水けをふきます。②ポリ袋に、①と「味ぼん®」、からしを入れよくもみます。ポリ袋の空気をしっかり抜いてしばり、5分ほどおきます。③②を再度、ポリ袋の上からもみ、汁けをきって器に盛ります。いりごまをふります。

※お好みで、せん切りの青じそを一緒に入れても美味しいです。

水なすのモミモミからし和え



使用した大阪産



材料 (2人分)

水なす …… 2本
味ぼん® …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
いりごま(白) …… 適量

作り方

①なすは洗って、水けのついたまま1本ずつラップに包み、電子レンジ(600W)に3分かけます。冷水にとって冷まし、キッチンばさみでへたを切り、食べやすい大きさに手で裂きます。②ボウルになすを入れ、(A)を加えてあえます。器に盛り、いりごまをかけます。

※冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

ひんやりトロトロ! 水なすナムル和え



使用した大阪産



材料 (2人分)

そうめん(乾) …… 4束(200g)
きゅうり …… 1/2本(50g)
焼豚 …… 4枚(40g)
錦糸卵 …… 40g
紅しょうが …… 10g
大好きだし、麺と鍋TM
クリーミーとんこつ 1/2カップ
水 …… 1カップ
ごま油 …… 大さじ1
たまねぎ(スライス) …… 1/2個分(100g)
水なす …… 1/2本
きゅうり …… 1/2本(50g)
オクラ …… 4本

作り方

つたぐれをつくる ①なすときゅうりは5mm角に切ります。オクラは小口切りにします。②「大好きだし、麺と鍋TMクリーミーとんこつ」と水、ごま油を混ぜ合わせます。更に①とたまねぎ(スライス)を入れてよく混ぜ、冷やします。

そうめんを作る ①きゅうりはピーラーで薄切りにします。焼豚はせん切りにします。②そうめんは表示の通りにゆで、冷水でよくもみ洗いし、水けをきり、器に盛ります。①と錦糸卵、紅しょうがを彩りよく盛り付けます。

※<つたぐれ>はつけてお召し上がりください。

野菜和えだれそうめん 天の川風



使用した大阪産

