

泉大津市エコレシピコンテスト

エントリーNo.7

泉州産をたっぷり！！丸ごと枝豆とタコの

揚げないクリームクロケット

～トマトと大根のソース～

地元野菜の魅力を、捨てずにまるごと活かす

着想

- ・枝豆のカルパッチョから

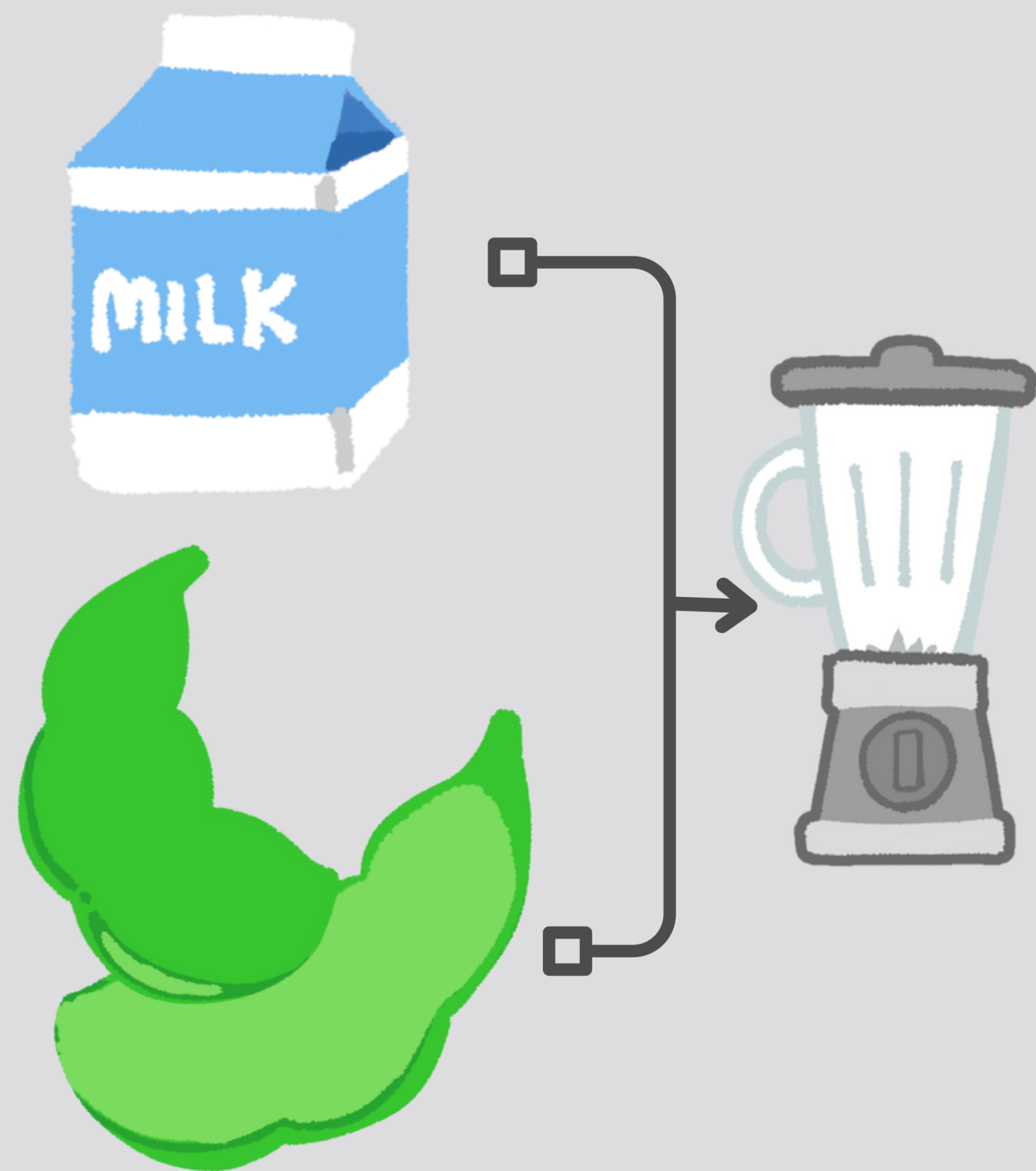


きっかけ・コンセプト

- ・食材を無駄なく
- ・油を使わずヘルシーに
- ・地産地消を意識



▶ こんなことにも



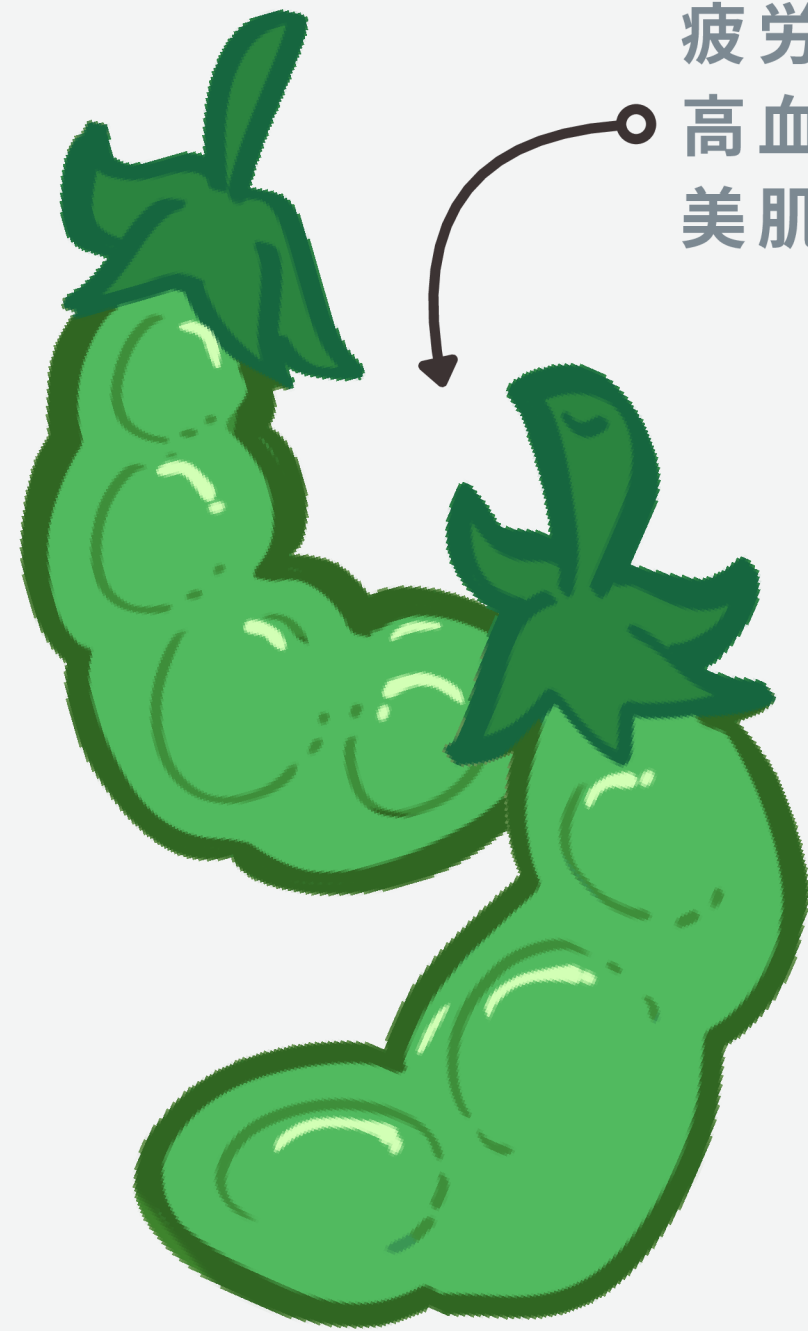
温製でも！
冷製でも！



枝豆のポタージュ

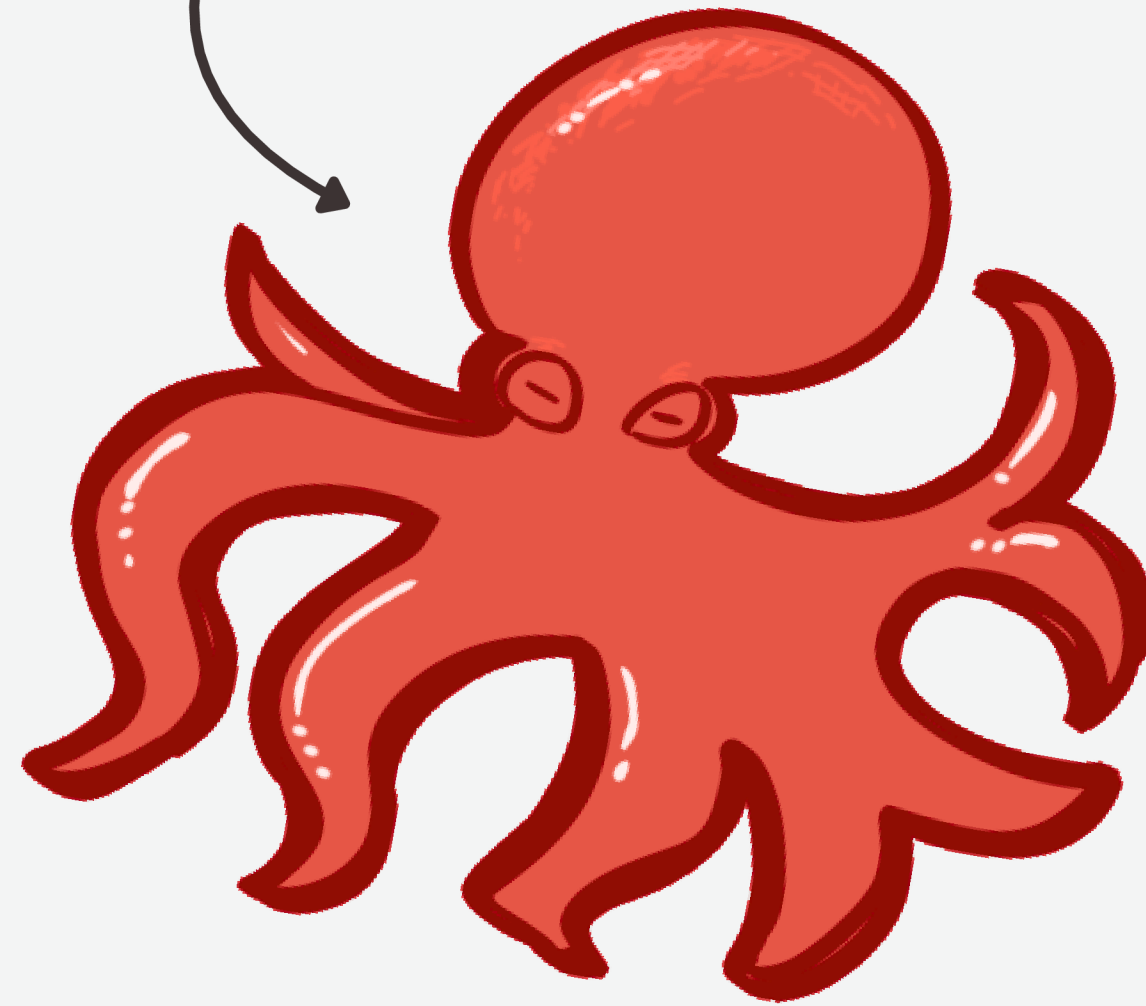
		【ソース】	
▶ さやごとの枝豆	250g	▶ トマト	1 個
▶ タコ	120g	▶ 大根	100g
▶ 牛乳	300g	▶ 塩コショウ	適量
▶ バター	40g	▶ はちみつ	大さじ2分の1
▶ 小麦粉	40g	▶ 砂糖	大さじ1
▶ 塩コショウ	適量	▶ 酢	大さじ2分の1
▶ パン粉	適量	▶ 濃口醤油	大さじ1
		▶ 料理酒	大さじ1

材料の特徴



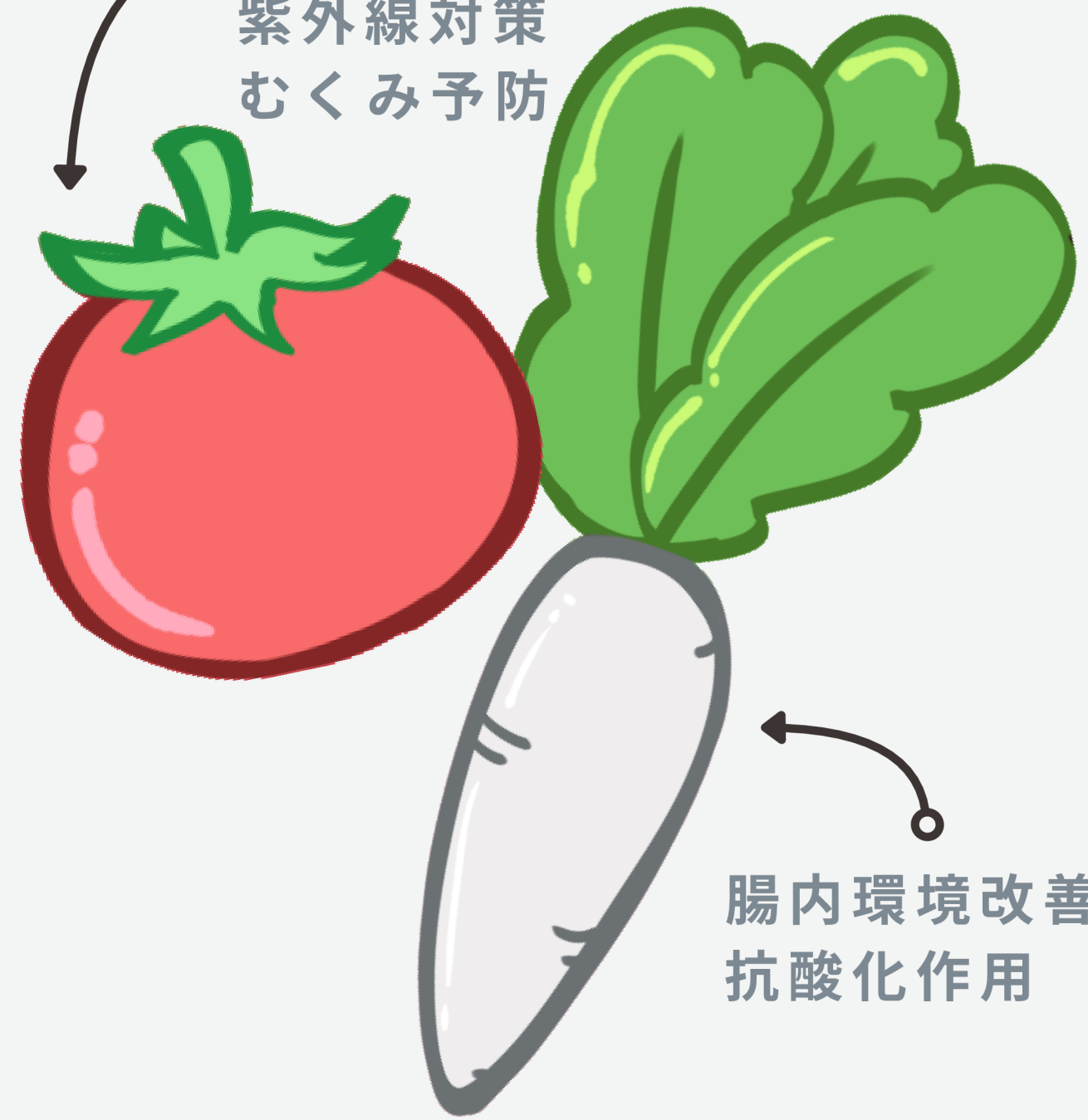
疲労回復
高血圧予防
美肌効果

泉州産: えだまめ



疲労回復
生活習慣病予防
動脈硬化・心疾患予防
目の健康
美容効果

泉州産: タコ



疲労回復
体力維持
食欲増進
紫外線対策
むくみ予防

腸内環境改善
抗酸化作用

泉州産: とまと & 大根

魅力・工夫

- 野菜は皮まで丸ごと使用、食材のロスを削減
 - 細かく刻むことで加熱時間短縮、エネルギー効率も向上
 - 油で揚げず、オーブンで仕上げるノンフライ設計
 - ホワイトソースには枝豆の“さや”だけを使用
- それだけでしっかり枝豆の香りとコクが！

- 枝豆のさやと牛乳で作るホワイトソースは、ポタージュにも応用可能！



- ・あっさり食べやすく夏にぴったり！
- ・栄養価の高い組み合わせを
- ・胃腸サポート・疲労回復効果も

- ・CO₂削減 → 輸送負荷の低減
- ・地元の食材を広めたい
- ・「食べることで地域と環境にやさしく」

Thank You!

ご傾聴ありがとうございました！

