出雲の おいしい 地産地消レシピ

出雲の旬の食材を、
おいしく手軽に食べることが
できるメニューを
ご紹介します！！



西浜いもとしめじの炊き込みご飯



材　料　（4人分）
- お米……2合
- 水……2合分
- 西浜いも……1本
- しめじ……1/2株
- 塩昆布……5g
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 酒……大さじ1/2
  - 顆粒だし……小さじ1



作り方
①さつまいもはよく洗い、乱切りにして水に3分さらしておく。
②しめじは石づきをとり、小分けにしておく。
③お米を研ぎ、2合分の水とAを加え、軽くかき混ぜる。
④③にさつまいも、しめじを加えて炊飯する。
⑤炊き上がったら、塩昆布を加え、さつまいもが崩れないように全体を混ぜる。

ブロッコリーのカレー



材　料　（4人分）
- 豚もも スライス肉……120g
- おろしにんにく……2g
- サラダ油……小さじ1
- じゃがいも……120g
- 玉ねぎ……1玉
- にんじん……1/2本
- ブロッコリー……1/2房
- アップルソース……大さじ1
- ケチャップ……小さじ1と1/2
- ウスターソース……小さじ1
- カレールウ……適量

作り方
①じゃがいもは1.5cm角、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。
②ブロッコリーは茎と花蕾に分け、茎は5㎜厚さ、花蕾は食べやすい大きさに切る。
③鍋に油を入れ、おろしにんにく、豚肉を炒める。
④肉が炒まったら、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
⑤④にじゃがいも、ブロッコリーの茎、材料が被るくらいの水を入れて煮る。
⑥じゃがいもなどが柔らかくなったら、ブロッコリーの花蕾、調味料、ルウを入れて煮こむ。

とり肉のいちじく焼き



材　料　（4人分）
- とりもも肉……1枚（約250g程度）
- A
  - いちじくジャム……大さじ1
  - こいくちしょうゆ……大さじ1/2
  - 塩……ひとつまみ（約1g）
  - 酒……小さじ1
- サラダ油……大さじ1



作り方
①とりもも肉を、食べやすい大きさに切る。
②①のとり肉を全ての調味料Aで下味をつけ、15分程度漬け込む。
③フライパンにサラダ油をひき、②のとり肉を色よく焼いて完成。

しまね和牛肉のミルク煮



材　料　（2人分）
- 牛肉（しまね和牛）……150g（モモ薄切など）
- 牛乳……250cc
- ブロッコリー……適量
- バター……適量
- 塩、こしょう……少量
- 玉ねぎ……1/2個
- 薄力粉……大さじ1
- コンソメ（顆粒）……小さじ1.5

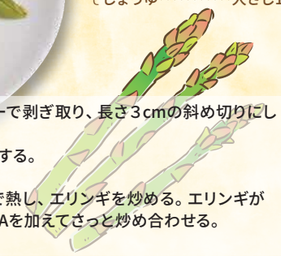
作り方
①ブロッコリーは小房に分けて下茹でし、玉ねぎは食べやすい大きさにカットしておく。
②牛肉（一口大にカット）に、塩、こしょうを少量ふる。
③フライパンに油をひき、牛肉を焼き、一度取り出す。
④同じフライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。
⑤玉ねぎがしんなりしたら、牛乳と薄力粉を入れて煮込む。
⑥とろみが出はじめたら、牛肉とコンソメを入れて弱火で煮込み、最後にブロッコリーを入れて完成。



アスパラとエリンギのバター炒め



材　料　（4人分）
- グリーンアスパラガス……6本
- エリンギ……4本
- バター……20g
- 黒こしょう……少々
- 塩……少々
- A
  - 酒……小さじ2
  - しょうゆ……大さじ1



作り方
①アスパラガスは硬い部分をピーラーで剥ぎ取り、長さ3cmの斜め切りにして、熱湯に塩を加え1分ゆでる。
②エリンギは長さ3cmの短冊切りにする。
③Aを混ぜ合わせておく。
④フライパンにバターを入れて中火で熱し、エリンギを炒める。エリンギがしんなりとしたら、アスパラガスとAを加えてさっと炒め合わせる。
⑤器に盛り、黒こしょうをかける。

神在ねぎの豚肉ロール



材　料　（4人分）
- 豚肉ロース薄切り……8枚
- 神在ねぎ……1本
- 小麦粉……少々
- 油……大さじ1
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ2



作り方
①神在ねぎを豚肉の幅に合わせて切る（大きい場合は太さを半分にする）。
②白い部分と緑の部分をセットにして豚肉で巻き、薄く小麦粉をふりかける。
③フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
④豚肉全体に焼き色がついたら一旦取り出し、フライパンの油を拭き取る。
⑤フライパンにAを入れて煮立て、豚肉を入れてからませる。
⑥斜めに切って盛り付ける。

出雲しいたけのみそ汁



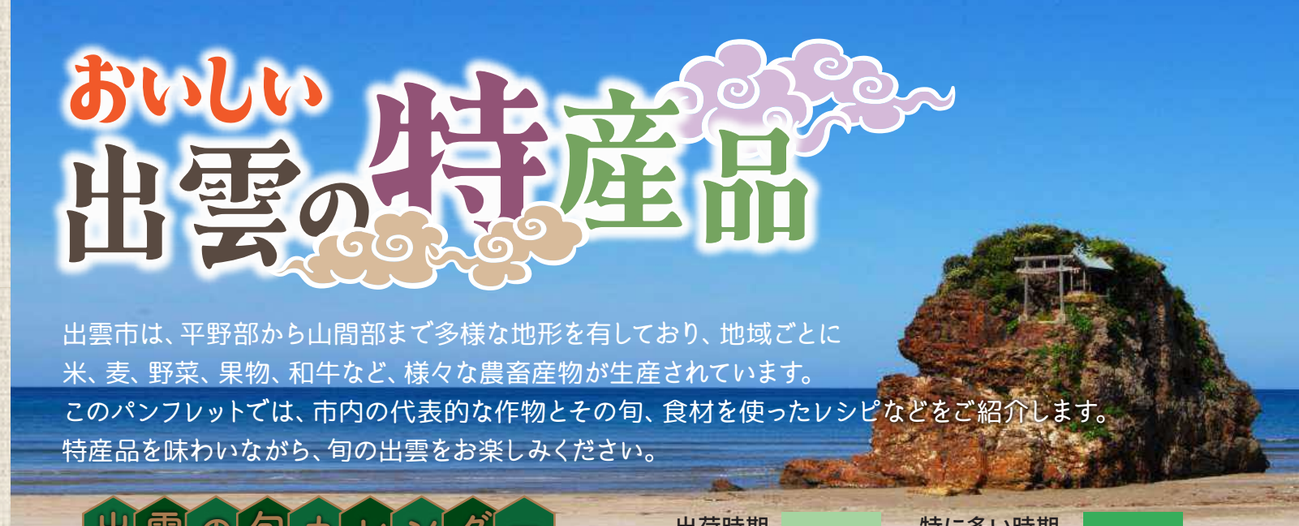
材　料　（4人分）
- しいたけ……大1枚
- とうふ……100g
- 玉ねぎ……中1/2玉
- はくさい……80g
- ねぎ……20g
- 煮干し……20g
- みそ……40g
- 水……600cc



作り方
①鍋に頭・はらわたを取った煮干しと水を入れておく。
②しいたけは石づきをとって、5㎜幅に切る。
③とうふはさいの目に切る。
④玉ねぎはうす切り、はくさいは10㎜幅に切る。
⑤ねぎは小口切りにする。
⑥①を火にかけ、沸騰したら中火にして5分間煮て、だしをとる。
⑦⑥に①②③④を入れて煮る。
⑧材料に火がとおったら、みそ、ねぎを加える。

発行：出雲市　農林水産部　農業振興課

おいしい 出雲の特産品



出雲市は、平野部から山間部まで多様な地形を有しており、地域ごとに米、麦、野菜、果物、和牛など、様々な農畜産物が生産されています。
このパンフレットでは、市内の代表的な作物とその旬、食材を使ったレシピなどをご紹介します。
特産品を味わいながら、旬の出雲をお楽しみください。

出雲の旬カレンダー

出荷時期　　特に多い時期

品　目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
アスパラガス	■	■	■	■	■	■						■
ブロッコリー		■	■				■	■	■	■	■	■
青ネギ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
神在ねぎ								■	■	■	■	■
きゅうり	■	■	■	■	■	■	■					
キャベツ		■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
玉ねぎ			■	■	■	■						
ミニトマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
出西しょうが				■	■	■	■	■				
菌床しいたけ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
デラウェア		■	■	■	■							
シャインマスカット				■	■	■						
神　紅			■	■	■							
いちじく（蓬莱柿）					■	■	■	■				
梨						■	■	■	■			
西条柿							■	■				
富有柿								■	■			
あんぽ柿								■	■	■		
西浜いも						■	■	■	■	■	■	■
茶（緑茶・番茶）		■	■					■	■			
アジサイ		■	■									
シクラメン									■	■	■	