

井手町まちづくり協議会,井手町地域創生推進室協力

井手町PIZZA

BY 大西ゼミ11期生

家で簡単に
作れる！！

- P1...やみつき注意！ideのゆず味噌ピッツァ
- P2...特産たくさん井手アンピッツァ
- P3...食べチャイナ！シャキッと麻婆ピッツァ
- P4...甘井手！チョコみかんピッツァ
- P5...ピザ生地
- P6...SDGsについて



やみつき注意！ ideのゆず味噌ピッツァ

井手町で作られた味噌を柚子と合わせて子供も大人も食べやすいピザ！！



作り方

- 1 味噌とゆずジャムを混ぜ、ソースを作る。
じゃがいもは1cm角、にんじんは皮をむき、薄く輪切りにスライスしておく。
ツナは缶を開け、油切りをする。
- 2 じゃがいもを沸騰したお湯で3分ほど茹で、箸が通るほどの硬さになったらザルにあげ冷ましておく。
にんじんは型抜きで好きな型に抜き、水を入れた耐熱容器に入れ500Wのレンジで2分温める。
※型を抜いた外側は別の料理で使用して下さい。
- 3 ピザ生地の上に①のソースを塗り広げる。
ツナ、チーズ、コーン、じゃがいも、にんじんの順で具をのせる。
- 4 250℃のオーブンで8~10分焼き、完成。

材料(1枚あたり)

- 井手町産味噌 20g
- ゆずジャム 55g
- ツナ缶 35g
- コーン 40g
- じゃがいも 1/4個
- にんじん 1/4本
- チーズ 40g
- ピザ生地 1枚

特産たくさん 井ン手イアンピッツァ

井手町の特産品たっぷり使用！！
カレー味で大人も子供もおいしく食べられる肉厚ピザ



材料(1枚あたり)

チーズ 30g
たけのこ 75g
万願寺とうがらし 約3本
ミニトマト 3個
玉ねぎ 1/4個
カレー粉 小さじ2
カレーソース 40g
(ない場合はピザソース40g)
塩 少々
油 大さじ2
ピザ生地 1枚

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは半分になるように切っておく。
万願寺とうがらしは半分に切り、種などを取り除いてくし切りにする。たけのこも同様の大きさに切りそろえる。
- 2 フライパンに油をひき、たけのこと玉ねぎをそれぞれカレー粉と塩をかけて炒める。
※焼くときに焦げるのを防ぐため、炒めすぎない
- 3 ピザ生地にカレーソースを塗る。
その上に、チーズ→たけのこ→万願寺とうがらし→玉ねぎ→ミニトマトの順に盛り付ける。
- 4 250℃のオーブンで8~10分焼き、完成。

オリーブオイルをかけても美味しい！





食べチャイナ！ シヤキツと 麻婆ピッツァ

山城産たけのことピリ辛麻婆が
絶妙にマッチ。

材料(1枚あたり)

たけのこ 70g

チーズ 70g

麻婆豆腐の素 40g

ねぎ 5g

ピザ生地 1枚

作り方

- 1 麻婆豆腐の素とお好みの形でカットしたたけのこを混ぜ、レンジで200Wで2分加熱する。
- 2 生地の上に、チーズ→①の順でのせる。
- 3 ねぎをのせる。
- 4 250℃のオーブンで8~10分焼く。
- 5 お好みで、はちみつや糸唐辛子を自由にトッピング。

モッツァレラチーズをのせても
相性バッチリ！！





甘井手！ チョコみかん ピッツア

おやつにぴったり！
井手町産みかんが
アクセントのスイーツピザ

作り方

- 1 みかんの皮をむく。
- 2 生地にクリームチーズを塗る。
- 3 みかんを均等に並べる。
- 4 ミルクチョコレート・ダークチョコレートを割れ目で割ってのせる。
- 5 アーモンドスライス・かぼちゃの種をふりかける。
- 6 250℃のオーブンで7~9分焼き、完成。

材料(1枚あたり)

- クリームチーズ 50g
- ミルクチョコ 6g
- ダークチョコ 15g
- アーモンドスライス 10g
- みかん 1個
- かぼちゃの種 3g
- ピザ生地 1枚



ピザ生地のレシピ

市販品でもおいしいけれど
自分で作るとさらにもちもちに！！



材料(8枚分)

強力粉 630g
薄力粉 400g
塩 10g
グラニュー糖 15g
ドライイースト 10g
ぬるま湯 700cc

作り方

- 1 ボウルに、強力粉、薄力粉、グラニュー糖、ドライイーストを入れ、よく混ぜる。
その後、塩、ぬるま湯を入れ、粉気がなくなるまで混ぜ、ボウルから取り出し、まとまりができるまでこねる。
- 2 表面が張るように丸めた生地を大きめのボウルに入れ、ラップをかけ、ペンでラップに生地の大きさの丸印を書いておく。
- 3 生地がラップに書いた丸印の2倍くらいに膨らむまで常温で発酵させる。
(参考：夏場は1時間、冬場は1時間半～2時間が目安)
- 4 台に打ち粉(強力粉、適量)をふり、直径約18～20cmの円になるまで生地をのばす。
※生地を中心から外側に向かって少しずつのばしていく。

冬はぬるま湯で
湯煎すると
発酵しやすい！




私たちの活動と


持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals) とは





2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。
17のゴール・169のターゲットから構成されています。

私たちの活動では以下の目標を意識しました。

2 飢餓をゼロに	飢餓をゼロに 栄養のある食材を使い 美味しいレシピとして 提供することを 意識しました
	
私たちにできること…食材への感謝	

12 つくる責任 つかう責任	つくる責任つかう責任 作った料理はすべて 責任をもって残さず いただき、余った材料も 残さず使用しました
	
私たちにできること…3Rを意識	

13 気候変動に 具体的な対策を	気候変動に具体的な対策を 「ごみを減らす」を目標に ごみの出にくいものを選び 使用し、分別を意識して レシピ開発を行いました
	
私たちにできること…ごみの分別	

17 パートナーシップで 目標を達成しよう	パートナーシップで 目標を達成しよう 京都産業大学と井手町の 包括協定によるこの活動を 成功させるため 尽力しました
	
私たちにできること…SDGsを学び、行動	

SDGsにつながることは様々！
自分にできることは何かを考え、
調べてやってみよう！！



井手町の「うまいもん」

私たちは井手町まちづくり協議会の
みなさんと試食会を重ねて、町の特産品である
たけのこ、みかん、味噌などを

ふんだんに使用した

「井手町PIZZA」のレシピを開発しました。

他にも井手町の**「うまいもん」**は
たくさんあります！

みなさんぜひこの**「うまいもん」**を
使って美味しい料理を
作ってみてください！

ピザを作った後は
ぜひSNSに『#井手町PIZZA』で
写真の投稿をお願いします！！

制作・井手応援隊(大西ゼミ11期生)

協力・井手町まちづくり協議会、井手町地域創生推進室



むすんで、うみだす。

京都産業大学
KYOTO SANGYO UNIVERSITY