

神戸の食材を、
もっと身近に。





神戸の魅力のひとつは、都市と農地との距離が近く「旬な野菜を都市でも楽しめる」こと。農業体験の機会や新鮮な食材を買えるお店は増えてきましたが、美味しい食材を買っても「活かし方がわからない…」という方が意外と多いのではないのでしょうか。そんな方のために、神戸食材を日頃から扱う飲食店店主、農家さん、八百屋さん、とっておきのレシピを教えてくださいました。この本を片手に、ぜひいろんな神戸食材を楽しんでください。

KOBE“にさんがろく”PROJECT

「ノーギョ・ギョギョ・ギョギョー ラボラトリーズ」について

神戸市ではたくさんの農水産物が生産されていますが、まだまだその魅力が伝わっていない!と立ち上がった、若者×企業×農漁業者のプロジェクト。新たな視点でギョギョッ!!な驚きや発見を発信しています。

《 目次 》

- 03 | 地域食材マップ
- 05 | 神戸食材①小松菜
- 07 | 神戸食材②しらす
- 11 | 神戸食材③いちじく

コラム #神戸食材ものがたり

- 15 | ひさくに農園
- 16 | ヘルシーファーム
- 17 | 神戸食材④トマト
- 21 | 神戸食材⑤キャベツ

コラム #神戸食材ものがたり

- 25 | 谷下農園
- 26 | FARMSTAND
- 27 | Special Thanks
- 29 | あとがき

地域食材マップ

しらす



エリア

垂水区

時期

6月～11月

チンゲン菜



エリア

西区

時期

4月～6月、
9月～3月

キャベツ



エリア

西区

時期

5月、11月

きゅうり



エリア

西区

時期

7月～10月

トマト



エリア

西区

時期

6月

なす



エリア

西区

時期

7月

野菜・果物・米・花・肉・魚・海苔…。神戸市では、いろんな農水産物が生産されていることを知っていましたか？ また、なぜ神戸市ではたくさんの農水産物が生産できるのでしょうか？ それは温暖な気候と豊かな自然に恵まれているから！ 神戸のいろんな地域で、季節ごとに美味しい農水産物が育てられています。

いちじく



エリア
西区、北区

時期
9月～10月

ブロッコリー



エリア
西区

時期
12月

小松菜



エリア
西区

時期
11月～3月

いちご



エリア
西区、北区

時期
4月～6月、
12月～3月

チヌ



エリア
長田区

時期
10月～3月

海苔



エリア
須磨区

時期
12月～3月

神戸食材①

小松菜



スーパーでは一年中見かけるお馴染みの野菜ですが、
実は冬が旬のお野菜。

栄養価が高く、

どんな料理にも使える万能野菜選手の一つです。

そんな小松菜、

実は神戸の西区で多く栽培されているんです。

神戸市西区だけで生産量は1000tを超えていて、

県内一の産地なんです。

この地域で育つ小松菜は株張りが良く、

葉が生き生きとしているので、炒め物などにもぴったりです。

小松菜のお浸し

材料

- 小松菜…1束
- 鰹節…適量
- 醤油…適量
- 胡麻油…適量

1. 小松菜を軽く水洗いし、食べやすい大きさにカットする
2. 油を引いていないフライパンに小松菜を入れてさっと炒める
3. たっぶりの鰹節をかけて、醤油をかける
4. お好みで胡麻油もかける



小松菜

小松菜炒め

材料

- 小松菜…1束
- めんつゆ…適量
- 厚揚げ…1個
- 豚肉…適量
- 粒コーン…1/2缶

1. 小松菜を軽く水洗いして食べやすい大きさにカットする
2. 厚揚げを食べやすい大きさにカットする
3. フライパンに油をひき、厚揚げを軽く焦げ目がつくまで炒める
★ポイント: お好みで豚肉なども入れるとよりボリュームに!
4. コーンを入れ、混ぜて炒める
5. 小松菜、めんつゆを入れ、小松菜が柔らかくなるまで炒める



神戸食材②

しらす



実は神戸の近海でも水揚げされる、しらす。
瀬戸内海の流れと地下水の流れがぶつかることで
プランクトンが発生し、
魚が多く集まる神戸の海ならではの魚なのだそう。
しらすは、カルシウムやタンパク質・ビタミンDなど
たくさんの栄養価を含んでいます。
大根おろしとポン酢でシンプルにいただいても、
また、卵焼きに入れたり、ピザトーストの具にしたり
意外とどんなものにも合う食材です。



しらすと小松菜の ペペロンチーノ



材料

- しらす…適量
- 小松菜…適量
- にんにく…一片
- 唐辛子…1本
- パスタ…1人前
- オリーブオイル…大さじ2
- 塩…少々

1. 小松菜を2cm程にカットし、にんにくを潰しておく
2. たっぶりのお湯に塩を3つまみほど入れて沸騰させ、お好みのパスタを茹でる
★ポイント:茹で汁は捨てない
3. フライパンにオリーブオイルと潰したニンニクを入れ、焦げないように香りとコクをオイルに移した後、にんにくを取り除く
4. オイルにしらす、小松菜を入れてさっと火を通し、塩少々、茹で汁を大さじ2～3杯入れる
★ポイント:オイルと水分をフライパンをゆすりながらじっくり乳化させる
5. パスタとソースをしっかり絡めてお皿に盛り付ける



玉ねぎのホイル蒸し ～しらすと鰹節～



材料

- 玉ねぎ…1個
- 塩…ひとつまみ
- バター…5g
- しらす…適量
- 鰹節…適量

1. 玉ねぎに十字に切れ込みを入れ、切れ目に塩とバターを挟む
2. アルミホイルで包み、中まで火が通り柔らかくなるまでオーブンで焼く(200度のオーブンで15分程を目安に)
3. 鰹節としらすを散らす。
4. お好みで醤油かポン酢をかける

しらすのカルシウム丼

材料

- 白ご飯…1人前
- しらす…適量
- 海苔…適量
- 卵黄…1個
- 醤油…適量
- チーズ…適量
(北区にある弓削牧場さんの
フロマージュフレがおすすめ!)

1. 白ご飯を入れた丼に、しらす、海苔、卵黄、チーズをのせる
2. お好みの量の醤油をかける

ひとことメモ



- お米は5分付き米を使うと栄養価アップ!
5分付き米とは?
…米ぬかの約半分が除去され、胚芽がほぼ残っているお米。
ビタミンやミネラルなどの栄養素が凝縮されています。



しらすと小松菜の混ぜご飯

材料

- 白ご飯…3合
- しらす…50g
- 小松菜…1束
- 胡麻油…適量
- 醤油…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 白胡麻…適量

1. 小松菜を1cm程に切る
2. フライパンに胡麻油を2回し入れ、小松菜を入れて炒める
3. 火が通ったら、しらす、醤油、みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める
4. 火からおろし、白ご飯と3と白胡麻を混ぜる



神戸食材③

いちじく



神戸市のいちじく収穫量は、兵庫県の中でNo.1。

栽培の多くが踏地栽培であるため、

天候によって、毎年収穫量が大きく変化します。

バナナや桃のように、未熟なうちに収穫して

輸送中に完熟させる果物とは違い、いちじくは追熟しないので、

やっぱり「採れたて」が一番。

実は、食物繊維やミネラルも豊富ないちじく。

8月～11月限定の、旬な食材です。

ぜひ新鮮な神戸産のいちじくを楽しみましょう。



いちじくサンド

材料

- いちじく…1/2個
- パン…1個

《お好みで》

- クリームチーズ…適量
- ハム…1枚
- ベーコン…1枚

1. 皮を剥いたいちじくを食べやすい大きさにカットする
2. いちじくとお好みの具材をパンに挟む





いちじくの豆腐ソースがけ

材料

- いちじく…1個
- 豆腐…1/2丁
- 胡麻ペースト…適量
- 塩胡椒…適量

1. 皮を剥いたいちじくを食べやすい大きさにカットする
2. 豆腐の水をしっかりと切る
3. 水切りした豆腐と胡麻ペーストを混ぜてクリーム状にする
4. カットしたいちじくに3をかける
5. お好みで塩胡椒を振る



いちじくと生ハムのサラダ

材料

- いちじく…適量
 - 生ハム…適量
 - レタスやベビーリーフ…適量
 - ミニトマト…適量
- 《ドレッシング》
- 砂糖…小さじ1
 - 粒マスタード…大さじ1/2
 - 白ワインビネガー…大さじ1/2
 - オリーブオイル …大さじ1

1. レタスを手でちぎり、氷水に晒して水気を切る
2. ミニトマトを半分に切る
3. 皮を剥きたいいちじくを食べやすい大きさにカットする
4. ドレッシングの具材を全て混ぜ合わせておく
5. 皿にレタスを盛り付け、カットしたミニトマトといちじく、生ハムをトッピングする
6. ドレッシングをかける



5分
10分

いちじくジャム

材料

- いちじく…適量
- 砂糖…いちじくの量に合わせて
- レモン汁…適量

1. いちじくを小さくカットして、砂糖とレモン汁をかける
2. 耐熱容器に入れて、ラップをかけずに3分加熱して、アクをとる
3. とろみがつくまで、2を繰り返し行う

ひとことメモ

- お砂糖の量は、果物に対して60%の量を加えて、じっくりと煮詰めるのがおすすめ!
- レモンを加えることによって、より色鮮やかな見た目にレベルアップ!



井神戸食材ものがたり

ひさくに農園 久國二郎さん、千歌さん



神戸のいちじく、 昨日の天気を思い出して 味わってみてください

神戸市西区でいちじくを育てる、ひさくに農園・久國二郎さん、千歌さん夫妻。2014年に神戸に移住して、これまでたくさんの野菜を育てて来られました。現在では、いちじく以外にチンゲン菜も育てています。今回は、お二人にお話を伺いました。



①久國さんが農家になったきっかけを教えてください。

45歳まで飲食業界の会社員をしていましたが、自分自身も何かチャレンジしたいという思いから、仕事をしながら農業の勉強を始めました。実際に色々な農家さんに出会い、農業について教えてもらう中で、いちじくをメインに、色々な野菜を作ってみたいと思うようになり、現在に至ります。(二郎さん)

②神戸産のいちじくについて教えてください。

いちじくは、神戸市西区の温暖・湿潤な気候にぴったり。産地と都市部の距離が近い神戸では、収穫前にしっかりと完熟させてから収穫することで、一番美味しい状態で皆さまに届けることができます。旬の美味しさを楽しんでいただきたいです。

③いちじくの選び方を教えてください。

果物の中には糖度によってランク付けされるものがありますが、果実内が空洞になっているいちじくは糖度センサーを使えないので、甘さごとに店頭に並ぶことはありません。収穫前に晴れの日が続くと甘さが増し、雨が続きと水っぽい味になります。新鮮な状態で楽しむことができる神戸のいちじく、是非昨日までの天気を思い出して味わってみてください。

神戸食材ものがたり

ヘルシーファーム 入谷周太郎さん、古川桂三さん



こだわりの有機栽培で、旬の野菜を1番美味しい時期に食べて欲しいです

全ての畑がJAS承認を受けており、減農薬米も栽培。その裏には、特徴的な栽培方法が…ヘルシーファームは、故・西馬正氏の理念のもと20年以上前から有機栽培に取り組まれています。今回は代表取締役社長の入谷周太郎さん(右)と、古川桂三さん(左)にお話を伺いました。



①農家になられたきっかけや経緯を教えてください。

私は、有機農業をしたいという思いがありました。そこで、ヘルシーファームでの就農研修に参加しました。修了後は、入社して農業従事者になりました。(入谷さん) / 私は、田舎暮らしがしたかったんです。そこで、農業ができれば田舎で暮らすことができると思い、神戸市を通じてヘルシーファームの就農研修に参加しました。その後は、入谷さんと同じです。(古川さん)

②栽培方法のこだわりを教えてください。

私たちの目標は「少量多品目の有機栽培で、旬の野菜を継続的に安定供給」です。野菜は旬の時期が1番美味しいですからね。(入谷さん) / 「3グループ耕作」ですね。病害虫への対策など旬野菜の継続的な供給に貢献しています。野菜の全滅など、リスクも防げるんです。(古川さん)

③読者の方へメッセージをお願いします！

お米を食べてほしいです。昨年も、お米だけは物価が上がらなかったんですよ。(入谷さん) / 季節感を感じながら使いやすいように購入してほしいです。(古川さん)

神戸食材④

トマト



神戸市の中では、特に西区で栽培が盛んなトマト。
産地と消費地が近い神戸は、その生産にとっても適しています。

品種は、甘味と酸味のバランスが取れた
桃太郎系が多くの割合を占めています。

良いトマトの見分け方は、
表面にハリがあってシワがないこと、
重さがずっしりしていること、
ヘタがよく反り返っていることです。

また大玉は、水に浮くかどうかでも味の判断ができ、
沈むものは密度が大きく味が濃く凝縮されているそうです。



トマトのブルスケッタ



材料

- トマト…1個
- バゲット…1/2個
- 塩…適量
- オリーブオイル…適量
- にんにく…適量
- バジル…適量

1. トマトのヘタを取り除き、おしりの方を包丁で×印をいれておく
2. 1にお湯をかけた後、氷水にくぐらせて皮を剥き、水気を切ってダイス状にカットする
3. 塩とオリーブオイルを入れてよく混ぜる
★ポイント: トマトの水分とオイルの油分をしっかり混ぜて乳化させる
4. バゲットを薄切りにして、こんがり焼く
5. バゲットの上にトマトをたっぷりのせ、お好みでニンニクを少量塗り、バジルなどをちぎってのせる



フレッシュトマトのスープ



材料

- トマト(冷凍トマトでも可能)…2個
- 塩…少々
- コンソメ…適量
- 水…適量
- サワークリーム…適量
- コンソメまたは出汁…適量

1. 冷凍したトマトは水をかけて皮を剥く
★ポイント: 完熟したトマトを予め冷凍しておく使いやすい
2. 食べやすい大きさにザクザク切って煮込む
3. 身が崩れてきたら、水と塩を入れて味を整える
4. 洋風にしたいときはコンソメ、和風にしたいときは出汁なども追加で入れる
5. お好みでサワークリームなどをのせる

ミディトマトのチーズのせ

大玉トマトとミニトマトを掛け合わせて
作られた真っ赤な中玉のトマト

材料

- ミディトマト…3個
- カッテージチーズ…大さじ2

1. トマトを横半分に切る
2. 中をくりぬいて、トマトの中身とカッテージチーズと混ぜる
3. トマトの上半分を蓋のように被せる

ひとことメモ

- ミディトマトは甘味が強く、果肉もたっぷりなので、味も濃厚!
- 中玉トマトを使うと、簡単で、見た目がより華やかになるので、おもてなしやパーティーの時にオススメ!



トマトと卵の炒め物

材料

- トマト…1個
- 小ねぎ…適量
- 卵…2個
- パセリ…適量
- 塩…少々

1. 卵は割ってよくほぐしておく
2. トマトを食べやすいサイズをカットする
3. フライパンに油を入れ、卵をスクランブル状に炒めて、取り出しておく
4. フライパンに油を入れ、トマトを投入して1分程炒める
5. 卵を戻してトマトと混ぜ、塩と少々の水を入れて、少しの間煮る
6. お皿に盛って、お好みで小ねぎやパセリを散らす



神戸食材⑤

キャベツ



神戸市では、西区岩岡町を初めとして、
やがて同区平野町、玉津町にも栽培が広まり、
現在は全国で有数のキャベツ産地として知られています。

葉の色が濃く、重量感があって
加熱しても型崩れしにくい寒玉系の栽培が主で、
季節によって違う品種が栽培されています。
1度で丸ごと調理するのが難しいキャベツですが、
新聞紙などに包み、更にビニール袋に入れ、
おしりを下に立てて野菜室で保存すると
長持ちさせることができます。



キャベツ

キャベツと鮭の柑橘包み蒸し



材料

- キャベツ 葉(大)…1枚
- 鮭…一切れ
- しめじ…1/3
- えのき…1/3
- 塩…2つまみ
- オリーブオイル…適量
- ミニトマト…適量
- 輪切りレモン…1枚

1. アルミホイルを30cm程にカットして、その中にキャベツの葉を先に1枚敷く
2. 鮭、しめじ、えのきをキャベツの葉にのせ、塩2つまみをかけて、上下左右をアルミホイルで包む
3. オープン、トースターなどで5分程加熱する
4. お好みでオリーブオイルをかけたり、ミニトマトやレモンなどをのせる

ひとことメモ

- アルミホイルを使用したまま電子レンジを使用すると、火災につながる恐れがあるので要注意!
- 鮭の切り身の大きさによって、加熱時間が変化するので、熱が通っていない場合は追加で加熱するのがポイント!



キャベツ

キャベツのオリーブオイル蒸し焼き

材料

- キャベツ…適量
- オリーブオイル…適量
- ブラックペッパー…適量

1. キャベツを食べやすい大きさにカットする
2. 広げたクッキングシートの上にキャベツをのせて、オリーブオイルを回しかける
3. 上下左右をクッキングシートで包んで、レンジで3分程加熱する
4. ブラックペッパーをお好みの量振りかける

キャベツのミモザサラダ

材料

- キャベツ…3枚
- ヨーグルト…大さじ1
- 卵…1個
- 塩胡椒…適量
- マヨネーズ…大さじ2

1. キャベツは食べやすい大きさにカットして茹でる。または電子レンジで葉が柔らかくなるまで加熱する
2. 卵を茹で、茹でた卵を黄身と白身に分ける
3. 黄身の部分を潰してほろほろにする
4. 白身の部分はフォークで潰す。
そこにマヨネーズ:ヨーグルト=2:1を加えて混ぜる
5. 茹でたキャベツの上に卵をのせて、塩胡椒で味を整える

キャベツとツナ缶の マヨ和え

材料

- キャベツ…小1/2
- ツナ缶…1缶
- マヨネーズ…適量

1. キャベツは食べやすい大きさにカットし、茹でる。または電子レンジで葉が柔らかくなるまで加熱する
2. カットしたキャベツに水切りをしたツナ缶、マヨネーズを加えて和える



キャベツ

キャベツと塩昆布の 簡単漬け物

材料

- キャベツ…5枚
- 塩昆布…適量
- ブラックペッパー…適量

1. キャベツを茹でる。または電子レンジで葉が柔らかくなるまで加熱する
2. キャベツを細かく刻む
3. 細切り塩昆布と一緒に密閉容器に入れて、よく振り混ぜる
4. お好みの量のブラックペッパーを振りかける



井神戸食材ものがたり

谷下農園 谷下 恵次さん、市子さん



パンと一緒に、 野菜の美味しさや魅力を 伝えたいです

西区で有機農業を行う谷下さん夫妻。旦那さんの恵次さんは農業を中心に、奥さんの市子さんは育てた野菜を使ったパンを作っています。温かな笑顔のお二人の作る野菜やパンはとびきり優しい味がします。今回はそんなお二人にお話を伺いました。



①農業・パン作りを始めたきっかけを教えてください。

北海道で有機農家さんと出会ったことがきっかけでした。北海道の美しい風景と美味しい野菜に癒されて、自身も農家を目指すようになりました。(恵次さん) / 形が悪い野菜や収穫の関係で一度に大量に出来る野菜をどうにか出来ないかと考えたことがきっかけです。パンと一緒に野菜の美味しさや、普段は買うことのない珍しい野菜の魅力も伝えたいと思っています。(市子さん)

②どんなお野菜を中心に栽培しているのですか？

カーリーケールが中心です。あまり流通していないですが、栄養価も高く、比較的長く収穫できるので良いことばかりです。他にも色々栽培するのが楽しいのでキャベツや小松菜など、年間で約50品目ほど栽培しています。

③神戸野菜の魅力を教えてください。

神戸は気温が温暖なので農業しやすいんです。また、農地と販売する場所が近いのでお客さんにより鮮度が高く、より美味しいものをお届けできる場所です。

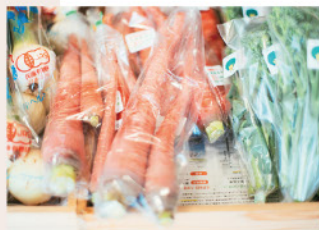
井神戸食材ものがたり

FARMSTAND 小泉亜由美さん



新鮮で美味しい神戸の 野菜を、もっと手軽に 楽しんで欲しいです

店内を覗くと真っ先に目に入るのは新鮮な神戸野菜たち。2018年にオープンしたFARMSTANDはスタッフが毎朝西区や北区を回って野菜を集荷しているため、常に新鮮な神戸野菜を取り揃えているそう。今回はオーナーである小泉亜由美さんにお話を伺いました。



①FARMSTANDを始めたきっかけを教えてください。

元々は、2015年から神戸市と協働して始めたFARMERS MARKET(ほぼ毎週土曜日に市内で開催している朝市)がきっかけでした。マーケットに来ていたお客さん達から日常的に神戸野菜を購入したいという声を多く頂いてこのお店を始めました。

②地域食材ならではの魅力を教えてください。

神戸には、農村と都市部が近いからこそ味わえる新鮮さや美味しさがあると思います。例えば苺やいちじくは一般的に完熟前に収穫して出荷するんです。だけど神戸は農地と都市が近いおかげで、完熟したとびきりおいしい状態のものが楽しめるんです。

③どんな風に地域食材を楽しんでほしいですか？

もっと手軽に楽しんでほしいと思います。私自身、料理をするときはレシピに固執しないようにしています。例えば、お好み焼きが食べたい時にはわざわざキャベツを用意しようとするんじゃなくて、水菜や大根、ズッキーニなど、旬の野菜で作ってみる。「今あるもので、余すことなく」を大切にすることで地産地消にも繋がると 생각합니다。

Special Thanks !

今回、このレシピ本制作にあたって、レシピの提供や、素敵なお話を聞かせて下さった、農園、販売店、飲食店の皆さんです。興味のある場所には、ぜひ足を運んでみてください。
取材にご協力いただきありがとうございました！

農家



谷下農園

栽培地 : 神戸市西区神出町
取扱店舗 : FARMSTAND、FARMERS MARKET等
公式SNS : Facebook「谷下農園」
提供レシピ : キャベツのオリーブオイル蒸し焼き

農家



ひさくに農園

栽培地 : 神戸市西区岩岡町
取扱店舗 : FARMSTAND、FARMERS MARKET等
公式SNS : Instagram @hisakuninouenn
提供レシピ : いちじくサンド、小松菜炒め、いちじくジャム

農家



ヘルシーファーム

栽培地 : 神戸市西区神出町
取扱店舗 : FARMSTAND、FARMERS MARKET等
提供レシピ : ツナ缶のマヨ和え、塩昆布の簡単漬け物

飲食店



カジュアルダイニングta. 夙川本店

- 住所 : 西宮市相生町3-33 パルバローレ夙川1F
アクセス : 阪急線「夙川駅」から徒歩2分
営業時間 : ランチ 11:00~14:30
 ディナー 18:00~21:30
公式サイト : 「カジュアルダイニング ター」で検索
提供レシピ : トマトのブルスケッタ、生ハムといちじくのサラダ、
 しらすと小松菜のペペロンチーノ、
 キャベツと鮭の柑橘包み蒸し

販売店



おやさい市 こぼらっと

- 活動場所 : 六甲アイランド内ファッションモール
 カフェ六森前スペース
アクセス : 六甲ライナーアイランドセンター駅から徒歩1分
営業時間 : 毎週金曜日10:00~14:00(売り切れごめん)
公式SNS : Instagram @coporatto
提供レシピ : ミディマトのチーズのせ

販売店



門田 敏子さん

- 活動場所 : 塩屋にある古着屋「シオヤコレクション」の一画
住所 : 神戸市垂水区塩屋町4丁目2-6
アクセス : JR塩屋駅から徒歩3分
活動内容 : 月に1度、ひっちゃんけ弁当を販売
営業時間 : 下記Instagramからご確認ください
公式SNS : Instagram @shioya_collection
提供レシピ : 小松菜としらすの混ぜご飯、玉ねぎのホイル蒸し
 ~しらすと鯉節~

販売店



FARMSTAND

- 住所 : 神戸市中央区山本通1丁目7-15
 東洋ハイツ1F
アクセス : 各線三宮駅から徒歩約7分
営業時間 : 9:00~18:30
公式サイト : 「ファームスタンド」で検索
提供レシピ : 小松菜のお浸し、フレッシュトマトのスープ、
 いちじくの豆腐ソースがけ、しらすのカルシウム丼

いかがでしたか？

神戸の土地で採れる新鮮で、美味しい食材たちは楽しみ方色々。

お隣さんからもらった新鮮なこのお野菜。

八百屋さんで気になって買ってみたあの旬の果物。

どうやって楽しもうかな？

そんな風に悩んだ時にまた何度でも

このレシピ本を開いてもらえると嬉しいなと思います。

あなたの美味しい暮らしに寄り添えますように。



Photo ©junpeiwamoto

自宅で楽しもう！「神戸食材のレシピ本」

発行日:2023年2月3日

企画:KOBE"にさんがろく"PROJECT 2022 / 山下ラボ「おかずラボ」

制作 / 編集:オウ ハン、岡 実里、高江洲 杏梨、中田 摩耶、西尾 真生、宮澤 有莉、山下 和希

デザイン:岡 実里、西尾 真生

デザイン協力:株式会社神戸デザインセンター

この冊子は、KOBE"にさんがろく"PROJECTの一環として制作されました。



私たち、おかずラボでは、
神戸で暮らす一人ひとりが自宅でも
楽しめるように、神戸食材を活かした
レシピ本を制作しました。



KOBE “にさんがろく”PROJECT

ノーギョ・ギョギョ・ギョギョー ラボラトリーズ

<https://nogyogyo.jp/>

