社会福祉法人 上越つくしの里医療福祉協会

https://tsukushinosato.com/

■上越市

つくし工房　新潟県上越市北新保55-1　TEL025-520-3294

つくしひまわりステーション　新潟県上越市南新保889-1　TEL025-520-9925

つくしワークトレーニングルーム　新潟県上越市寺町2-20-1　TEL025-538-8001

つくしセンター　新潟県上越市高土町3-2-12　TEL025-521-2860

つくしワークショップスペース　新潟県上越市本町2-6-17　TEL025-523-0202

グループホームつくしの里　新潟県上越市新南町28-3

■糸魚川市

好望こまくさ　新潟県糸魚川市南寺町1-1-8　TEL025-553-2316

ひまわり作業所　新潟県糸魚川市田海605　TEL025-562-1256

地域生活支援センターこまくさ　新潟県糸魚川市南寺町1-1-6
糸魚川市こころの総合ケアセンター2階
TEL025-553-2318

ホームつくし糸魚川　新潟県糸魚川市寺町4-9-31

ホームページ

sunflower oil recipe book

Himawari Biyori

ひまわり日和

ひまわりオイルレシピブック

ひまわり畑で笑顔の輪

ひまわりを通して、心が癒されたり、元気をもらったりと、ひまわりの花には不思議と人を笑顔にする魅力があります。ひまわりの開花時期になると、多くの方が、遠方からも、ひまわりを見に立ち寄ってくださっています。

ひまわりオイルができるまで

休耕地活用・地域活性化

農作業をしていた休耕地を活用し、平成22年に地域活性化を目的としたひまわり栽培がはじまりました。多くの方にご協力いただき、支えられながら、ひまわりの栽培をおこなっております。

6次産業化

令和2年に搾油施設を新設し、ひまわりの植栽からオイルの加工・販売まで一貫しておこなう6次産業化が可能となりました。

ココロとカラダに思いやり

体と心に優しいひまわりオイルを目指し、
植栽から製造、販売までおこなっております。

ご購入はこちらから

自然の恵み

太陽の恵みをいっぱいにうけたひまわりオイルは、オレイン酸とビタミンEが豊富に含まれ、栄養をギュッと凝縮しています。

無添加

着色料、保存料などは一切使用しておりません。どなたにも召し上げっていただける、体に優しいオイルです。

手作業

ひまわり栽培はもとより、瓶詰、ラベル貼りも一つ一つ手作業でおこなっております。

sunflower oil recipe book

ひまわりオイルレシピブック

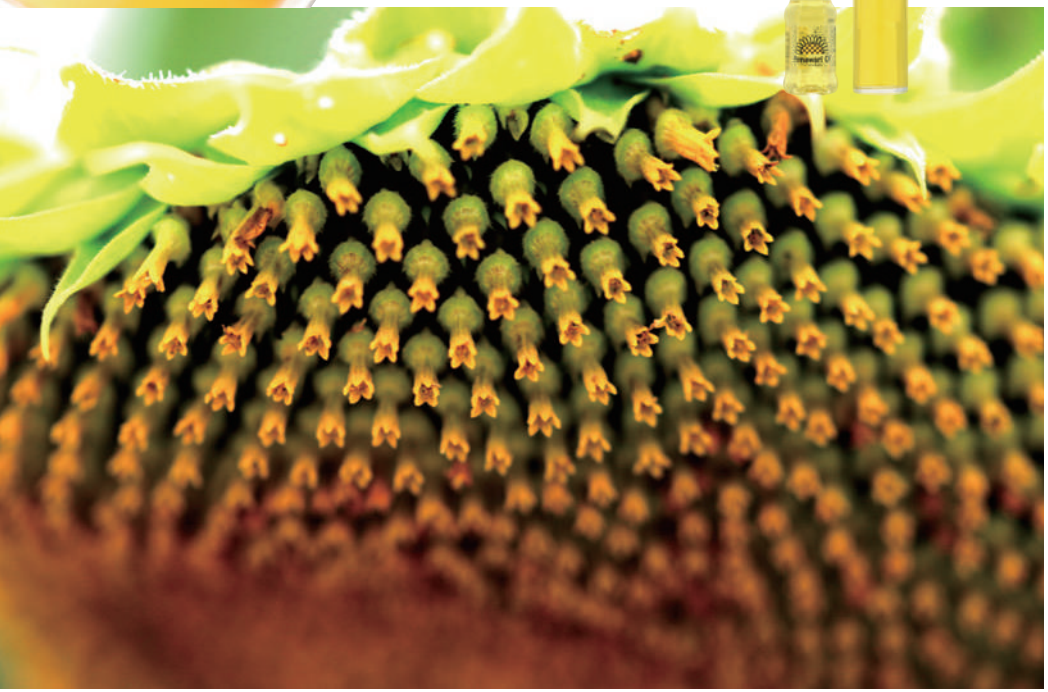
[レシピ監修] 会心きざわ・大黒屋・藤作 別館（五十音順）

ひまわりオイルを使った、おすすめ絶品レシピを

12種類ご紹介。

ご夫婦やお子さまやご友人と一緒に

体も心も美味しく健康的に。



茄子のキャビア風ディップ

[2人前]

材料

茄子 …… 300g
レモン汁 …… 少々
玉ネギみじん切り …… 80g
にんにくみじん切り …… 10g
塩、コショウ …… 少々
ひまわりオイル …… 30g

作り方

1. 茄子は皮をむき、みじん切りにする。
2. 茄子、玉ネギ、にんにくをひまわりオイルで焦がさないようにフライパンでゆっくりと炒める。
3. しっかり炒め、水気がなくなったらレモン汁、塩、コショウで味を調え完成。

きゅうりドレッシング

材料

すりおろしたきゅうり …… 66g

A
- おろし生姜 …… 3g
- レモン汁 …… 15cc
- 酢 …… 30cc
- 塩、コショウ …… 少々
- ひまわりオイル …… 150g

作り方

1. Aをボールに入れて混ぜる。
2. Aの中に、すりおろしたきゅうりを入れ、混ぜて完成。

かにカマ玉の甘酢あん

[2人前]

材料

水溶き片栗粉 …… 少々
ひまわりオイル …… 大さじ1
かにカマ玉
- A
  - 卵 …… 5個
  - かにカマ …… 40g
  - 長ネギみじん切り …… 1/2本
  - 砂糖 …… 5g
  - 酒 …… 15cc
  - コショウ …… 少々
  - 鶏ガラスープの素 …… 5g

タレ
- B
  - トマトケチャップ …… 大さじ2
  - しょう油 …… 大さじ1
  - 酒 …… 小さじ1
  - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
  - 酢 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ2

作り方

1. Aをボールに入れて混ぜ、フライパンでかにカマ玉を焼く。
2. フライパンでBを合わせて、片栗粉のあとにひまわりオイルを入れ、焦げないように混ぜる。
3. かにカマ玉にBをかけて完成。

もやしのゴマ和え

[2人前]

材料

もやし …… 1袋
- A
  - すりゴマ（白または黒） …… 大さじ4
  - みりん …… 大さじ2
  - しょう油 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - ひまわりオイル …… 大さじ1

作り方

1. もやしを湯がいて、冷ます。
2. Aをボールに入れて混ぜる。
3. もやしとAを和えて完成。

塩麹トマトスープ

[1人前]

材料

トマトジュース（無塩） …… 150cc
塩麹 …… 大さじ1
ひまわりオイル …… 小さじ1

作り方

1. トマトジュースと塩麹を器に入れて電子レンジで温める。
2. 仕上げにひまわりオイルをかけて完成。

カプレーゼ

[2人前]

材料

トマト …… 1個
モッツァレラチーズ …… 1個
塩、ブラックペッパー …… 少々
乾燥バジル …… 少々
ひまわりオイル …… 大さじ2

作り方

1. トマトとモッツァレラチーズを薄くスライスして交互に並べるように盛りつける。
2. 上から全体に、塩、ブラックペッパーを振りかける。
3. 最後に、ひまわりオイルと乾燥バジルをかけて完成。

はちみつヨーグルト

[1人前]

材料

無糖ヨーグルト …… 大さじ3
はちみつ …… 大さじ2
ひまわりオイル …… 大さじ1

作り方

1 ヨーグルトを入れた器に、はちみつとひまわりオイルをかけて完成。

トマト豆乳みそ汁

[4人前]

材料

みそ汁 …… 4人前
トマトジュース …… 1カップ
豆乳 …… 1カップ
ひまわりオイル …… 大さじ1

作り方

1 いつものみそ汁を用意する。
2 仕上げに、トマトジュース、豆乳を入れる。
3 最後にひまわりオイルをかけて完成。

鶏ごぼう巻 [1人前]

材料

鶏むね肉 …… 1枚
ごぼう …… 大1本
塩 …… 適量
ひまわりオイル …… 適量
タレ
A
- しょう油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- ひまわりオイル …… 適量

作り方

1 ごぼうは水洗いし、あとから巻きやすいように鶏の長さに合わせて切る。水に晒したあとにレンジで約2分加熱(500W)。
2 ごぼうをフライパンで加熱し、Aを入れ軽く煮詰める。※残ったタレは、最後に使用します。
3 鶏むね肉に塩を適量振りかけ、ひまわりオイルをぬる。
4 ラップを長めに用意し、鶏むね肉を開いた状態でラップの中心に乗せ、2を乗せて巻く。レンジで約7分加熱(500W)。
5 仕上げに、フライパンにラップからほどいた4を入れ加熱、2で残ったタレを絡ませ、照りがついたら完成。

ミックスナッツの白和え

[2人前]

材料

ミックスナッツ …… 30g
もめん豆腐 …… 1丁
人参 …… 1／2本
白こんにゃく …… 1／2個
ひまわりオイル …… 大さじ1
A
- 白ごまペースト …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ2
- しょう油 …… 大さじ1
- 生クリーム …… 50cc

作り方

1 白こんにゃくは短冊切りにし、人参は食べやすい大きさに切ってレンジで約1分加熱(500W)。
2 もめん豆腐は重しで水気を切り、目の細かいザルなどで裏ごしをする。
3 2とAをよく混ぜ、もう一度裏ごしをする。
4 3とミックスナッツを混ぜ、盛り付けたらひまわりオイルをかけて完成。

牡蠣のオイル漬け

[2人前]

材料

牡蠣 …… 500g
オイスターソース …… 大さじ1
A
- 赤唐辛子 …… 2本
- サラダ油 …… 適量
- ひまわりオイル …… 適量

作り方

1 牡蠣を塩水でよく洗い、ペーパータオルで水気をとる。
2 フライパンで牡蠣を強火で炒める。見た目がプリッと膨らんだら、オイスターソースを入れ、炒める。
3 牡蠣の粗熱がとれたら、タッパなどの保存容器に牡蠣とAを一緒に入れる。
4 冷蔵庫に一晩置き完成。※3日間程保存し、食べるのがおすすめ。

バナナシフォンケーキ

材料

牛乳 …… 50cc
バナナ …… 3本(200g)
卵白 …… 4個
卵黄 …… 4個
ひまわりオイル …… 40g
ベーキングパウダー　小さじ1/2
バター …… 20g
A 薄力粉 …… 45g
A 強力粉 …… 45g
B グラニュー糖 …… 60g
B 塩 …… 2g

作り方

1. 卵白は冷蔵庫で約10分冷やす。Aは3回ほど粉をふるっておく。
2. 卵黄をボールに入れ、ハンドミキサーで混ぜながら、少しずつひまわりオイルを入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. 2にBを入れ混ぜたあと、粉をふるったAとベーキングパウダーを入れ、ハンドミキサーで勢いよく一気に混ぜる。
4. バナナは皮をむき、2cm角に切り、30秒温める(500W)。バターは40秒温める(500W)。バナナ、バターを3と合わせて、ハンドミキサーで混ぜる。
5. 別のボールで冷やした卵白をハンドミキサーで、角が立つまでよく混ぜ、メレンゲを作る。
6. 4と5を合わせて、ハンドミキサーでよく混ぜる。※5は最初に1/3程度入れ、混ぜたあとに残りを入れ、よく混ぜる。
7. 6をシフォン型の容器に入れ、170℃に余熱したオーブンで15分ほど、(160℃の場合は20分)焼いて完成。

社会福祉法人つくしの里医療福祉協会

上越つくしの里医療福祉協会は、障害者の自立と社会参加を促進するための就労支援、地域生活支援などを行っています。「一人ひとりとのかかわり合いを大切に誰もが暮らしやすい地域づくりを共に」という理念実現のため、関係諸機関や地域の皆様と共に活動しています。

就労継続支援B型

規則正しい生活、日中活動、一般就労をめざしたい方に対し、作業やグループワークを通して自立生活が送れるよう支援しています。

就労移行支援

企業への就労を希望している方に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を一定期間行っています。

就労定着支援

障害者就業・生活支援センター等と連携し、就職後の定期的な利用者との面談や会社訪問等を通して、長く安心して働き続けられるよう支援しています。