

テーマ：食改さんの春のおもてなし

『郷土の味 体験日』紹介レシピ

<にらと桜えびのチヂミ>

材料（1回分）

にら . . . 1束
人参 . . . 10g
桜エビ . . . 5～10g

卵 . . . 1個
小麦粉 . . . 60g
水 . . . 60ml

サラダ油 . . . 小さじ1

作り方

- ① 野菜を切る。
 - ・にらは洗って3～4cmの長さに切る。
 - ・人参は3cm長さのせん切りにする。
- ② ボウルに卵を溶き、小麦粉、水を加え混ぜる。
- ③ にら、人参、桜エビを②に加え混ぜ合わせる。
- ④ 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、平らにならして両面をこんがり焼く。
- ⑤ 適当な大きさに切って皿に盛り付ける。
- ⑥ 好みのたれを付けて食べる。

～オススメのつけだれ～

とんかつソースとマヨネーズを同量ずつ混ぜる！



<えごまのぼたもち>

材料（5～6人分）

もち米 . . . 2合
うるち米 . . . 1合
えごま . . . 大さじ5
砂糖 . . . 大さじ3
塩 . . . 小さじ1/2

作り方

- ① もち米とうるち米を合わせ、洗ってやや少なめの水加減にし、30分程おいてから炊飯する。
- ② えごまの衣を作る。
 - ・えごまはフライパンで煎る。（少しパチパチする位）
 - ・煎ったえごまをすり鉢ですりつぶし、砂糖、塩を加え、よく混ぜる。
- ③ 炊きあがったご飯をすりこ木で4分位につぶし、適当な大きさに丸めて②のえごまを付ける。

<ニラハンバーグ>

材料（2人分）

鶏ひき肉・・・150g
れんこん・・・150g
〔ニラ・・・1/2束
塩・・・小さじ1/3〕

（パン粉・・・大さじ2
塩・・・少々
こしょう・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1）

サラダ油・・・小さじ1

作り方

- ① 野菜の下準備をする。
 - ・ニラは洗って水気をふき、小口切りにして塩をからめる。
 - ・れんこんは皮をむき、粗くすりおろす。
- ② ボウルに鶏ひき肉とれんこんを入れて混ぜる。
- ③ ニラがしんなりしたら軽くもみ、水気をしっかり絞って②に加え混ぜる。〔 〕の材料を加えてよく練り混ぜ、ハンバーグ状に成形する。
- ④ フライパンを熱してサラダ油をひき、③を入れて中火で焼く。片面に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして4～5分焼く。

<桜シュウマイ>

材料（5～6人分）

鶏肉・・・300g
玉ねぎ・・・中1個
れんこん・・・100g
パン粉・・・50g
もち米・・・2/3カップ
しょうゆ・・・小さじ1と1/2
塩・・・適量
こしょう・・・適量
食紅（赤）・・・少々

作り方

- ① もち米は洗って食紅液に浸し、1時間位してから水を切っておく。
- ② 鶏肉にしょうゆ、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、れんこんはすりおろして②に加え、よく練り、パン粉を入れて更に練る。
- ④ ③を適当な大きさ（24個位）に丸める。
- ⑤ 水を切ったもち米の中で④を転がして、もち米を周囲にまぶす。
- ⑥ よく温めた蒸し器で⑤を10分位蒸す。



<ポテトなます>

材料（4人分）

じゃがいも・・・3個
にんじん・・・1/2本
菜の花・・・少し
サラダ油・・・適宜
すし酢（市販）・・・適宜

作り方

- ① じゃがいもは細切りにして、水にさらす。
- ② にんじんも細切りにする。
- ③ 菜の花は色よくゆで、適当な長さに切る。
- ④ 水切りしたじゃがいもとにんじんをサラダ油でさっと炒める。
- ⑤ ③と④をすし酢で和える。

<豆腐入り天寄せ>

材料（1回分）

角寒天 . . . 1本
水 . . . カップ2
木綿豆腐 . . . 200g
ざらめ . . . 150g
しょうゆ . . . 大さじ1

作り方

- ① 寒天を煮溶かす。
 - ・寒天はたっぷりの水で軽く押し洗いをする。水をしっかり絞って、細かく手でちぎる。
 - ・鍋に寒天と分量の水を加えてしばらく置く。中火にかけ、沸騰したら弱火にして自然に煮溶かす。
- ② 寒天が煮溶けたら、ざらめ、しょうゆを加え、ざらめを煮溶かす。
- ③ 豆腐を手でもみほぐし②に入れ、豆腐に火が通るまで混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ④ 容器に流し、冷やして固める。

<りんごのコンポート寒天>

材料（1回分）

りんごのコンポート

りんご . . . 1個
A { グラニュー糖 . . . 60g
水 . . . 300ml
レモン汁 . . . 大さじ1/2

角寒天 . . . 1本
水 500ml
コンポートの煮汁 . . . 100ml

りんごのコンポート . . . 適量

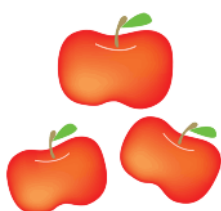
作り方

りんごのコンポートを作る。

- ① りんごは皮をむき、芯を取って八つ切りにし、塩水に浸して水を切る。
- ② 鍋に水を切ったりんごを並べ、グラニュー糖、水、レモン汁を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして8分程で火を止める。

寒天寄せを作る。

- ① 寒天はたっぷりの水で軽く押し洗いする。水をしっかり絞り、細かく手でちぎって鍋に入れる。500mlの水を加えてしばらく置いてから中火にかけ、沸騰したら弱火にして自然に煮溶かす。
- ② 寒天が煮溶けたら、コンポートの煮汁を加えて混ぜる。
- ③ 薄切りにしたりんごを適量、型に並べ、②を流し入れ、具が均一になるように混ぜ、冷やし固める。



<中華風春雨>

材料（4～6人分）

肉厚の椎茸	・・・中5枚
水	・・・300ml
春雨	・・・1袋(150g)
にんじん	・・・1/2本
ピーマン	・・・1個
砂糖	・・・80g
しょうゆ	・・・80ml
サラダ油	・・・大さじ1
炒り白ごま	・・・大さじ1



作り方

- ① 干し椎茸は水に入れ、冷蔵庫で8～10時間かけて戻す。（戻し汁はとっておく。）
- ② 春雨を1¹/₂杯くらいの熱湯に入れて4分ゆでる。火を止め、鍋のふたをして5分蒸らす。ザルにあけ、水洗いして水気を切っておく。（キッチンばさみで4～5回カットしておくとお食べやすい。）
- ③ 野菜を切る。
 - ・椎茸の水気を軽く絞り、せん切りにする。
 - ・にんじんは3cm長さで太さはマッチ棒くらいのせん切りにする。
 - ・ピーマンは横にして2～3mm幅のせん切りにする。
- ④ フライパンを熱し、油をひいて椎茸とにんじんを軽く炒める。椎茸の戻し汁を加え、砂糖、しょうゆを入れて椎茸に味が染みるように7～8分煮る。
- ⑤ 春雨を④に加え、春雨に煮汁がからまるようにゆっくり混ぜる。
- ⑥ 煮汁がなくなったら火を止め、ピーマンを加え混ぜ、予熱で火を通す。（ピーマンの色が悪くならないように）
- ⑦ 器に盛り付け、白ごまをかける。

<ひじきと油揚げの煮物>

材料（3人分）

芽ひじき	・・・15g
	（戻して100g）
油揚げ	・・・1枚
だし汁	・・・1/3カップ
サラダ油	・・・大さじ1/2
砂糖	・・・小さじ2
しょうゆ	・・・小さじ2

作り方

- ① ひじきは水で戻して水気を切る。
- ② たっぷりの湯で①のひじきをさっとゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、ひじきと油揚げを炒める。だし汁を加えて4～5分煮る。砂糖としょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。