

『郷土の味 体験日』 紹介レシピ

<カリンおこわ>

材料（1回分）

もち米 …………… 3カップ
カリンの砂糖漬け… 80～100g
カリンの砂糖漬け
のシロップ… 50ml
酒 …………… 適宜
水（水+酒） ……… 2合

作り方

- ① もち米を洗って30分水に浸しておき、ザルに上げ、水を切っておく。
- ② 炊飯器の内釜に①と（水+酒）2合を加え混ぜ、炊飯する。
- ③ ②が炊けたら金ザルに移して粗熱をとり、カリンの砂糖漬けとシロップを加え混ぜる。



<カリンの砂糖漬け>

材料（1回分）

カリン（まるめろ）… 1kg
砂糖 …………… 900g～1kg
塩水（海水位の濃い塩加減）
クエン酸…………… 10～15g
※入れなくてもよい

作り方

- ① カリンの毛をきれいにふき取り、4割にし、芯を取り、2mm位のうす切りにする。
- ② 切った直後にカリンを短時間、塩水に漬け、ザルに上げ水をよく切る。
- ③ 砂糖を混ぜ、重石をして水が上がったら、さっと煮ると柔らかく渋みのないカリンの砂糖漬けになります。
- ④ 瓶に入れ（又はジッパー付きの袋等で）保存する。
※瓶は煮沸して保存すると便利！

諏訪からの送り物として、
お茶うけに大変喜ばれます！

<パスタあられ>

材料：1回分

マカロニ（乾燥） …… 50g
塩 …………… 1.5g（小さじ1/4）
青のり …………… 2.5g
片栗粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量

作り方

- ① マカロニはゆでて、ザルに上げて水気を切る。
- ② ①のマカロニに片栗粉をまぶし、カリっとするまで油で揚げる。
- ③ 塩・青のりをふり混ぜる。

<甘納豆と栗入りお赤飯>

材料：1回分

もち米 …………… 5合

塩 …………… 大さじ 1/2
水 …………… カップ 1
酒 …………… 50ml
砂糖 …………… 大さじ 1

甘納豆 …………… 200g
蒸して中身を出した栗… 100g

作り方

- ① もち米は、洗って一晩水に漬けておく。
- ② 蒸し器と蒸し布の準備をする。
※蒸し布は必ず濡らしてから米をのせること！
- ③ ①をザルに上げてみ水気を切り、蒸し器に入れて蒸す。(蒸気が上がってから20分位蒸す。)
- ④ 米を1回別のボウルに移して()の調味料をよく混ぜて米の上に回しかける。かたまりがないようにほぐす。
- ⑤ ④を再度、蒸し器に戻し、栗をのせて蒸す。
(蒸気が上がってから8分～10分蒸す。)
- ⑥ ⑤が蒸しあがったら甘納豆を加え混ぜる。

<キノコとサケの オープンいなり寿司>

材料：4個分

すし飯

温かいご飯…… 150g
酢 …………… 大さじ 1
砂糖 …………… 小さじ 2
塩 …………… 少々

具材

油揚げ …………… 2枚
調味料 (A)
しょうゆ……… 大さじ 1/2
みりん …………… 大さじ 1/2
砂糖 …………… 大さじ 1/2
水 …………… 大さじ 3

しいたけ……… 1枚
しめじ …………… 30g
舞茸 …………… 30g
ゴマ油 …………… 小さじ 2
しょうゆ …… 小さじ 1/2
みりん …………… 小さじ 1

鮭フレーク…… 20g
かいわれ菜…… 適宜

作り方

<すし飯>

- ① 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせる
- ② 温かいご飯に①を入れ、うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜる。

<具材>

- ① まな板の上に、油揚げをのせ、菜箸などで押し転がす。油揚げを縦半分になり切り、手で広げる。熱湯をかけて油抜きし、あら熱が取れたら水分を絞る。
- ② ボウルに①と調味料(A)を入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱する。油揚げを裏返してさらに1分加熱し、あら熱を取る。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、しいたけ(軸を取り薄切りにしたもの)、しめじ(石づきを取りほぐしたもの)、舞茸(ほぐしたもの)を2分ほど炒める。しょうゆ、みりんを味をつけ、あら熱を取る。
- ④ ②の水分を絞り、4等分にすし飯を入れ、油揚げの口を中に折り込む。すし飯の上に、③と鮭、かいわれ菜をのせる。

<菊の花ボール>

材料：4人分

豚挽肉赤身	……………	200g
しょうが	……………	1かけ
長ネギ	……………	1本
スイートコーン缶	……………	300g
片栗粉	……………	大さじ1
調味料 (A)		
卵	……………	1/2個
酒	……………	大さじ1
塩	……………	小さじ2/3
こしょう	……………	少々
片栗粉	……………	大さじ1

作り方

- ① コーンをざるにあげ、水分をよく切る。
- ② しょうがはすりおろし、長ネギはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚肉、②のしょうがと長ネギ、調味料(A)を入れ、混ぜて粘りを出す。
- ④ 12等分に丸め、片栗粉をまぶす。コーンをつけアルミカップに入れ、強火で8分蒸す。

<さつまいもコロッケ>

材料：5人分

さつまいも	……………	300g
豚挽肉	……………	60g
玉ねぎ	……………	50g
小麦粉	……………	80g
パン粉	……………	100g
卵	……………	1個
塩・こしょう	……………	少々

作り方

- ① さつまいもは1.5cm位の厚さの輪切りにし、ゆでる。
- ② 柔らかくなったらよくつぶす。
- ③ 豚挽肉と玉ねぎを油は引かずにフライパンで炒め、塩・こしょうをする。
- ④ ②に③を入れてよく混ぜ、小さめの俵型に丸める。
- ⑤ ④を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。

<ベーコンのチーズガレット>

材料：4人分

じゃがいも	……………	3個(450g)
ベーコン	……………	4枚
大葉	……………	10枚
ピザ用チーズ	……………	70g
小麦粉	……………	大さじ1と1/2
オリーブオイル	……………	大さじ2
塩・こしょう	……………	少々

作り方

- ① じゃがいもは千切り(スライサー可)にする。
※水にはさらさない。
- ② ベーコンは細切り、大葉は半分に切る。
- ③ ボウルにじゃがいもを入れ、小麦粉、塩・こしょうを加え、ざっくり混ぜる。
- ④ 20cm位のフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、中火で温め、じゃがいもの半量を広げる。
- ⑤ ④の上にベーコン、ピザ用チーズ、大葉をちらす。
- ⑥ ⑤の上にじゃがいもの残りを広げ、フライ返しで押し固める。
- ⑦ 6～7分焼いたところで全体がまとまってきたら裏返す。
- ⑧ オリーブオイル大さじ1をなべはだから注ぎ、反対の面も5～6分焼く。切って皿に盛りつける。

<長芋のグラタン>

材料：2人分

長芋	……………	300 g
ブロッコリー	……………	1/4 個
長ねぎ	……………	1/2 本
ゆで卵	……………	1 個
ハム	……………	3 枚
生卵	……………	中 1 個
だしつゆ	……………	大さじ 1
ピザ用チーズ	……………	30 g

作り方

- ① 長芋は皮をむいてすりおろしておく。
- ② ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ ゆで卵はさいの目に切る。
- ⑤ ハムは半分に切って三角形に切る。
- ⑥ 卵を割りほぐし、だしつゆを入れ、よく混ぜ合わせ、すりおろした長芋の中に加え混ぜる。長芋、ブロッコリー、長ねぎ、ゆで卵、ハムを加えさっくり混ぜる。
- ⑦ ⑥を耐熱皿に流し入れ、チーズをのせてオーブントースターで10分ほどチーズに焦げ目が付くまで焼く。

<かぼちゃと

ブロッコリーのチーズ和え>

材料：2人分

かぼちゃ	……………	150 g
ブロッコリー	……………	小房 50 g

調味料 (A)

カッテージチーズ	……………	50 g
マヨネーズ	……………	小さじ 1
練りからし	……………	小さじ 1/2
しょうゆ	……………	小さじ 1/4

作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切る。
耐熱皿にのせラップをして600Wのレンジで2分30秒から3分加熱する。
ラップを外し、粗熱をとる。
- ② ブロッコリーは沸騰した湯でゆでる。しっかり水気を切り粗熱をとって小さめに切る。
- ③ カッテージチーズは飾りつけ用に一部を取り分けておく。ボウルに調味料(A)を合わせ、①と②を和えて器に盛り、取り分けておいたカッテージチーズを散らす。

<塩イカのきゅうり詰め>

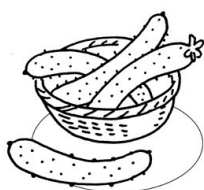
材料：イカ2～3杯分

塩イカ (小さめ)	……………	2～3 杯
きゅうり	……………	3 本

作り方

- ① 塩イカは2～3時間塩出しする。
- ② 塩イカの中にきゅうりを詰める。
- ③ 食べやすい大きさの輪切りにする。

※塩イカは、立派な物ではなく、小さめの物を用意する。



<フルーツ(パイナップル)のフライ>

材料：1回分

輪切りのパイナップル缶…	1 缶
卵	…………… 1 個
小麦粉	…………… 適量
パン粉	…………… 適量
サラダ油	…………… 適量

作り方

- ① 輪切りのパイナップルを4等分する。
- ② 小麦粉、卵、パン粉の順につけ、サラダ油で揚げる。

<長芋ようかん>

材料：1回分

長芋	…………… 500 g
寒天	…………… 2.5 本
水	…………… 5.5 カップ
砂糖	…………… 300 g
食紅	…………… 少々
塩	…………… 少々
バニラエッセンス…	少々

作り方

- ① 皮をむいた長芋を切ってゆでる。柔らかくなったらすぶす。
- ② 鍋に水で戻した寒天と水を加えて火にかけ、十分に煮溶かし、砂糖を入れて煮溶かす。
- ③ ②の中につぶした長芋を少しずつ入れて練る。
- ④ 食紅と塩、バニラエッセンスで味を整える。
- ⑤ 型に入れ冷やす。

<即席しば漬け>

材料：作りやすい量

なす	…………… 4～5 個
新しょうが	…………… 1 かけ(30g)
みょうが	…………… 3 個
梅干し	…………… 2 個
塩	…………… 小さじ 1

調味料 (A)

酢	…………… 1/2 カップ
砂糖	…………… 大さじ 2
塩	…………… 小さじ 1/2

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、縦半分に切ってから、横にして1cm幅に切る。ボウルに入れ、塩小さじ1をふり、ざっと混ぜ、ポリ袋に移す。袋の外から押しつけるようにして塩をなじませ、中の空気を抜いて口を閉じる。途中一度外から軽く揉み、約30分間下漬けする。
- ② しょうがは皮をむいて3mmの厚さに切り、水に2～3分浸す。みょうがは縦に4等分に切る。
- ③ 梅干しは種を除いて包丁でたたいてボウルに入れる。調味料(A)を加えてよく混ぜる。
- ④ 小さな鍋に湯を沸かし、②を入れて約10秒間ゆで、ざるにとる。
- ⑤ 熱いうちに③に加え、約30分間漬ける。
- ⑥ ①のなすの汁気を絞り、⑤に加えて混ぜる。ジッパー付き保存袋に汁ごと入れ、中の空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫に入れ、1時間後から食べられる。(2日間はおいしく食べられる。)