

テーマ：食改さんのおもてなし

## 『郷土の味 体験日』紹介レシピ

### <簡単シューマイ>

#### 材料（15個分）

豚ひき肉	・・・240g
ワンタンの皮	・・・1袋
ソフトハンペン	・・・1枚(50g)
玉ねぎ	・・・1/2個(100g)
片栗粉	・・・大さじ1と1/2
塩	・・・少々
しょうゆ	・・・大さじ1/2
ごま油	・・・大さじ1/2
おろし生姜	・・・大さじ1/2

#### 作り方

- ① ワンタンの皮は3mm幅のせん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ ②へ豚ひき肉、ちぎったハンペン、調味料を入れてよくこねる。
- ④ 手に油を付けて③を15個に丸め、周囲にシューマイの皮を付ける。
- ⑤ 蒸し器で④を15分間蒸す。

### <里芋と豚肉のごまみそ煮>

#### 材料（4人分）

里芋	・・・250~300g(5~6個)
豚ロース肉	・・・100g
にんじん	・・・80g

#### 【調味料】

だし汁	・・・1/2カップ
酒	・・・大さじ1
砂糖	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ1

#### 【ごまみそ】

みそ	・・・大さじ1と1/2
はちみつ	・・・大さじ1
すりごま	・・・大さじ2

青ねぎ ・・・2本(小口切り)

#### 作り方

- ① 里芋は洗って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)に6~7分かける。皮をむき、半分に切る。
- ② にんじんは輪切りにする。耐熱容器に入れ、水大さじ1を振り入れ、ラップをして電子レンジ(500W)に2分かける。
- ③ 豚肉はひと口大に切る。
- ④ フライパンに【調味料】を計り入れ、豚肉、里芋、にんじんを加えて煮る。
- ⑤ 肉に火が通ったら【ごまみそ】を加えて、さっと煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、青ねぎを散らす。

## <マーボー春雨>

### 材料（5人分）

豚ひき肉 . . . 100g  
春雨(乾) . . . 100g  
にんじん . . . 1/2 本  
ゆでたけのこ . . . 4 cm  
生しいたけ . . . 5 枚  
絹さや . . . 10 枚

ごま油 . . . 大さじ 1

生姜 . . . 1 かけ(みじん切り)  
にんにく . . . 1 かけ(みじん切り)  
豆板醤 . . . 小さじ 1  
みそ . . . 大さじ 1

### 【調味料】

水 . . . 2 カップ  
砂糖 . . . 大さじ 1  
しょうゆ . . . 大さじ 3  
酒 . . . 大さじ 3

### 【水溶き片栗粉】

片栗粉 . . . 大さじ 3  
水 . . . 大さじ 3

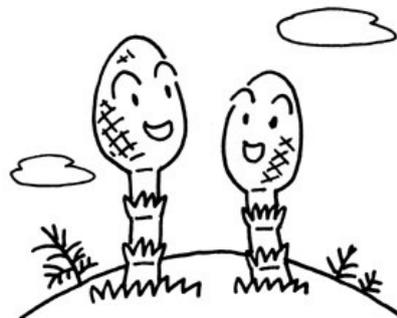
### 作り方

- ① 春雨をゆでて、水気をきる。
- ② 野菜は太めのせん切りにして、さっと炒めておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、みじん切りにした生姜とにんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加え炒める。ひき肉の色が変わったら、豆板醤とみそを加えて更に炒める。
- ④ ③に【調味料】を加え、煮立たせる。
- ⑤ ④に①の春雨、②の野菜を加えて少し煮て、水溶き片栗粉でまとめる。

### <ポイント>

※味をみて一味足りない場合は、オイスターソースを加えるとおいしくなります！

※野菜は何でも OK です！



## <新生姜の甘酢漬け>

### 材料（1回分）

新しょうが . . . 1kg  
塩 . . . 75g

### 【A】

砂糖 . . . 500g  
酢 . . . 150ml

### 作り方

- ① 新生姜は洗って赤い所を取り除き、繊維に沿って縦に厚めに切る。
- ② ①をひたひたの塩水（塩 75g と水）に浸け、軽い重石をして1～2時間置く。
- ③ 布巾を使って②の水分をしっかりと切る。
- ④ 【A】の調味料を煮立てて、熱いうちに③にかけ、軽い重石をしておく。
- ⑤ 冷めたら密封容器などに移す。

＜きのこと小松菜の  
おろしマヨサラダ＞

材料（5人分）

しめじ・・・1袋  
えのき・・・1袋  
小松菜・・・1株  
大根・・・5cmくらい

マヨネーズ・・・大さじ2  
すし酢・・・小さじ2

作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
えのきは根本を切り、3cm長さに切る。
- ② 熱湯で①をさっとゆで、水気をよく切る。
- ③ 小松菜もゆでて水気を絞り、2cm長さに切る。
- ④ 大根は、すりおろし、かたく絞ってマヨネーズ、すし酢と合わせる。
- ⑤ きのこと小松菜を④に入れてあえる。

＜ポイント＞

※きのこは何でもOK！

※小松菜の代わりに、ほうれん草や三つ葉、菜花もおすすめです！

＜ブルーベリーようかん＞

材料（1回分）

米粉・・・1/2カップ  
水・・・1カップ

角寒天・・・1本  
水・・・1.5カップ

砂糖・・・150g  
ブルーベリージャム…適宜

作り方

- ① 角寒天は洗って、1.5カップの水に浸けておく。
- ② ①を火にかけ、寒天がよく溶けたら砂糖を加え混ぜる。
- ③ 米粉は水を入れてどろどろに溶き、②に入れてかき混ぜる。
- ④ ③が透き通ってきたら、最後にブルーベリージャムを加え混ぜ、型に流して冷やし固める。

＜ポイント＞

※ブルーベリーの甘さの加減で砂糖を加減する。

＜寒天のわらび餅風＞

材料（2人分）

粉寒天・・・1本(4g)  
水・・・280ml  
砂糖・・・大さじ3

片栗粉・・・大さじ3～3.5  
※同量の水で溶いておく

【お好みで】

きな粉、砂糖、黒蜜など

作り方

- ① 鍋に分量の水を入れて粉寒天をふり入れ、よく混ぜてから火にかける。混ぜながら1～2分沸騰させて寒天を煮溶かし、砂糖を入れる。
- ② 砂糖が溶けたら、水で溶いた片栗粉を入れる。すぐに固まってくるので、数分混ぜる。
- ③ 火からおろして器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③が冷えたら食べやすい大きさに切って皿に盛り、きな粉、砂糖、黒蜜などをかける。

### <えごまのおはぎ>

#### 材料（15個分）

うるち米	・・・1合
もち米	・・・1合
えごま	・・・50g
砂糖	・・・30g
塩	・・・ひとつまみ

#### 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好みの加減につぶし、適当な大きさに丸めて②のえごまの衣を付ける。

### <巻きずし>

#### 材料（5本分）

精白米	・・・4合
すし海苔	・・・5枚
すし酢	・・・150ml

#### 芯の具材

◇干ししいたけ(大きめ)・・・4～5枚

◇油揚げ　・・・2枚

A	{	干ししいたけの戻し汁	・・・300ml
		しょうゆ	・・・100ml
		みりん	・・・大さじ3
		砂糖	・・・50～60g

#### ◇卵焼き

卵　・・・3～4個

B	{	だし汁(めんつゆ)	・・・大さじ1と1/2
		砂糖	・・・大さじ1
		塩	・・・少々

◇きゅうり　・・・1本

◇かにかま　・・・2袋

#### 作り方

- ① 戻したしいたけと油揚げと一緒にAで中火～弱火で煮詰める。（冷めたら、しいたけは細く、油揚げは1.5cm幅くらいに切る。）
- ② 卵焼きはBの分量で（好みで）一枚に焼く。（焼きあがったら1.5cm幅に長く切る。）
- ③ きゅうりは縦6等分して、塩をふって軽く揉んでおく。
- ④ ご飯にすし酢をよく混ぜる。
- ⑤ 巻きずしに海苔をのせ、すし飯をのせて海苔の先を3cm位あけて平らに広げる。
- ⑥ 中央あたりに具(5色)をのせて押さえながら巻き、巻き終わりを下にして形を整える。

