

『郷土の味 体験日』紹介レシピ

下諏訪町食生活改善推進協議会

<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取り、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！

諏訪からの贈りものとして、
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。

<菊の花ボール>

材料：4人分

豚挽肉赤身	……………	200 g
しょうが	……………	少々
長ネギ	……………	1本
スイートコーン缶	……………	300 g
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	……………	300 g
豚挽肉	……………	60 g
玉ねぎ	……………	50 g
小麦粉	……………	80 g
パン粉	……………	100 g
卵	……………	1個
塩・こしょう	……………	少々

作り方

- ① さつまいもは1.5 cm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。

<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
オリーブ油	……………	少々

作り方

- ① 長芋は皮をむいて2 cm角に切り、500Wのレンジで1分半加熱する。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、水気を切る。
- 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、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、長芋を上のにのせ、チーズをのせる。オリーブ油を振っ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。

<そば寒天>

材料（1回分）

粉寒天	・・・	1本(4g)
水	・・・	2カップ
砂糖	・・・	100g
塩	・・・	少々
そば粉	・・・	1/2カップ
水	・・・	1/2カップ

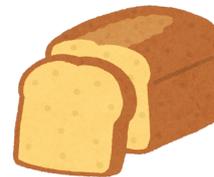
作り方

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を加え混ぜ、火にかける。沸騰してきたら火を弱め1～2分混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ② ①の寒天液に砂糖と塩を加え混ぜる。
- ③ 別の鍋で、そば粉を水で溶き、②を少しずつ混ぜ合わせる。弱火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、型に流し入れる。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

<りんごのパウンドケーキ>

材料：パウンド型1回分

りんご	・・・	1個
ホットケーキミックス	・・・	100g
卵	・・・	1個
砂糖	・・・	30g
サラダ油	・・・	50ml



作り方

- ① 型にクッキングシートを敷いておく。
- ② りんごは皮をむいて芯を取り除き、半分に切る。片方は、いちょう切りにする。もう片方は、すりおろす。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。続けてサラダ油、すりおろしりんご、ホットケーキミックスを加えゴムベラで混ぜる。最後にいちょう切りのりんごを加え混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑤ 焼き上がりの確認は、竹串を刺して生地が付いてこなければ出来上がり。