

# しらかわ ごはん。



福島県県南地方 料理レシピ集

# MENU

春

キャベツ丸ごと肉はさみ煮

コールスローサラダ

P3

ブロッコリーのフリッター

ブロッコリーのフライ

ブロッコリーのオーブン焼き

ブロッコリーの和えもの

P4

夏

とうみぎごはん

トマトごはん

P5

トマトのブルスケッタ

ミニトマトの豚バラ焼き

P6

夏野菜のドライカレー

ナス巻き焼き

P7

ナスはさみ焼き

ナスの肉はさみフライ

ナスの肉のせ焼き

P8

きゅうりの炒め物

(豚肉・卵・エビ)

P9

きゅうりのソース

きゅうりのパリパリ炒め

P10

秋

中華茶碗蒸し

しいたけオーブン焼き

P11

里芋ごま揚げ

里芋つつみしんじょ

P12

冬

大根はさみ焼き

大根巻き煮

P13

大根もち

P14

白菜の甘酢漬

白菜と塩こぶ漬

白菜とわかめ和え

P15

かんたん粕漬

白菜の古漬け炒め

ピクルス

P16

# MENU

## その他

玉みそ

糀のみそ

P17

じゃが団子

じゃが団子の豚汁

じゃが団子トマトソース

P21

さがんぼ煮付け

銀たら照り煮

P18

卵すいとん

そば粉のすいとん

P22

こんにゃくの肉巻きカツ

こんにゃくシューマイ

P19

こんにゃく炒め煮

こんにゃくジャーキー

P20

## スイーツ

いちごアイス

ぼてアイス

P23

甘酒のパウンドケーキ

酒粕蒸しパン

P25

濃厚かぼちゃプリン

小松菜の蒸しパン

P24

酒粕スティック

さつま芋のかりんとう

かぼちゃスティック

P26

### concept

「福島県南地方の食材を使用した、誰でも簡単に美味しく作れるレシピ」をコンセプトに、これらのメニューを考案しました。季節ごとに「旬で豊富に収穫される野菜」を数多く取り上げましたので、それぞれの季節の美味しい野菜を無駄なく美味しく食べていただけたらと思います。



## キャベツ丸ごと 肉はさみ煮

〈材料 6人分〉

キャベツ	1個
玉ねぎ	1/2個
鶏ひき肉	150g
豚ひき肉	50g
中華だし	小さじ2
塩コショウ	少々
片栗粉	大さじ2
コンソメキューブ	1個
ごま油	少々
片栗粉	適量

〈作り方〉

1. キャベツの芯を抜き、3枚に切る。玉ねぎをみじん切りにする。
2. 玉ねぎ、ひき肉、調味料、片栗粉を加えこねて肉だねを作る。
3. キャベツの切り口に分量外の片栗粉を少量まぶし肉だねを挟む。
4. 深めの鍋にキャベツを入れコンソメと水を加え約20分煮る。
5. 器に切り分け、水溶き片栗粉でとろみをつけた煮汁をかける。

## コールスローサラダ

〈材料 4人分〉

キャベツ	1/4個
砂糖	大さじ1
塩コショウ	少々
酢	大さじ2
マヨネーズ	適量
(コーン缶)	少々
(にんじん)	少々



〈作り方〉

1. キャベツを千切りにし、塩コショウ・酢・砂糖を加えもみこむ。
2. 時間を置いて出てきた汁を絞り捨てる。
3. マヨネーズを加えて器に盛る。(彩りににんじんやコーンを加えても良い)

## ブロッコリーのフリッター



### 〈材料 4人分〉

ブロッコリー	1個
小麦粉	50g
(紅しょうが)	少々
塩	少々
サラダ油	大さじ1/2
ベーキングパウダー	大さじ1/2
揚げ油	適量

### 〈作り方〉

1. ブロッコリーを小房に分ける。
2. 粉類、塩、油、水100ccで生地を作る。
3. 180℃の揚げ油で揚げる。  
(彩りに刻んだ紅しょうがを加えても良い。)

## ブロッコリーのフライ



### 〈材料 4人分〉

ブロッコリー	1個
卵	1/2個
豚ひき肉	100g
小麦粉	適量
玉ねぎ	1/4個
パン粉	少々
卵	1/2個
塩コショウ	少々
揚げ油	適量

### 〈作り方〉

1. 玉ねぎをみじん切りにする。ブロッコリーを小房に分ける。
2. 玉ねぎ・ひき肉・卵・塩コショウをこね、肉だねを作る。
3. 小麦粉をまぶしたブロッコリーを肉だねで包む。
4. 小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。

## ブロッコリーのオーブン焼き



### 〈材料 4人分〉

ブロッコリー	1/2個
明太子	1腹
マヨネーズ	大さじ3
粉チーズ	適量

### 〈作り方〉

1. ブロッコリーを小房に分け、固めに茹でる。
2. 明太子とマヨネーズを混ぜてブロッコリーと和える。
3. 粉チーズをかけ、オーブントースターで3分焼く。

## ブロッコリーの和えもの



### 〈材料 4人分〉

ブロッコリー	1/2個
玉ねぎ	1/2個
塩こぶ	適量
白ごま	適量
塩	適量

### 〈作り方〉

1. 玉ねぎを櫛切りにして塩少々からめ、水が出たら捨てる。
2. ブロッコリーを小房に分け、茹でてザルにとる。
3. 玉ねぎ、ブロッコリー、塩こぶ、白ごまを和える。  
(新玉ねぎは厚く切ると食感が良い)

## とうみぎごはん



### 〈材料 4人分〉

米	2合
生とうもろこし (缶詰OK)	1本
バター	10g
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	スライス2枚
コンソメ	小さじ2
塩コショウ	少々

### 〈作り方〉

1. 米をとぎ、ザルで水をきる。とうもろこしの実をそいでおく。
2. 玉ねぎ、ベーコンを刻みバターで炒める。
3. 炊飯器に米、玉ねぎ、ベーコン、調味料を入れる。
4. とうもろこしと、芯をのせ炊く。炊いたら芯を除き混ぜる。

## トマトごはん

### 〈材料 6人分〉

米	3合
ミニトマト	10粒
ベーコン	3枚
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1
酒	小さじ1
油	小さじ1



### 〈作り方〉

1. 米を研ぎ、ザルで水をきる。
2. トマトを4つに切る。玉ねぎ、ベーコンをみじん切りにする。
3. 鍋に油をひき、玉ねぎ、ベーコンを炒め、トマトを加え炒める。
4. 米、炒めた具、塩、酒を加えて、水を3合の目盛りで炊く。



## トマトのブルスケッタ

〈材料 4人分〉

トマト	1個
バジル（乾燥）	少々
にんにく（チューブ）	少々
塩	少々
オリーブ油	大さじ1

### 〈作り方〉

1. トマトを1cm角ぐらいに切る。
2. バジル、にんにく、塩、オリーブ油を加え混ぜる。

（スライスして焼いたバケットにのせたり、オムレツなどにかける）

## ミニトマトの豚バラ巻き

〈材料 4人分〉

ミニトマト	12個
豚バラスライス	300g
塩コショウ	少々



### 〈作り方〉

1. 豚バラスライスに塩コショウする。
2. ミニトマトを豚バラスライスで巻き、魚焼きグリルで焼く。

（楊枝や串で刺すと扱いやすい）

## 夏野菜のドライカレー



## 〈材料 4 人分〉

ナス	2 本
玉ねぎ	1/2 個
豚ひき肉	100g
ピーマン	1 個
パプリカ	1/2 個
カレールー	1 片
ソース	少々
ケチャップ	大さじ 1
塩コショウ	大さじ 1

## 〈作り方〉

1. ナス、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを 1cm ぐらいに切る。
2. 鍋でひき肉を炒め、切った野菜を加えて炒める。
3. カレールー、ソース、ケチャップ、塩コショウで味をつける。

## ナス巻き焼き

## 〈材料 4 人分〉

ナス	2 本
玉ねぎ	1/2 個
豚ひき肉	100g
ケチャップ	大さじ 2
塩コショウ	少々
サラダ油	少々
溶けるチーズ	2 枚



## 〈作り方〉

1. ナスを縦に 5mm の厚さに切る。玉ねぎをみじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、ナスを両面焼き、取り出しておく。
3. フライパンで、ひき肉を炒め、玉ねぎを加え炒める。
4. ケチャップと塩コショウで味を付け具を作る。
5. ナスで具を巻き、溶けるチーズをのせてオーブントースターで焼く。



## ナスはさみ焼き

## 〈材料 4人分〉

ナス	4本
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
中華だし	小さじ2
塩コショウ	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量



ナス

## 〈作り方〉

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ひき肉、玉ねぎ、調味料、片栗粉を混ぜてこねる。
3. ナスのヘタを落とさず縦半分に切り、ヘタ下を縦に切る。
4. ナスに片栗粉をまぶし、肉だねをはさみ、切り口から焼く。

肉だねを使って、こんなレシピも。

## ナスの肉はさみ

## フライ

## 〈作り方〉

1. ナスを1cmの輪切りにして、片栗粉をまぶす。
2. 肉だねをはさみ、衣をつけて油で揚げる。



## ナスの肉のせ焼き

## 〈作り方〉

1. ナスを3cmの輪切りにして、中央をくり抜く。
2. ナスに片栗粉をまぶし、肉だねをつめて焼く。



## きゅうりの豚肉炒め

### 〈材料 4人分〉

きゅうり	5本
豚こま肉	200g
ごま油	少々
小麦粉	少々
中華だし	小さじ2
塩コショウ	少々
(唐辛子)	適量



### 〈作り方〉

1. きゅうりを縦半分に切り、7mmの斜め切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
3. きゅうりを加え炒め、中華だし、塩コショウで味を付ける。  
(唐辛子を入れてピリ辛にしても良い)

材料を変えて、こんなレシピも。

### きゅうりの卵炒め

〈材料〉 卵 2個



### きゅうりのエビ炒め

〈材料〉 エビ 適量



## きゅうりのソース

〈材料 4人分〉

きゅうり	3本
にんにく(チューブ)	少々
オリーブ油	少々
塩	少々

〈作り方〉

1. きゅうりをおろし金ですりおろす。軽く汁きりする。
2. にんにく、オリーブ油、塩を加え味を付ける。

マダコきゅうりソース和え      きゅうりソースかけ  
ムニエル



## きゅうりのパリパリ炒め

〈材料 4人分〉

きゅうり	4本
しょうが	1片
砂糖	70g
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
白ごま	適量
塩	小さじ1

〈作り方〉

1. きゅうりを5mmの輪切りにして、塩をまぶす。
2. しょうがを千切りにする。
3. 鍋に砂糖、しょうゆ、酢を入れ煮立てる。
4. 汁を絞ったきゅうりとしょうがを鍋に加えて中火で炒め、汁気を飛ばす。
5. 器に盛り白ごまをふる。





## 中華茶碗蒸し

〈材料 4人分〉

卵	5個
しいたけ	6個
ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
たけのこ	1個
中華だし(肉だね)	大さじ2
中華だし(卵液)	大さじ1
長ねぎ	1本
ごま油	適量
しょうゆ	適量

〈作り方〉

1. しいたけ半量をスライス、その他の野菜を細かく刻む。
2. 刻んだ野菜とひき肉と中華だしを加えてねる。
3. 器に移し、押し付けるように肉だねをならす。
4. 水500ccに中華だしを溶かし、溶き卵を加え混ぜる。
5. 卵液を器に流し、しいたけスライスを入れ蒸し器で20分蒸す。
6. 長ねぎを刻み、ごま油、しょうゆを混ぜタレを作ってかける。

## しいたけオーブン焼き

〈材料 4人分〉

しいたけ	12個
マヨネーズ	適量
ベーコンスライス	5枚
溶けるチーズ	100g



〈作り方〉

1. しいたけの軸を短く切る。
2. ベーコンを粗みじんに刻む。
3. しいたけの傘ひだを表にマヨネーズをぬる。
4. ベーコン、チーズをのせ、オーブントースターで約5分焼く。

## 里芋ごま揚げ

〈材料 4人分〉

里芋	10個
豚ひき肉	100g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
白ごま	適量
揚げ油	適量



〈作り方〉

1. 里芋の皮をむきレンジで柔らかくし、つぶす。
2. ひき肉をフライパンで炒め、砂糖としょうゆで味をつける。
3. 里芋とひき肉を混ぜて丸め、白ごまをまぶして油で揚げる。

## 里芋つつみしんじょ

〈材料 4人分〉



里芋		6～7個
はんぺん		1枚
片栗粉		大4
塩コショウ		少々
鶏ひき肉		50g
たけのこ水煮		1/5本
しいたけ		3個
にんじん		少々
中華だし		小1
しょうゆ		大1
片栗粉	適量 (まぶし用)	
揚げ油		適量
あん	だしの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖塩	1つまみ
	しょうが汁	小さじ2
	水溶き片栗	200cc

〈作り方〉

1. 里芋の皮をむき、袋に入れ、レンジで加熱し、つぶす。
2. はんぺん、片栗粉、塩コショウを加えつぶしながら混ぜる。
3. たけのこ、しいたけ、にんじんをみじん切りにして、ひき肉と炒める。中華だし、しょうゆで味を付け具を作る。
4. 芋里の生地具を入れ丸く包み、片栗粉をまぶして揚げる。
5. あんの材料のすべてを鍋に入れ、火にかけあんを作りかける。

## 大根はさみ焼き



### 〈材料 4人分〉

大根	1/2 本
豚ひき肉	200g
中華だし	大さじ1
ニラ	100g
片栗粉	適量
塩	適量
サラダ油	適量

### 〈作り方〉

1. 大根の皮をむき、7mmぐらいの輪切りにし、塩を振っておく。
2. ニラを細かく刻む。
3. ひき肉、ニラ、片栗粉を入れこね、肉だねを作る。
4. 大根の水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
5. 大根に肉だねをのせ二つ折りするようにはさむ。
6. 油をひいたフライパンで両面焼く。ふたをして蒸し焼きする。

## 大根巻き煮

### 〈材料 4人分〉

大根	1/2 本
鶏もも肉	200g
中華だし	大さじ1
だし汁 (肉だね用)	大さじ3
片栗粉	大さじ1
塩	適量
だし汁	適量



### 〈作り方〉

1. 大根を4つに切り厚めのかつらむきする。塩を振っておく。
2. ひき肉、だし汁 (肉だね用)、片栗粉を入れ、こねて肉だねを作る。
3. 大根の水気をふき取り片栗粉 (分量外) をまぶす。
4. 大根に肉だねをぬり、くるくる巻き、だし汁で煮る。

## 大根もち

## 〈材料〉

大根	1本
桜えび	適量
片栗粉	50g
葉ねぎ	適量
だしの素	大さじ1
塩こんぶ	適量
小麦粉	100g
キムチ	適量
白ごま	適量
サラダ油	適量



## 〈作り方〉

1. 大根をすりおろし、ざるで汁を軽く切る。
2. 大根おろしに、片栗粉、だしの素、小麦粉を混ぜ生地を作る。
3. 桜えび、葉ねぎ、塩こんぶ、キムチを組み合わせる。
4. 油をひいたフライパンにスプーン等で生地をおとし、両面焼く。

## 具材を変えて、バリエーション豊かに。

- ・桜エビ＋白ごま＋葉ねぎ
  - ・ジャコ＋白ごま＋シソ
  - ・塩こんぶ＋白ごま＋葉ねぎ
  - ・キムチ＋白ごま＋ニラ
- など具材の組み合わせを変えて味や食感の変化を楽しめます。



## 白菜の甘酢漬

〈材料 4人分〉

白菜（白い部分）	1/4 株
塩	小さじ1
りんご酢	200cc
鷹の爪（輪切り）	1本



〈作り方〉

1. 白菜の白い部分だけを、1cm幅で7cm長さに切る。
2. 白菜に塩を加え軽くもむ。軽く絞る。
3. りんご酢、鷹の爪を入れ漬ける。

（酢は何でも良い。砂糖を加えて甘酢にする）

## 白菜と塩こんぶ漬

〈材料 4人分〉

白菜	1/4 株
塩こんぶ	10g
にんじん	少々
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1
にんにくチューブ	少々
塩	少々
鷹の爪（輪切り）	1本



〈作り方〉

1. 白菜、にんじんを食べやすい大きさに切り、塩を加えてもむ。
2. 水分を軽く絞り、調味料すべてを混ぜる。

## 白菜とわかめ和え

〈材料 4人分〉

白菜	1/4 株
塩	少々
わかめ（塩出し）	50g
しょうゆ	少々
ラー油	少々
白ごま	大さじ1



〈作り方〉

1. 白菜、わかめを食べやすい大きさに切る。
2. 白菜に塩を加え軽くもむ。
3. わかめと調味料すべてを混ぜる。



## かんたん粕漬

〈材料 4人分〉

お好みの野菜	
酒粕	100g
水	150cc
砂糖	小さじ2
塩	大さじ2



〈作り方〉

1. 材料すべてを混ぜ、時間を置いて馴染ませる。
2. きゅうりや大根など、お好みの野菜と一緒に密閉袋に入れて約1~2日漬ける。

## 白菜の古漬け炒め

〈材料 4人分〉

白菜の古漬け	1/2株
にんじん	1本
りんご	1個
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ1
(白ごま、じゃこ)	



〈作り方〉

1. 白菜の古漬けを水洗いして水気を切り、1cmくらいに刻む。
2. にんじん、りんごの皮をむき千切りにする。
3. 鍋に油をひいて炒める。みりんを加え炒め、汁気を飛ばす。

## ピクルス

〈材料 4人分〉

大根	1/4本	パプリカ	1個
にんじん	1/2本	唐辛子	1本
酢	250cc	砂糖	160g
塩	30g	水	150cc
ハーブ	(月桂樹、ローズマリーなど)		



〈作り方〉

1. スティック状に切った野菜とハーブを煮沸消毒した耐熱容器につめる。
2. 酢、塩、砂糖、水を煮立てて容器に注ぐ。

## 玉みそ



〈材料 約1カップ分〉

みそ	200g
酒	100cc
みりん	100cc
砂糖	80g
卵黄	1個分

〈作り方〉

1. 材料すべてを鍋に入れて混ぜ、中火にかけよく混ぜる。
2. フツフツしてきたら弱火にして、焦がさないように煮詰める。

## 糍のみそ

〈材料 約1.5カップ分〉

糍	180g
しょうゆ	300cc
酒	60cc
三温糖	100g



〈作り方〉

1. 鍋に糍をほぐし、しょうゆを加え一晩おく。
2. 酒、三温糖を加え、弱火～中火でじっくり練り上げる。

## さがんぼ煮付け



### 〈材料 4人分〉

むきさめ	4切
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	80cc
熱湯	適量

### 〈作り方〉

1. ザルに魚を並べ、熱湯をかけ冷水に取る。
2. 鍋に薄切りのしょうがと調味料と水を煮立て煮汁を作る。
3. 鍋に魚を並べ、落とし蓋をして、中火で15分ほど煮る。

## 銀たら照り煮

### 〈材料 4人分〉

銀たら	4切
酒	350cc
みりん	60cc
しょうゆ	60cc
ザラメ	20g
しょうが	1片



### 〈作り方〉

1. ザルに魚を並べ、熱湯をかけ冷水に取る。
2. フライパンに酒、みりんを入れ煮立てアルコールを飛ばす。
3. しょうゆ、ザラメ、しょうが、魚を入れ、落とし蓋をして煮る。
4. 強火で短時間に煮る。

## こんにゃくの肉巻きカツ



### 〈材料 4人分〉

板こんにゃく	1/2 枚
豚バラ肉	200g
塩麩	適量
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

### 〈作り方〉

1. こんにゃくを8枚に切り、湯がいてアク抜きをする。
2. 豚バラ肉に塩麩を塗り、こんにゃくに巻く。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。

## こんにゃくシューマイ

### 〈材料 4人分〉

鶏ひき肉	300g
こんにゃく	50g
たけのこ	1/4 個
玉ねぎ	1/2 個
片栗粉	大さじ 4
しょうゆ	大さじ 1
中華だし	大さじ 1
大葉	10 枚
コーン缶	1 缶



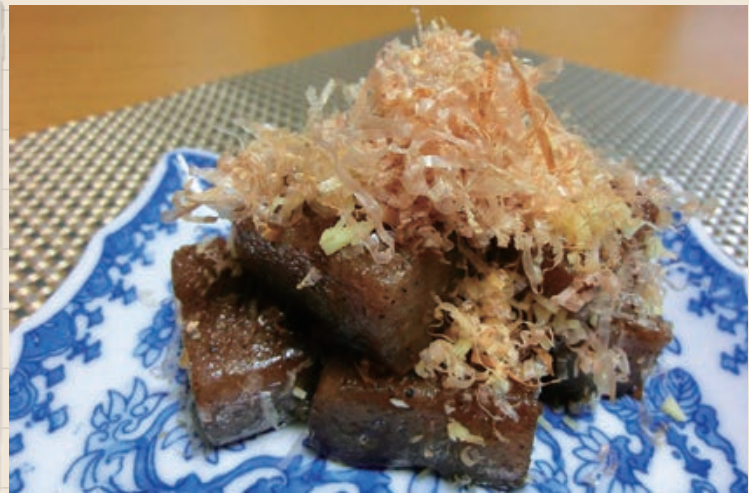
### 〈作り方〉

1. こんにゃくを5mm角に刻みしょうゆにつける。
2. たけのこ、玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
3. ひき肉、こんにゃく、たけのこ、玉ねぎ、しょうゆ、中華だしを加えてよくこね、肉だねを作る。
4. 肉だねを大葉、コーンで包み、蒸し器で約8分蒸す。

## こんにやく炒め煮

### 〈材料 4人分〉

板こんにやく	1枚
しょうゆ・みりん	各大さじ1
しょうが	1片
糸削り節	適量
ごま油	適量



### 〈作り方〉

1. こんにやくに浅く切込みを入れ、2cm角に切って湯がく。
2. 鍋にごま油をひいて、こんにやくを炒め、調味料を加える。
3. こんにやくを器に盛り、刻んだしょうがと糸削り節を盛る。

## こんにやくジャーキー

### 〈材料 4人分〉

板こんにやく	1枚
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4
にんにく	少々
黒コショウ	少々



### 〈作り方〉

1. こんにやくをそのまま茹でて、冷めたら削ぎ切りにする。
2. 保存袋に入れて冷凍する。解凍して袋のまま水分を絞る。
3. 袋に調味料を加えて馴染ませ、鍋で乾煎りして水分を飛ばす。

## じゃが団子

〈材料 4 人分〉

じゃが芋 2 個 米粉 大さじ 1  
溶き卵 1/2 個 片栗粉 大さじ 1

〈作り方〉

1. じゃが芋は皮をむき、レンジで加熱し、つぶす。
2. 材料すべてを混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
3. そのまま汁物に入れ煮る。茹でる。冷凍保存もできる。

## じゃが団子の豚汁



〈材料 4 人分〉

しいたけ 5 枚  
にんじん 1/2 本  
ごぼう 1/2 本  
大根 1/5 本  
ねぎ 1 本  
こんにゃく 1/2 枚  
豚バラ肉 200g  
サラダ油 大さじ 2  
だし汁 1L  
みそ 80g  
しょうゆ 大さじ 3

〈作り方〉

1. 豚肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油をひき、豚肉、ねぎ以外の野菜を加え炒める。
3. だし汁を加え具材が煮えたら、みそを加える。
4. じゃが団子を鍋に入れ、ねぎとしょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。

## じゃが団子トマトソース



〈材料 4 人分〉

トマト缶 1 缶  
玉ねぎ 1 個  
ピーマン 2 個  
ベーコン スライス 4 枚  
コンソメ 小さじ 2  
塩コショウ 少々

〈作り方〉

1. 野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
2. フライパンで炒め、トマト缶を加えよく炒め、水分を飛ばす。
3. コンソメ、塩コショウで味をつけトマトソースを作る。
4. トマトソースにじゃが団子を加えてからめる。

# 卵すいとん



## 〈材料 4人分〉

しいたけ	5枚
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
大根	1/5本
鶏もも肉	1枚
サラダ油	大さじ2
だし汁	800cc
しょうゆ	大さじ3
小麦粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	大さじ1/2
卵	1個
水	130cc

## 〈作り方〉

1. 鶏肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油をひいて、鶏肉を炒め、野菜を加えて炒める。
3. だし汁を加えて煮て、しょうゆで味を付ける。
4. ボウルに小麦粉、砂糖、塩、卵、水を加えてよく混ぜる
5. 汁鍋に生地をスプーンですくって入れ、火を通す。

## 〈材料 4人分〉

しいたけ	5枚
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
大根	1/5本
鶏もも肉	1枚
サラダ油	大さじ2
だし汁	800cc
しょうゆ	大さじ3
そば粉	100g
もち米粉	100g
熱湯	400cc

# そば粉のすいとん



## 〈作り方〉

1. 鶏肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油をひいて、鶏肉を炒め、野菜を加えて炒める。
3. だし汁を加えて煮て、しょうゆで味を付ける。
4. ボウルにそば粉、もち粉、熱湯を加えてよく混ぜる
5. 汁鍋に生地をスプーンですくって入れ、火を通す。



## いちごアイス

〈材料 1.5L 分〉

いちご	1 パック
ヨーグルト	450g
生クリーム	200cc
砂糖	90g

〈作り方〉

1. いちごを保存袋に入れ、少ずつぶして冷凍する。
2. ボウルに生クリームと砂糖で泡立て、ヨーグルトを混ぜる。
3. 容器に流し、冷凍いちごを加え軽く混ぜ冷凍する。
4. 少し凍ったら空気を含ませるように混ぜる。(2回繰り返す)

## ぽてアイス

〈材料 1.5L 分〉

じゃが芋	1 個
生クリーム	200cc
卵	3個
砂糖	75g
カラメル (グラニュー糖大さじ6、水大さじ2)	

〈作り方〉

1. じゃが芋を茹でてつぶし、冷ます。卵を卵白と卵黄に分ける。
2. ボウル1に卵白と砂糖 1/3 を泡立て、メレンゲを作る。
3. ボウル2で生クリームと砂糖 1/3 で泡立てる。
4. ボウル3で卵黄と砂糖 1/3 とじゃが芋をよく混ぜる。
5. すべてを1つに合わせ、素早く混ぜて容器に流し冷凍する。





## 濃厚かぼちゃプリン

〈材料 6個分〉

かぼちゃ	1/4 個
牛乳	200cc
生クリーム	150cc
砂糖	50g
ゼラチン	5g
水	大さじ 5

〈作り方〉

1. 水にゼラチンを振り入れふやかす。
2. かぼちゃの種を取り、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
3. かぼちゃの皮をとり、つぶす。
4. 鍋にすべて入れ、沸騰させないように煮溶かす。
5. ザルでこし、器に分け、冷やし固める。

## 小松菜の蒸しパン

〈材料 10個分〉

小松菜	1/4 束
サラダ油	大さじ 3
卵	1 個
ヨーグルト	50g
レモン汁	少々
砂糖	65g
小麦粉	140g
重曹	小さじ 1
ベーキングパウダー	小さじ 1



〈作り方〉

1. 小麦粉、重曹、ベーキングパウダーの粉類をふるっておく。
2. 小松菜と残りの材料すべてをミキサーにかけ、生地を作る。
3. 生地に粉類を混ぜて、カップに分け、蒸し器で約 13 分蒸す。



## 甘酒のパウンドケーキ

〈材料 6個分〉

薄力粉	100g
米粉	50g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	50g
甘酒（市販）	100cc
卵	1個

〈作り方〉

1. ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. 粉類をふるって加え、さっくり混ぜる。
3. 甘酒を加えて混ぜ、型に流す。
4. 数回軽く落として空気を抜き、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

## 酒粕蒸しパン

〈材料 8個分〉

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	50g
酒粕	50g
酒	30cc
水	140cc
(豆乳や牛乳でも良い)	



〈作り方〉

1. ボウルに酒粕と酒を加え、レンジで柔らかくなるまで温め、よく混ぜる。
2. 砂糖、水、粉類を加え、泡立て器でよく混ぜる。
3. カップに分け、蒸し器で15分蒸す。

## 酒粕スティック

## 〈材料 4人分〉

酒粕	20g
小麦粉	100g
塩	小さじ1
オリーブ油	大さじ2
水	大さじ2
黒コショウ	少々
バジル	少々



## 〈作り方〉

1. ボウルに材料すべてを入れ、よくこねて生地を作る。
2. 5mmの厚さにのばして、スティック状に切り、ねじる。
3. 鉄板に並べ170℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

## さつま芋のかりんとう

## 〈材料 4人分〉

さつま芋	1本 100g
砂糖	大さじ4
水	適量
揚げ油	



## 〈作り方〉

1. さつま芋を皮付きのまま1cm角の7cmぐらいに切る。
2. 低温の揚げ油に入れきつね色になるまで揚げる。
3. 鍋に砂糖と水を入れとろみがつくまで加熱する。
4. 揚げたさつま芋を入れて絡める。(ごまやしナモンを振りかけても良い) ●

## 〈材料 4人分〉

皮つきかぼちゃ	100g
小麦粉	70g
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1
塩	少々
白ごま	少々

## かぼちゃスティック



## 〈作り方〉

1. かぼちゃをレンジで加熱しつぶす。残りの材料を加えこねる。
2. 5mmの厚さにのばして、スティック状に切る。
3. 鉄板に並べ、170℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

**料理レシピ集 No.3**

**お問い合わせ**

**グリーンツーリズムしらかわ**

**〒961-0905**

**福島県白河市本町69**

**TEL/FAX (0248) 23-8909**

**E-mail shien2@e-piazza.net**

**HP <http://shien.e-piazza.net/>**

**企画・発行**

**福島県県南農林事務所 企画部**

**〒961-0971**

**TEL (0248) 23-1576**

**FAX (0248) 23-1590**

**E-mail [kikaku.af03@pref.fukushima.lg.jp](mailto:kikaku.af03@pref.fukushima.lg.jp)**

**HP <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/36230a/>**

**発行：平成28年3月**

