



くいはらの  
地産地消しシピ集



栗原市農業委員会女性委員会



## レシピ集発行にあたり

このたび、栗原市農業委員会女性委員会では、「くりはらの地産地消レシピ集」を作成しました。

女性委員会では、幼稚園でのおいしいお弁当作り、小学校での食育活動、市内各地区での季節の郷土料理教室など、平成20年から約10年間にわたり、地域の皆様に地元の旬の食材を使った郷土料理を伝えてきました。

また、栗原市民まつりの会場において、4年間栗原の特産であるズッキーニ料理の試食を提供し、家庭での利用を広める活動も行ってきました。一方、昔から栗原地区でよく食されていた料理の中で、意外に作り方を知らないものもあり、地域の方々には大変喜んでいただきました。

今回、これまで実際に作った料理のレシピを一冊にまとめましたので、ご活用いただければ幸いです。

令和2年1月

栗原市農業委員会女性委員会  
委員長 佐竹 きみ子



# 目 次

## 1. 季節の郷土料理教室

•平成21年 6月 5日	第1回 (たけのこおこわ 他)	1
•平成21年11月19日	第2回 (花ずし 他)	3
•平成22年 2月19日	第3回 (えびごはん 他)	8
•平成22年12月 3日	第4回 (おいしいお弁当を作りましょう!)	
平成24年 2月 7日	第6回 (おいしいお弁当を作りましょう!)	12
•平成23年 3月 2日	第5回 (こんにゃくの作り方)	14
•平成25年 6月18日	第7回 (干したけのこ、へそ大根の作り方)	16
•平成26年12月11日	第8回 (くりはらのおせち)	19
•平成27年12月15日	第9回 (手軽に家庭でできる料理)	22
•平成28年 6月16日	第10回 (山菜おこわ 他)	24
•平成30年 7月 3日	第11回 (ズッキーニのパエリア風 他)	26
•令和 元年 6月18日	第12回 (いもだんご汁 他)	31

## 2. 市民まつりレシピ

•2012年 (かぼちゃ揚げ団子 他)	34
•2013年 (ナスのコンポート)	35
•2014年 (カラフルだんご)	36
•2015年 (ズッキーニのスープ 他)	37
•2016年 (ズッキーニの肉詰め 他)	39
•2017年 (ズッキーニのじゃちヂミ 他)	41
•2018年 (ズッキーニのパンケーキ 他)	42
•2019年 (ズッキーニのしょう油漬け 他)	43

## 3. その他レシピ

•レンコンの信田焼き	44
•レンコンの蒸し物	45
•酢レンコンのからし詰め	46
•がんづき	47
•つぶしかぼちゃピザ	49
•ピーマンのうまみみそ	50

# 第1回 季節の郷土料理教室



日 時 平成21年6月5日(金)  
午前10時00分～  
会 場 花山石楠花センター



## MENU



1. たけのこおこわ
2. たけのこの味噌煮
3. たけのこサラダ
4. お吸い
5. 岩魚の塩焼き



「変わりごはん」とも言われる五目めしはこの土地に古くから作られている。

かて糰めしが前身といわれている。主に彼岸や盆の入り日、先祖の命日など仏前に供えたり、やや改まって客に供したり、おかずがなくともおいしく食べられることから、農繁期の小昼や、家族の祝い事などにも作られてきた。具の内容を変えることで一年中その季節のものを利用できる。(たけのこ、山菜、キノコ類、ゆり根、小豆(赤飯)、ひじきなど)

### 1 たけのこおこわ

#### ◇材 料 (5人分)

もち米：3カップ / 具：たけのこ、油揚げ、人参、山菜 / 調味料：しょうゆ、砂糖、酒、油  
打 水：1カップ

#### ◇作り方

- ①もち米は洗って、冬8時間、夏4時間以上水に浸しておく。
- ②具は小さめの短冊に切り、炒めて味を付ける。
- ③もち米をザルに上げ、水気を切ってから、蒸し布を敷いた蒸し器に入れて蒸す。
- ④米が透き通って生米がない状態になったら、蒸し布をつまんで大きめの容器にあけ、②の具をまぜる。蒸し布は洗ってぬめりを取り絞って広げ、具をまぜた米を入れて強火で5～10分ほど蒸して火を止める。
- ⑤蒸し器からおこわを取り出し湯気がこもらないように平らな容器に広げる。



## 2 たけのこの味噌煮

### ◇材 料

茹でたたけのこ：1本／調味料：油、みそ、南蛮、酒、さとう 適量

### ◇作り方

①たけのこは油は相性がよい。油をひいた鍋に切ったたけのこを入れ炒め、みそなどの調味料を加え、味を調える。木の芽を添えると香りもよい。

## 3 たけのこサラダ

### ◇材 料

たけのこ、サラダ菜、きゅうり、パプリカ、山菜（わらび）  
調味料：青しそドレッシング

### ◇作り方

千切りにして、青しそドレッシングをかける。材料はその季節の野菜を使う。

## 4 お吸い

### ◇材 料

姫皮、わかめ、かつおぶし／調味料：醤油

### ◇作り方

だしを取って、醤油で味を調え、姫皮とわかめを入れる。



## 今日のポイント！

（たけのこのゆで方）

- ①皮をつけたまま、根元の硬い部分をそぎ落とし、先端部は4～5cmの所を斜めに切り落とす。  
縦に1本、包丁で切り目を入れるとむきやすい。
- ②たっぷりのゆで汁に、とぎ汁や”ぬか”を入れ落としふたをして火にかける。  
沸騰してからしばらく煮て、火を止めそのまま冷ます。冷めたら、皮をむき水洗いする。  
すぐ使わない時は必ず水に浸けておく。

# 第2回 季節の郷土料理教室

日時 平成21年11月19日(木) 午前9時30分～  
会場 若柳多目的研修センター 1階 農産加工室



## M E N U



1. 花ずし(つばき、四海、くりっこ)

2. レンコンのかば焼き 3. 白菜と豚肉の重ね蒸し

## 1 花ずし(つばき、四海、くりっこ)

【すしごはんの炊き方】

◇材料(9本分)

うるち米: 1升/酒: 100cc

合わせ酢: 白砂糖400g~500g、塩大さじ2弱、酢360cc、水180cc



◇作り方

- ①うるち米をとぎ、30分水に浸したら、ザルにあげて水気を切る。
- ②鍋に1800ccの水を入れて、それに酒100ccを入れて火にかける。  
沸騰してきたら、水気を切った米を入れて炊く。むらす時間は、10分~12分。
- ③合わせ酢をつくる。
- ④ごはんが炊けたら、合わせ酢をごはんに回しかける。  
よく混ぜておき、ごはんが50度位になったら、もう一度上下に混ぜる。

メ モ

# 1 花ずし(つばき、四海、くいっこ)



## 【作り方】

### ◇つばき (菊水) 1本分

海苔 全判：2枚、1/3カット：1枚、1/4カット：5枚（細巻き用）  
紅しょうが：適当、きゅうり：1本（冬はホウレンソウ等でも可）、うす焼き卵の  
千切り

- ①紅しょうがのみじん切りをすしごはんに混ぜ、細巻き用の赤いすしごはんを作る。
- ②1/4にカットした海苔の上に①をのせて巻く。（同じものを5本作る）
- ③全判1枚と1/3カットの海苔を1枚につなげる。
- ④③で作った海苔の上に白いすしごはんを海苔全体に広げる。
- ⑤全判1枚の上に②で作った細巻きを乗せ、中心にうす焼き卵の千切りを置き、巻く。
- ⑥④の中心に⑤を乗せ、⑤から1.5cm離れたところに薄く切ったきゅうり2本をハの字に置き、全体を巻く。
- ⑦全体を巻いたら、さらしの端をギュッと締めて、ごはんがこぼれない様にする。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



完成



# 花ずし(つばき、四海、くわいこ)

## 【作り方】

### ◇四海 1 本分

海苔 全判：3枚、1/3カット：2枚、ゆかり：適量、卵焼き：1cm角1本

- ①全判2枚を1枚につなげる。
- ②すしごはんゆかりを混ぜあわせる。
- ③①に②を全体に乗せ、巻く。
- ④卵焼きを1/3カット海苔で巻く。
- ⑤③を4等分に切る。(図1)
- ⑥①の上に⑤を切った断面が外向きになるように乗せ、中央に④を入れて巻く。(図2)

図1

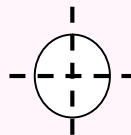
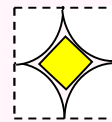


図2



①



②



③



③



④



⑤



⑥



完成

# 花ずし(つばき、くりっこ、四海)

## 【作り方】

### ◇くりっこ1本分

海苔 全判：1枚、1/3カット：1枚、油揚げの甘辛煮：大1枚  
しいたけ・かんぴょう・たけのこの甘辛煮：適当

- ①油揚げの甘辛煮の上に、しいたけ・かんぴょう・たけのこの甘辛煮を乗せて巻く。
- ②全判1枚と1/3カットの海苔を1枚につなげる。
- ③②で作った海苔の上に白いすしごはんを海苔全体に広げる。
- ④③の中心に①を乗せて巻く。
- ⑤全体を巻いたら、さらしの端をギュッと締めて、ごはんがこぼれない様にする。



①



②



③



④



⑤

メ モ



## 2 レンコンのかば焼き

### ◇材 料（4人分）

レンコン（中2節）：200g／卵：1個／シーチキン：70g／のり：2枚  
粉さんしょう：少々／揚げ油：少々  
A（砂糖：小さじ2／塩：小さじ1／パン粉：大さじ4／小麦粉：大さじ1）  
B（みりん、醤油：各大さじ4／砂糖：大さじ3）

### ◇作り方

- ①レンコンは皮をむいて150gはすりおろし、残りの50gはみじん切りに、軽く水気を切る。
- ②ボウルに卵を溶き、油を除いてほぐしたシーチキンと①にAを加えて混ぜる。
- ③のりは1枚を八つ切りにし、②の1／16をのせる。
- ④③を揚げる。
- ⑤Bを合わせて煮つめる。
- ⑥揚げたレンコンのかば焼きに⑤をぬり、粉さんしょうをふる。

## 3 白菜と豚肉の重ね蒸し

### ◇材 料

白菜：半玉／豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）：300g／塩こしょう：適量

### ◇作り方

- ①白菜はサッと茹でて、水気を切る。
- ②ラップを敷いて、白菜を広げ、塩こしょうをふり、肉を重ね、白菜、肉と塩こしょうをふり重ねる。（材料の半分量）
- ③ラップでしっかりと巻く。
- ④皿に③をのせ、電子レンジで5分間加熱し、返して4分間加熱する。
- ⑤ラップをはずし、1cmの厚さに切る。ぽん酢、焼肉のたれなど好みのドレッシングをかける。

# 第3回 季節の郷土料理教室

日時 平成22年2月19日(金)

午前9時30分～

会場 築館農村環境改善センター 調理室



## MENU



1. えびごはん
2. いもだんご汁
3. 野菜のくずかけ
4. わっけ豆
5. ごま豆腐
6. 米粉のシフォンケーキ

栗原には昔からふるさとの味として伝わってきた郷土料理がたくさんあります。四季折々の地場産物を使った地域独特の味や料理、そして、家庭ではおふくろの味を作り上げてきました。しかし、近年は郷土料理が食卓に並ぶ機会が少なくなってきました。「季節の郷土料理教室」を通して、次の世代に伝える大切さを知ってもらい、さらには食への関心を深め「地産地消」につなげていきたいと取り組んでいます。

### 1 えびごはん

#### ◇材料

米：一升（うるち米6合・もち米4合）、沼えび（200g）

調味料：しょうゆ100cc、酒50cc、みりん50cc、塩少々、白だし少々

#### ◇作り方

- ①えびを冷凍のうちに手袋をしてひげを取る。
- ②えびを水洗いしてひげを流し取る。
- ③米は洗って1時間ぐらい水に浸ける。
- ④炊飯器に、調味料を入れて、分量の水を入れる。（一升の時は、1,000ccの所まで入れる。）ここで味を調節する。
- ⑤米の上にえびを置いてスイッチを入れる。



## 2 いもだんご汁

### ◇材 料（5人分）

だんご）じゃがいも	300g	汁）鶏肉	100g	まいたけ	適量
片栗粉	200g	人参	1/3本	だし汁	1ℓ
小麦粉	100g	大根	1/3本	しょうゆ	適量
		長ネギ	1本	サラダ油	適量
		ごぼう	適量		

### ◇作り方

- ① じゃがいもをゆでて、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉、小麦粉を入れて練る。
- ③ 鶏肉とごぼうをサラダ油で炒める。だし汁を入れて火にかけ、人参、大根、まいたけを入れて煮る。しょうゆで味を調える。
- ④ ③に、一口大に丸めた だんごを入れる。
- ⑤ 仕上げに、刻んだ長ネギを入れる。

## 3 野菜のくずかけ

### ◇材 料（5～6人分）

油揚げ（1枚）、こんにゃく（1/2丁）、じゃがいも（2～3個）、人参（1/2本）、  
ごぼう（少々）、椎茸（2～3枚）、さつまいも（少々）  
調味料：酒・みりん（少々）、醤油（40cc）、片栗粉（適量）

### ◇作り方

- ① 材料を乱切りにし鍋に入れ、ひたひたの水で全部一緒に煮る。
- ② 野菜が柔らかくなりはじめたら調味料を入れ、すまし汁ぐらいの味にする。
- ③ 野菜が柔らかくなったなら片栗粉を水で溶き入れ、皿に盛った時流れない程度の硬さになるように、調節する。

## 4 ねっけ豆

### ◇材 料（10人分）

青豆 1/2カップ（乾燥物）                      米粉 3/4カップ  
水 2カップ（水1・牛乳1でも良い）              調味料）砂糖 大さじ6、塩 小さじ1

### ◇作り方

- ① 青豆は水に浸して戻す。
- ② 戻した青豆を適量のお湯で茹で上げる。
- ③ 豆が煮えたら、水分の量（2カップ）を目安にして、砂糖と塩で好みの味にする。
- ④ ③の中に米粉を少しずつ振るいながら入れ、ダマにならないようよくかき混ぜる。
- ⑤ 粉がよく煮えたら出来上がり。

## 5 ごま豆腐

### ◇材 料

練りごま（150g）、絹豆腐（半丁）、クリアガー（大さじ4）、水（1,000cc）  
調味料：砂糖（200g）、塩（大さじ1弱）、醤油（少々）

### ◇作り方

- ① 豆腐をミキサーにかける。これに練りごまを加えてミキサーで練る。
- ② 水1,000ccにクリアガーと砂糖をまぜておいたものを入れ、よくかきまぜる。
- ③ ②を火にかけて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら火を止めて①を入れる。
- ⑤ 再び火をつけて沸騰するまで中火で煮る。
- ⑥ 沸騰したら火を止めて、塩を入れ4～5分よくかきまぜてバットに流す。

## 6 米粉のシフォンケーキ

### ◇材 料

ケーキ用米粉（100g）、卵（3個）、ベーキングパウダー（小さじ1）、サラダ油（40g）  
砂糖（60g）、牛乳（80g）、バニラエッセンス（少々） シフォンケーキ型

### ◇作り方

- ① 卵を黄身と白身に分けて別々のボウルに入れる。
- ② 卵黄のボウルに砂糖の半分（30g）を入れ、泡だて器で白くもったりとなるまでよく混ぜる。サラダ油、牛乳の順に加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。  
よく混ぜたらケーキ用米粉とベーキングパウダーを入れてゴムベラで混ぜる。
- ③ 卵白ボウルに残りの砂糖（30g）を入れて泡だて器でツノが立つまでしっかりと泡立て、メレンゲを作る。
- ④ ②に③の1/3を入れてよくかき混ぜ、残りのメレンゲを加えて泡を消さないように、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせ型に流し込む。
- ⑤ 190℃に予熱しておいたオーブンで約30分焼く。  
焼きあがったら、型ごと逆さにして冷ます。

# 参考レシピ 1



## ヤーコンだんご汁

### ◇材 料（4人分）

ヤーコン（250g）、だんご粉（200g）

### ◇作り方

- ① ヤーコンは皮をむいてすりおろす。
- ② だんご粉を加えて耳たぶの硬さになるまで練る。
- ③ 好みの大きさに団子にする。
- ④ 一度ゆでる。（沸騰した鍋にヤーコン団子を入れ、浮き上がったら取り出し水にさらす。）  
（※冷凍して使用も可）

### ○具たくさん味噌味

**材料:**ヤーコン団子、豚肉（100g）、しめじ（50g）、人参（50g）  
ごぼう（50g）、長ネギ（50g）、白菜（100g）、大根（50g）

**調味料:**味噌（50ml）、醤油（20ml）、だしの素（少々）

### ○あっさり醤油味

**材料:**ヤーコン団子、鶏肉（100g）、しめじ（100g）、長ネギ（100g）  
ミズナ（100g）

**調味料:**醤油（70ml）、だしの素（少々）

### ◇作り方

- ① 材料を刻んで汁を作る
- ② 汁が出来上がったらヤーコン団子を入れる。



# 季節の郷土料理教室

第4回 日時 平成22年12月3日(金) 花山幼稚園

第6回 日時 平成24年 2月7日(火) 有賀幼稚園

おいしいお弁当を作しましょう!



(材料：4人分)

## ●鶏のみそ味ローフ

(レンコンと鶏挽き肉蒸し)

材料)	鶏ひき肉	400g
	レンコン	250g
	しめじ	1パック
	長ネギ	1/3本
	人参	1/2本
	サヤエンドウ	30g
	味噌	大さじ 3.5~4杯
	白炒りごま	大さじ4杯
	七味唐辛子	少々
	パン粉	3/4カップ

- ① レンコンは皮をむいてすりおろし、汁を少し切ってパン粉3/4カップを混ぜ合わせる。
- ② しめじは石づきを切って洗い、水けを切り小さく刻む。ネギはみじん切り、人参・サヤエンドウは千切りにする。
- ③ ひき肉に味噌を加え、ムラなく混ぜ合わせる。①と②を加え粘りが出るまで混ぜ合わせ、4等分する。
- ④ クッキングシートを広げ、③をかまぼこ形に整える。炒りごまをふり、手で押さえて馴染ませ、七味をふる。シートで包み電子レンジで4分加熱する。シートを開いて2分半程加熱し、網にのせ冷ます。残りの3本も同様に焼く。
- ⑤ 冷めたら1cm位に切り分けて食べる。

## ●大根とシーチキンと そばの実の炒り煮

材料)	大根	500g
	ツナ缶	約100g1缶
	カイワレダイコン	適量
	昆布	5×5cm
	そばの実又は おし麦	適量
	水	1カップ
A	しょう油	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1

- ① 大根は皮をむき、3cm(長さ)・5mm(幅)の細切りにする。大根の葉は茹でて5mm位の長さに切っておく。
- ② 鍋に昆布・大根・そばの実・水を入れて煮る。大根が煮えてきたらシーチキン・Aの調味料の順に入れてふたをし、中火にかける。煮立ったらふたを取って5~6分煮る。大根の葉を散らす。

※大根の葉の代わりに、カイワレダイコンを使っても良い。しょうがの千切りを入れると香りもよく大人用に出来ます。



## ●人参のマーマレードきんぴら

材料)	人参	160g
	バター	小さじ1
	マーマレード	大さじ1
	醤油	大さじ1

- ① 人参は5~6cmの長さの拍子切りにする。
- ② フライパンにバターをとかして人参を炒め、しんなりとなったらマーマレード・醤油を加えて炒める。

## ●ほうれん草の卵焼き

材料)	ほうれん草	2袋(200g)	
	卵	4個	
	シーチキン又 はしらす干し	40g	
	塩・コショウ	各少々	
A	{	酒	小さじ2
		片栗粉	小さじ2
	サラダ油	大さじ2	
	マヨネーズ	適量	
	削り節	適量	

- ① ほうれん草は洗って硬めに茹でておく。
- ② 水けをとり、2cmの長さに切る。ボールに卵を溶きほぐし、シーチキン又ははしらす干しと塩・コショウを合わせて、溶いたA・ほうれん草を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、②を流し外側から内側に混ぜ込んで平らにならす。
- ④ ③をひっくり返し、サラダ油少々をひいた平らなふたをし、弱火で卵液の上面が乾くのを待つ。乾いてきたらふたの上にひっくり返す。ふたを使ってフライパンに戻しからりと焼いて器に盛る。熱いうちにマヨネーズをぬり、ソース・削り節をかける。

## ●かぼちゃのシナモン焼き

材料)	かぼちゃ	200g	
	サラダ油	大さじ1	
A	{	グラニュー糖	小さじ1
		シナモン	少量

- ① かぼちゃは皮をむき、食べやすい大きさに切る。ラップで包み電子レンジ(500w)で5~6分加熱する。
- ② フライパンに油を中火で熱し、①の両面をじっくりと焼く。混ぜ合わせたA(シナモン)を振る。

## ●豆ご飯

材料)	米	2.5合
	もち米	0.5合
	豆(黒豆・青豆等)	1/2カップ
	塩	小さじ1
	酒	大さじ2
	水	3カップ

- ① 豆はよく洗っておく。
- ② 米ともち米を合わせてとぎ、分量の水と酒・塩を入れ、①の豆を加え一晩浸してから炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、全体をさっくり混ぜて出来上がり。

栗原市農業委員会女性委員会

# 第5回 季節の郷土料理教室

日時 平成23年3月2日(水)

午前9時30分～

会場 鶯沢老人福祉センター



## こんにゃくの作り方

### ◇材料

こんにゃく芋：1 kg／ぬるま湯：3.5ℓ～4ℓ  
水酸化カルシウム（消石灰）：7 g／湯：300ml

### ◇作り方

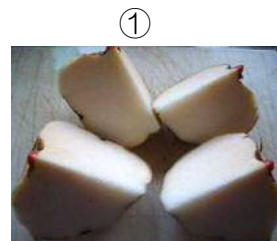
①イモを洗ってしっかり土を落とし、4等分に切る。

※食物繊維（コンニャクマンナン）は芽の周辺に集中しているので、芽を基点にして等分するのがポイント！

②イモがかぶる程度の水を入れ、皮のついたまま水から25～30分ゆでる。

箸を刺してみですっと通るようならOK。

多少やわらかめにゆでたほうが後で皮をむきやすい。



③イモを冷まし、ヘラなどを使って皮をこそげ取り、芽や根、傷んだ部分を取り除く。

包丁はイモの身を削りすぎてしまうので使わない。皮を残すと黒いこんにゃくに仕上がる。

④イモとぬるま湯を3回に分けてドロドロになるまでミキサーにかける。湯の量はイモの3.3～3.4倍。皮をむいた後に分量を量って調整すると良い。

⑤ミキサーにかけたら中身をボウルにあけ、軽く混ぜ合わせてそのままの状態  
2時間ねかせる。2時間おいたら、40回程まんべんなく手でかき混ぜる。



⑥湯で溶いた凝固剤（水酸化カルシウム）を加え、全体がよく混ざり合うように練る。

凝固剤は炭酸ソーダでも良い。凝固剤を加えるとすぐに固まってしまうので手早くかき混ぜる。

⑦混ぜ終わったら、上部を手のひらでたたきながら平らにし、空気を抜く。

このとき型に流せば通常の板こんにゃくができ、丸めれば丸いこんにゃくができる。



⑧水をつけた手でこんにゃくをすくって沸騰した湯の中へ入れる。

再び湯が沸騰してから40分ほどゆでる。

※ 保存は、ゆで汁を洗い落とさずビニール袋などで密閉して冷蔵庫へ入れる。



## 〈こんにゃく芋が出来るまで〉

こんにゃく芋は、じゃがいもと同様に種芋から増やしますが、じゃがいもと違って成長するのに、2～3年必要です。

まず、春に種芋を植えると新イモができ、そこから地下茎が伸び、秋には生子（きご）というこんにゃく芋の“赤ちゃん”が出来ます。この生子を一度収穫し、次の春に再植付けしたものを1年生、これを秋に収穫したものを2年生、さらに次の春に植えて秋に収穫したものを3年生と呼びます。

生子から1年生では5～10倍に、2年生から3年生ではさらに5～8倍に成長し、3年生になると大きいもので直径30cmほどに成長します。こんにゃく作りに適しているのはこの3年生ですが、こんにゃく芋は低温に弱く、腐りやすいため、収穫してから次に植えるまでの保管がとても難しい作物なのです。

## 〈健康的な体づくり〉

### ・食物繊維

こんにゃくは昔から「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」などといわれてきました。これは、食物繊維が豊富なので、腸の働きを活発にし体内の老廃物を外に出す、という意味です。コレステロールを下げ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。ヘルシーなローカロリー食品です。

### ・カルシウム

こんにゃくは食物繊維のほかに、カルシウムの摂取も期待できます。カルシウムは骨や歯の成長や精神安定剤の作用があります。

カルシウムの代表格は牛乳・乳製品や小魚ですが、カルシウムは体内に吸収されにくいこともあり、日本人は不足しがちです。その点、こんにゃくのカルシウムは酸に溶けやすく、体内に吸収されやすいため、効率よく摂取することができます。



## MENU



1. 豆ごはん
2. こんにゃくの刺身
3. 味噌おでん
4. 海草ミックスサラダ

## 豆ごはんの作り方

### ◇材料

米：2.5合／もち米：0.5合／豆（黒豆・青豆等）：1/2カップ  
塩：小さじ1／酒：大さじ2／水：3カップ

### ◇作り方

- ① 豆はよく洗っておく。
- ② 米ともち米を合わせてとぎ、分量の水と酒・塩を入れ、①の豆を加え一晩浸してから炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、全体をさっくり混ぜて出来上がり。

# 第7回季節の郷土料理教室

日時 平成25年6月18日(火) 午前9時30分～

会場 栗駒 みちのく伝創館



## 干したけのこの作り方

- ① たけのこをゆでたものを好みの形で薄くスライスします。
  - ② 薄くスライスしたたけのこを天日でカラカラになるまでしっかり乾燥させて完成です。
- 食べる時は、水で1時間くらい浸けてから良く洗い、新しい水とたけのこを鍋に入れ水からゆでます。



## へそ大根の作り方

- ① 大根は皮をむき、輪切りにしてゆでる。
- ② 竹にさす。
- ③ 軒下などに干し乾燥させます。大根の水分がなくなればできあがりです。

## ●干し竹の子の煮つけ

材料)	干し竹の子	100g
	こんにゃく	1/2 枚
	キムチ	適宜
	しょうゆ	大さじ2
	油	大さじ1
	ごま油	お好みで

- ① 干し竹の子をゆでてもどす。
- ② 細かく切り、こんにゃくも 同じ大きさに切る。
- ③ 油を熱して、こんにゃく、干し竹の子を順に炒め、しょうゆで味付けし、最後に市販のキムチを加えて味をととのえる。



## ●へそ大根の煮物

材料)	
へそ大根	4~5 枚
人参	1本
こんにゃく	1枚
鳥手羽	4~5 本
きぬさや	4~5 枚
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 3~4

- ① へそ大根は戻しておく。
- ② 人参は乱切り、こんにゃくも適当な大きさに切る。  
きぬさやはゆでておく。
- ③ フライパンを熱して、油を使わず鶏肉に焼き目をつける。  
脂が出たらペーパーでふきとる。
- ④ 鍋に鶏肉を入れ、上に大根を置く。  
へそ大根の戻し汁200ccを入れる。
- ⑤ しょうゆ以外の調味料を全部入れ、水をひたひたに入れて、  
ときどき様子を見ながら、キッチンペーパーをかぶせてとろ火  
で煮る。
- ⑥ 火が通ったら、しょうゆ大さじ1を入れて、同じようにことこと  
煮て、しょうゆを追加してしばらくおいて味を整える。
- ⑦ 盛り付けるとききぬさやを添える

## ●切干大根入りオムレツ

材料)	
卵	4 個
切干大根	30g
ちりめんじゃ こ	大さじ3
しょうが <small>(みじん 切り)</small>	大さじ1
細ねぎ <small>(小口切 り)</small>	50g
しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
油	大さじ2

- ① 切干大根は手早くもみ洗いし2cm幅に切る
- ② 耐熱容器に切干大根、水1/2カップを入れラップをかけて、  
電子レンジで4分加熱する。しょうゆ大さじ1を加えて混ぜる。
- ③ ボウルにかたくり粉、水各大さじ1を入れて溶き、卵を割り  
入れて混ぜる。切干大根、ちりめんじゃこ、しょうが、細ねぎ  
を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油大さじ2を中火に熱し、卵液を流す。  
菜箸で大きく混ぜながら焼き、半熟状になったらふたをして  
弱火で焼く。返して焼き食べやすい大きさに切る。

## ●はいはい漬け

材料)	切干大根	100g	
	人参	1本	
	しょうが	1かけ	
漬け汁			
	A	砂糖	大さじ1
		しょうゆ	大さじ5
		酢	大さじ5
	B	こんぶ	30g
		赤とうがらし	1~2本

- ① 切干大根をさっと洗い10分位水に浸けて戻し、水気を絞って3~4センチ長さに切る。
- ② なべにせん切りにした人参、しょうが、Aを入れて煮立たせさましておく。
- ③ ②の漬け汁に①を入れ、Bを加えて30分位漬け込みます。

## ●そら豆ご飯

材料)	米	2.5合
	もち米	0.5合
	むきそら豆	300g
	ちりめんじゃこ	大さじ3~4
	こ	
	塩	小さじ2
	酒	大さじ1

- ① 米ともち米を合わせてとぎ、分量の水と酒・塩を入れ、むきそら豆、ちりめんじゃこを加えて炊きあげる。
- ② 炊きあがったら、全体をさっくり混ぜて出来上がり。

## 第8回地元野菜を使った料理教室（くいはらのおせち）

日時 平成26年12月11日（木） 午前9時30分～  
場所 みちのく伝創館（栗駒）



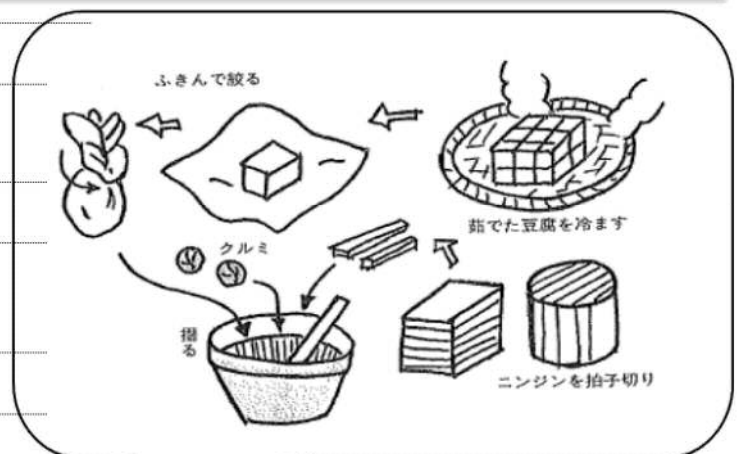
### ● レンコンのかば焼き

（材料4人分）

レンコン（中2節）	200g
シーチキン	70g
粉ゼンショウ	少々
卵	1個
のり	2枚
揚げ油	適宜

- ①レンコンは皮をむいて150gはすりおろし、50gはみじん切りにし、軽く水気を切る。
- ②ボウルに卵を溶き、油を切ってほぐしたシーチキンと1を混ぜ、さらにAを加えて混ぜる。
- ③のりは1枚を八つ切りにし、②をスプーン2杯程度のせる。
- ④③を揚げる。
- ⑤Bを合わせて煮詰める。
- ⑥揚げたレンコンのかば焼きに5をぬり、粉ゼンショウをふる。

【A】	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1
	パン粉	大さじ4
	小麦粉	大さじ1
【B】	みりん	大さじ4
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ3



### ● ニンジンのクルミ白和え

（材料）

ニンジン	200g
クルミ	20g
木綿豆腐	50g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
塩	適量

- ①豆腐を3センチ角に切り、熱湯で茹でてからザルに上げて冷ましておく。
- ②ニンジンの皮をむいたら、拍子切り（1センチ角、5センチ長さ）にする。
- ③②に水少々と酒と塩を加え、落とし蓋で少し固めに茹で、ザルに上げて水気をきる。
- ④クルミの殻を割り、簡単に甘皮を取り、すり鉢で摺る。
- ⑤①の豆腐をふきんで絞って④を加え、さらに摺りながら混ぜる。
- ⑥よく混ぜたら、塩約小さじ1と砂糖で味付けをする。
- ⑦ニンジンの水気を拭き取り、ゴムベラなどで⑥と混ぜ合わせて出来上がり。

## ● ナガイモの茶巾

(材料10個分)

【A】	ナガイモ	800g
	砂糖	2カップ弱
	酢	少々
	塩	少々
【B】	鶏ひき肉	250g
	砂糖	60g
	しょうゆ	大さじ5
	酒	大さじ5
	ショウガ汁	大さじ1
	片栗粉	大さじ3
	※片栗粉は水溶きにする	
【C】	だし汁	1.5カップ
	塩	少々
	みりん	大さじ1と1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	酢	小さじ4

※片栗粉は水溶きにする

①ナガイモは皮をむき、2cmに輪切りし、酢水につけてアクをぬく。

②①を水洗いして布巾を敷いた蒸し器で蒸す。

③①を裏ごしして鍋に入れ、砂糖を入れ硬めに練り、塩を入れる。

④Bのひき肉に、砂糖、しょうゆ、酒を混ぜて炒り、片栗粉でまとめショウガ汁を加える。

⑤ラップに②のイモをのせ、中心に④のひき肉を丸めて入れて絞る。

⑥Cの材料をすべて合わせて火にかけ、くず餡をつくる。

⑦⑤にかけて完成。

※1個50g

## ● ミニ伊達巻き

(材料2人分)

【A】	卵	6個
	はんぺん	小1枚(60g)
【B】	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1/3
	薄口しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ2
	サラダ油	(分量外)

①はんぺんは粗く刻んでフードプロセッサーに入れ、卵も加えて10秒ほどかくはんする。

②ボウルにBを入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜる。

③長方形の卵焼き器に油を薄くなじませて中火にかけ、鍋がじゅうぶん熱くなったら②の半量を流し入れてすぐに火を弱める。

④トレーをふた代わりにして、ごく弱火で10分ほどかけてゆっくり焼く。

⑤巻きすの上に、④の焼いた面が下がるように載せ、手前からきっちり巻き、両端を輪ゴムで止めて、冷めるまでおく。

⑥巻きすを外してラップで包む。残りも同様に作り、切り分ける。

※ラップごと冷蔵庫に。



## ● 豆ごはん

(材料)

米	1升
豆	1カップ
酒	少々
塩	少々

- ①米をとぎ、ざるにあげて置く。
- ②豆を洗って皿に広げラップして電子レンジで4分。
- ③豆が笑ったらOK!
- ④②を①に入れて酒と塩を加えて炊く。

## ● 酢ごぼう

(材料4人分)

<b>【A】</b>	ごぼう	1kg
	砂糖	200g
	酢	1カップ
	塩	大さじ1
<b>【B】</b>	ごま油	大さじ1
	いりごま(白)	適量

- ①Aの材料を鍋に入れ汁がなくなるまで落し蓋をして煮る。
- ②①の煮汁がなくなってきたら、Bを入れてからめる。

※少し時間を置いた方が味がなじむ。

## ● 黒豆の煮豆

(材料)

黒豆	5合
水	1.8ℓ
砂糖	500~600g
重曹	大さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ①黒豆は洗ってざるにあげ、調味料を煮立たせた中に一晚漬ける。
- ②そのまま強火にかけ、煮立ったらアクをすくい、鍋の表面が静かに沸騰を保つくらいに火を弱め落し蓋をする。
- ③蓋を少しずらしてのせて、5~6時間煮ます。豆に絶えず煮汁がかぶっているように、煮汁が足りなくなったら豆ギリギリの線まで水を足す。
- ④煮えたら煮汁に浸けたまま一晚置き、



## 第9回地元野菜を使った料理教室

(手軽に家庭でできる料理)

日時 平成27年12月15日(火) 午前9時30分～

場所 この花咲くや姫プラザ(志波姫)

今晚のおかず  
一品!!

### ● レンコンハンバーグ

(材料4人分)

鶏ひき肉	200g
レンコン	2節(500g)
コマツナ (付け合せ)	150g
ダイコン	300g
塩 コショウ サラダ油	
ポン酢	適量



- ① レンコンは皮をむき、3mm幅の輪切りを16枚取り、残り(400g)は水が出ないように力を入れて、おろし金ですりおろす。
- ② コマツナは茹でて、5cm長さに切る。ダイコンは皮をむいてすりおろす。
- ③ ボウルに①のおろしたレンコンをしぼり、ひき肉、塩小さじ2/3、コショウ少々を加えてよく混ぜる。8等分して円形にし、両面にレンコンの輪切りをつける。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③を入れてふたをして、中火で3～4分焼く。きれいな焼き色がついたら返して、中火に火が通るまで6～7分焼いて取り出す。
- ⑤ 器に④のレンコンハンバーグを盛って、②のコマツナとダイコンおろしを付け合わせ、ポン酢をかける。

### ● サラダ寒天

(材料 タッパ1つ分)

きゅうり	1本
玉ねぎ	中1/2個
人参	小1/2本
コリンキ	あれば
卵	2個
マヨネーズ	180g
塩・コショウ	少々
寒天	2本
水	600cc

- ① 卵をかたゆでにゆでておく。
- ② 人参も千切りでゆでておく。
- ③ きゅうりは千切り、玉ねぎはスライスする。
- ④ ①～③を混ぜマヨネーズであえ、サラダを作る。
- ⑤ 寒天を洗い水に20分程ひたし、ちぎり、600ccの水で煮とく。
- ⑥ サラダに寒天液を流し入れ、よくかき混ぜ型に流し入れる。  
(このとき寒いとすぐ固まるので手ばやくすること)

## ● 白菜の重ね漬け

(材料 タッパ1つ分)

白菜	1玉 1kg
塩	25g
きゅうり	1本
(つぼみ菜などでもよい)	
人参	1本
しょうが	1カケ
青じそ	10枚
(塩漬けしておいたものでもよい)	
ふのり	5g
※浅漬の素をかけてもよい	

- ① 白菜は湯通して水をしぼり塩とからんでおく。
- ② きゅうりは太めの千切り、人参は細めの千切りにして塩をからんでおく。
- ③ ふのりは水洗いしておく。
- ④ タッパにラップをしき、白菜を並べきゅうりをおきまた白菜を並べ人参と重ねていき、最後は白菜になるようにし、塩水又は浅漬の素を上からかけ、ラップでおおい、重石をする。

※浅漬の素をかける時は塩をひかえめにする。



## ● サツマイモごはん

(材料 1升分)

うるち米	7合
もち米	3合
サツマイモ	500g
ぎんなん	100g
塩	小さじ2
酒	50cc

- ① サツマイモはさいの目切りにする。
- ② ぎんなんは殻と皮をむく。
- ③ コメをとぎ、水つもりをし、酒、塩、サツマイモ、ぎんなんを入れ、炊く。

## ● そぼだんご汁

(材料 1人分)

- そばだんご そば粉 25g  
水 60cc
- スープ とり肉、ごぼう、ねぎ、醤油等

スープは、めんつゆや鶏がらだし・しょうゆベースがよく合う。  
なめこ・香味野菜(ねぎ・せりなど)を基本に、季節の野菜やきのこ、鶏肉などを入れてもよい。

- ① ボウルにそば粉と水を入れ、あわたて器で空気を入れるように、よくかき混ぜる。
- ② よく混ぜり、ねばりが出てきたら、あらかじめ火にかけて暖めておいたテフロン加工した鍋にあける。
- ③ 焦げ付かないように、はしでかき混ぜる。火は強火です。
- ④ かたまってきたら、鍋を振りオムレツのようにする。この時、鍋を火から遠ざけないこと。
- ⑤ そぼだんご箸などで2等分して、スープの入った器に入れる。

## 第10回季節の地元野菜を使った 郷土料理教室

日 時 平成28年6月16日(木) 午前9時30分～

場 所 この花咲くや姫プラザ(志波姫)



### ● 山菜おこわ

(材料 1 升分)

しめじ	1パック(100g)
にんじん	100g
わらび(水煮)	150g
たけのこ(水煮)	150g
油揚げ	1枚
もち米	1升
酒	200cc
砂糖	大さじ4
しょうゆ	150cc

【参考】5合の場合の調味料

酒	1/3カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	2/3カップ

- ① もち米は洗って1晩水につけておく。
- ② 二段重ねの蒸し器の下段でたっぷりお湯を沸かし、上段にぬらした蒸し物用布などを敷き、よく水をきったもち米を入れ、強火で15分位蒸す。
- ③ その間に具をつくる。しいたけ、にんじん、油揚げは千切り、たけのこは薄切り、わらびは3cmくらいに切り、鍋に具の材料と調味料を入れ煮る。煮えたら具と煮汁を分ける。(煮汁は1カップくらいあれば良い)
- ④ もち米が蒸けあがったら、蒸し用布に入れたままボウルにあげ、蒸しこめに煮汁をまわしかけ、よくかき混ぜてから、具を加えまんべんなく合わせる。  
★ 蒸かしあがらないうちに具を混ぜると蒸しむらになる。
- ⑤ 蒸し器に戻し、強火で5～10分くらい蒸かして、蒸かし器から出しておく。  
★ そのままにしておくと、蒸かしすぎてやわらかくなったり、湯気で水っぽくなる。

### ● ふきのお煮付け

(材料)

干しいたけ(水に戻しておく)
ふき
こんにゃく
絹さや
厚揚げ
にんじん

調味料 しょうゆ、さけ、砂糖、油

※材料のそれぞれの分量はお好みで。

- ① ふきを茹でる。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら塩を加え、ふきの頭の方から入れて茹でる。  
★ まな板の上で、塩でゴシゴシしてから茹でる方法もある。
- ② 水にとって皮をむき3cm位に切る。
- ③ 材料は適当な大きさに切る。
- ④ 鍋に油を入れ、ふき、こんにゃく、にんじん、シイタケを加えて炒める。
- ⑤ 調味料を加え、味が付いたら、厚揚げ、絹さやを入れる。  
★ 厚揚げ、絹さやは最後に入れると煮崩れや色落ちなくきれいに出来る。

## ● はっと汁

(材料 4人～5人分)

小麦粉	150g
ぬるま湯	110cc
鶏肉	100g
油揚げ	適量
ごぼう	100g
にんじん	100g
まいたけ	80g
絹さや	適量
めんつゆ	1/2カップ
酒・塩	適量
水	5カップ

- ① 小麦粉にぬるま湯を加え、よく練り、ぬれ布巾をかけて1時間ねかせます。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩で炒る。
- ③ ごぼうはささがきにして水にはなす。
- ④ まいたけは食べやすくほぐし、にんじんは適当な長さに切る。
- ⑤ 鍋に水を入れて、鶏肉、ごぼう、にんじん、まいたけ、油揚げを入れて煮ます。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったらめんつゆを入れ、①を薄くのぼしながらちぎり入れる。
- ⑦ 味を整え、最後にきぬさやを入れて、煮立ったら出来上がり。

## ○ズッキーニのオーブン焼き

材料	ズッキーニ	1本
	ベーコン	適量
	とろけるチーズ	適量
	塩	適量
	粗びき黒コショウ	適量

- ① ズッキーニを厚さ1cmに切り、塩、ベーコン、とろけるチーズを適量のせ、オーブントースターや魚焼きグリルでこんがりと色づくまで焼く。仕上げに粗びき黒コショウをかける。  
(トースターは100Wで8分、グリルは5分程度)



## ○ズッキーニのからし漬け

材料	ズッキーニ	1kg
	塩	25g
	からし	25g
	砂糖	100g

- ① ズッキーニを短冊切りにする。
- ② ビニール袋に入れ、材料を混ぜてよくもむ。
- ③ 一晩おく。

# 第11回 地元野菜を使った料理教室

日時 平成30年7月3日(火)

午前9時30分～

会場 金成やすらぎセンター 調理室



## MENU



1. スッキーニのパエリア風

2. スッキーニスープ

3. たけのこと豚肉の味噌煮

4. しそまき

5. おからナゲット

6. 豆腐サラダ

### 1 スッキーニのパエリア風

#### ◇材料

米	3合
ベーコン	40g
にんにく	1かけ
パプリカ	1/2個
ズッキーニ	小1本
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	適宜
パエリアの素	3袋



#### ◇作り方

- ①米を洗い、水を切っておく。
- ②にんにくはみじんぎり、玉ねぎはスライス、ズッキーニは半月切り、パプリカとベーコンはせん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りしたにんにくを炒め、②の材料を炒める。
- ④炊飯器に、①の米と③の炒めた材料をいれ、同量の水（3カップ）、パエリアの素を入れて炊く。

## 2 スッキーニスープ

### ◇材 料（2人分）

ズッキーニ	1本（180g）
玉ねぎ	1個（180g）
ベーコン	2枚（36g）
豆乳	200ml
固形スープの素	1個
バター	30g
塩・こしょう	適量



### ◇作り方

- ①ズッキーニは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを熱し、①の玉ねぎ、ベーコン、ズッキーニの順に炒め、水200mlと固形スープの素を入れて8～10分煮る。その後、ハンドミキサーでかくはんする。
- ③豆乳を加え、2～3分煮る。塩・こしょう各少々で味をととのえて器に盛る。

## 3 たけのこと豚肉の味噌煮

### ◇材 料（2～4人分）

ゆでたけのこ	大1本（400g）
豚肩ロース薄切り	200g
だし汁（かつお節）	1～1.5カップ
味噌	50g
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
さやえんどうなど（彩り）	適量



### ◇作り方

- ①たけのこは縦に切り分けてから、部位に合わせて食べやすい大きさに切る。
- ②肉は2～3つに切る。
- ③だし汁にたけのこを入れ、火にかけて煮立ったら肉を入れる。
- ④肉の色が変わったら、調味料を加え中火で煮る。汁が煮詰まったら火を止め、彩りにゆでたさやえんどうなどをのせる。  
※こんにゃくやふきを入れてもよい。  
※肉の変わりにみがきにしんを入れてもおいしい。  
※味噌の変わりにしょうゆでもよい。

## 4 しそまき

### ◇材 料

しその葉	
味 噌	大さじ4
砂 糖	大さじ6
小麦粉	大さじ6
ホットケーキミックス	大さじ2
卵	1個
くるみ	適量
ご ま	適量
一味唐辛子	適量



### ◇作り方

- ① 小麦粉とホットケーキミックス、砂糖をよく混ぜておく。
- ② ①に味噌を入れてよく混ぜる。
- ③ 卵を入れて、少し混ぜる。
- ④ くるみとごま、一味唐辛子を入れて混ぜる。
- ⑤ しそはよく洗い、水気を切ってコーヒースプーン1杯くらいをしその葉でまき、低温の油であげる。

## 5 おからナゲット

### ◇材 料

おから	250g
ひき肉	250g
卵	2個
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	適宜
顆粒コンソメ	大さじ1
豆乳または牛乳	100cc
ケチャップ	適宜

お弁当のおかずにも  
ぴったり！！



### ◇作り方

- ① 材料を全部混ぜてこねる。
- ② 一口大にまとめてフライパンで焼き、ケチャップをからめる。



## 6 豆腐サラダ

### ◇材 料

豆 腐

付け合せは、レタス、きゅうり、  
トマトなどお好みで。



## 参考レシピ

### たけのこのバターしょうゆ炒め

### ◇材 料

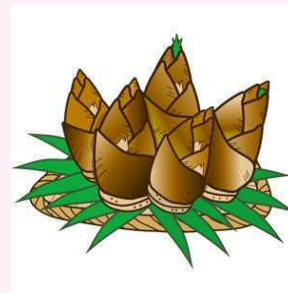
ゆでたけのこ 200g

バター 10g

しょうゆ 大さじ1

### ◇作り方

フライパンでバターを熱し、たけのこを入れて焼き、しょうゆをからめて煮詰める。



### 昔なつかしい“もっちいがんづき”

### ◇材 料

小麦粉 200g

砂糖 200g

牛乳 100cc

水 100cc

くるみ 適量

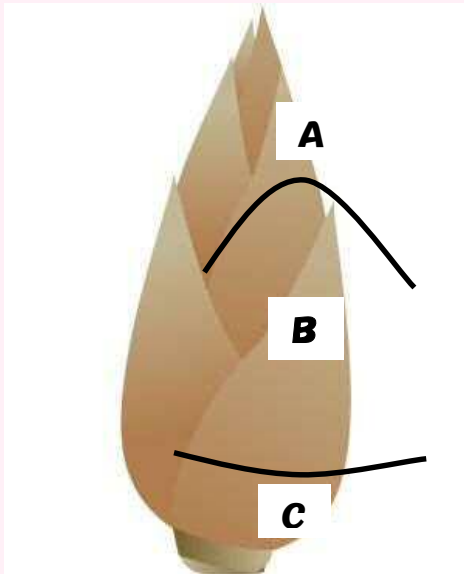
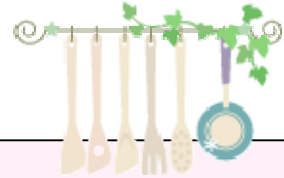
流し入れる型 牛乳パックや耐熱性のあるタッパー、アルミ製の弁当箱など

### ◇作り方

- ① 小麦粉、砂糖を合わせておく。
- ② ①に牛乳、水を少しずつ加えてダマが出ないようによくかき混ぜる。  
もし、ダマが出たら、ザルなどを使ってこすと滑らかな生地になる。
- ③ 型に流し入れ、くるみを散らす。
- ④ 蒸し器を火にかけ、湯気が上がってから型に流し入れた生地を約1時間蒸す。



# たけのこの部位の特徴と使い方



## A 姫皮

やわらかい皮が重なり、しゃきしゃき感。エグミが一番強い。薄くて繊細な食感を楽しめるため、和え物にしたり、ワカメと一緒にスープにしたりすると良い。

## B 穂先～中央部

やわらかくて香りが強く、エグミは少ない。薄味の煮物や素揚げに合う。

## C 根元

かたくて歯ごたえがあり、繊維を断ち切るように切ると食べやすい。しっかり味をつける煮物や焼き物におすすめ。

### ワンポイント

- ・掘ったらすぐ下処理するとエグミが少ない。
- ・皮付きでゆでると、風味良く白くゆで上がると言われているが、大差ないようだ。それよりも、皮をむいた方が、ゆで時間が短くアクも抜けやすく、大きな鍋も必要ないので一般家庭向き。
- ・ゆで方は、たっぷりの水と米ぬか（たけのこ1kgに対し、米ぬか50g）で、ふたをせず強火でゆでる。煮立ったら、吹きこぼれない程度に火を弱め、根元に竹串がスッと入るまで30分～40分ゆでる。そのまま一晩つけておき、翌日に新しい水と交換する。冷蔵庫で一週間程度保存できる。

# 第12回 地元野菜を使った料理教室

日時 令和元年6月18日(火)

午前9時45分～

会場 金成やすらぎセンター 調理室

## MENU

1. いもだんご汁

2. スッキーニの豚肉巻き

3. わっけ豆

4. 花ずし(四海)

### 1 いもだんご汁

#### ◇材料(5人分)

だんご)	じゃがいも	300g
	片栗粉	200g
	小麦粉	100g
汁)	鶏肉	100g
	人参	1/3本
	大根	1/3本
	長ネギ	1本
	ごぼう	適量
	まいたけ	適量
	だし汁	1ℓ
	しょうゆ	適量
	サラダ油	適量



#### ◇作り方

- ① じゃがいもをゆでて、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉、小麦粉を入れて練る。
- ③ 鶏肉とごぼうをサラダ油で炒める。だし汁を入れて火にかけ、人参、大根、まいたけを入れて煮る。しょうゆで味を調える。
- ④ ③に、一口大に丸めた だんごを入れる。
- ⑤ 仕上げに、刻んだ長ネギを入れる。

## 2 スッキーニの豚肉巻き

### ◇材 料（4人分）

豚もも肉薄切り	20g × 12枚
ズッキーニ	250g
えのき	120g
しそ	12枚
ゆかり	適宜
こしょう	適宜
片栗粉	適宜

A	}	酢	大さじ1	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1	小さじ1
		みりん	大さじ1	小さじ1
		ゆかり	小さじ2	（すり白ごまでも）
サラダ油		小さじ1		



### ◇作り方

- ① 豚肉にこしょうをふる。
  - ② Aのたれを合わせておく。
  - ③ ズッキーニは洗って豚肉の幅より少し長めの拍子切にする。
  - ④ えのきはほぐしておく。
  - ⑤ 豚肉を1枚ずつ広げてズッキーニ、えのき、しそをのせて巻く。  
巻き終わりに片栗粉をつけて止める。
  - ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、④の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼く。
  - ⑦ 肉に火が通ったらAを回し入れ、たれを絡ませていく。
  - ⑧ 器に盛り付け、ゆかりを振る。
- ※ゆかりの代わりに、梅肉や七味唐辛子も良い。

## 3 わっけ豆

### ◇材 料（10人分）

青豆	1/2カップ（乾燥物）
水	2カップ（水1・牛乳1でも良い）
米粉	3/4カップ
調味料）砂糖	大さじ6、塩  小さじ1

### ◇作り方

- ① 青豆は水に浸して戻す。
- ② 戻した青豆を適量のお湯で茹で上げる。
- ③ 豆が煮えたら、水分の量（2カップ）を目安にして、砂糖と塩で好みの味にする。
- ④ ③の中に米粉を少しずつ振るいながら入れ、ダマにならないようよくかき混ぜる。
- ⑤ 粉がよく煮えたら出来上がり。



## 4 花ずし(四海)



### 【作り方】

#### ◇四海 1本分

海苔 全判：3枚、1/3カット：2枚、ゆかり：適量、卵焼き：1cm角1本

- ① 全判2枚を1枚につなげる。
- ② すしごはんにゆかりを混ぜあわせる。
- ③ ①に②を全体に乗せ、巻く。
- ④ 卵焼きを1/3カット海苔で巻く。
- ⑤ ③を4等分に切る。(図1)
- ⑥ ①の上に⑤を切った断面が外向きになるように乗せ、中央に④を入れて巻く。(図2)

図1

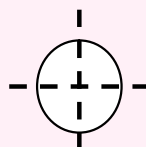
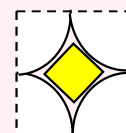


図2



①



②



③



④



⑤



⑥



完成



## ●かぼちゃ揚げ団子



材料)《だんご50個分》

かぼちゃ	450g	
(小さめのかぼちゃ1ケ)		
だんご粉	300g	
水	100~150cc	
たれ	しょう油	150cc
	酒	200cc
	みりん	200cc
	砂糖	160g
	酢	20cc

- ① かぼちゃの皮と種をとり、薄く切ってレンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② やわらかくなったかぼちゃに、だんご粉、水をまぜてこねる。(水は、かぼちゃによって水分量が違いますので、耳たぶ位の硬さになる様に調整しながらまぜてください)
- ③ こねた生地を3cm位に平べったく丸め、真ん中に少しくぼみをつける。
- ④ 丸めた生地を熱湯でゆでて、浮いてきたら水にとる。
- ⑤ 水にとっただんごを、ざるにとって水気を切り、180℃の油で揚げる。(だんごどうしがくっつかないように気をつけて下さい。)
- ⑥ だんごが浮いてきて、表面がかりっとしたら油からあげ、たれに入れてからまぜて出来上がり。(たれは、あらかじめ材料をなべに入れて煮詰めておく。)

## ●米粉のシフォンケーキ



材料)《17cm型1個分》

米粉	100g
卵	3個
砂糖	60g
牛乳又は豆乳	80cc
サラダ油	40cc
ベーキングパウダー	小1
バニラエッセンス	少々

- ① ボウルに卵白をいれて砂糖の半分の量を2~3回に分けて加え、しっかりしたメレンゲをつくる。
- ② 別のボウルに卵黄と残りの砂糖をいれて白くもったりするまでまぜる。
- ③ ②のボウルにサラダ油、牛乳の順に加えて泡だて器で混ぜ、米粉、ベーキングパウダー、バニラエッセンスを加えさらに混ぜる。
- ④ ①でつくったメレンゲを3回に分けて手早くまぜ、泡をつぶさないように大きく混ぜる。
- ⑤ 生地を型に流しいれ、一回トンと落として余分な空気を抜く。
- ⑥ あらかじめ予熱しておいた180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら型ごと逆さにしてそのまま冷ます。

## ●ごはんパン



材料)《1斤分》

冷ごはん	160g		
(おちやわん1杯位)			
米粉(パン用)	80g	砂糖	大2
強力粉	95g	塩	小1
卵	小1ケ	バター	10g
水	卵とあわせて 95cc	ドライイースト	小1

- ① 材料を全部入れてホームベーカリーで焼く。(お持ちのホームベーカリーの食パンコースで焼いて下さい。)
- ・冷ましたご飯を使用してください。
  - ・ご飯は水を入れてよくほぐしておいて下さい。

# ナスのコンポート

## 材料)

《一人分》

ナス 1本(75g)

水 60cc

グラニュー糖 20g

バニラエッセンス 少々

レモン果汁 10cc



## 作り方)

- ①ナスはよく洗い、包丁でヘタを取る。
- ②ピーラーで皮をむく。(皮はとっておく)
- ③乱切り又は、輪切りにナスをカットする。
- ④鍋にナス、ナスの皮、水、グラニュー糖、バニラエッセンス、レモン果汁を入れて火にかける。
- ⑤沸騰したら落としぶたをして弱火にし、10分間煮る。
- ⑥火からおろし、ボウルやバットにあけて常温で冷まし、冷蔵庫で冷やす。

～ お好みのアイスクリームやホイップクリームなどを添えてどうぞ ～

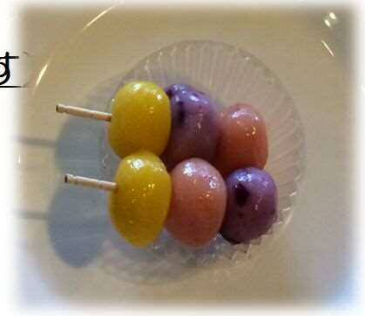


# カラフルだんご

## ●トマトだんご（ピンク色のだんごができます）

材料（13個分）

だんご粉	100g
砂糖	10g
トマト(ミニトマトでも可)	50g
水	適量



作り方

- ① トマトをみじん切りにする。（種や汁も使いますが皮が気になる場合は除く）
- ② だんご粉、砂糖少々と、①を混ぜ、水を加えて耳たぶくらいの硬さにする。
- ③ お好みの大きさにだんごを丸めて、ゆでる。
- ④ だんごが浮き上がって、2分ほどしたら、水の入ったボウルにとり、冷めるまで、よく水洗いをする。

## ●ブルーベリーだんご（むらさき色のだんごができます）

材料（13個分）

だんご粉	100g	ブルーベリー(生)	50g
砂糖	10g	水	適量

作り方

- ① 生のブルーベリーをつぶす。
- ～以下トマトだんごと作り方は同じです(トマトだんご作り方②,③,④)～

## ●かぼちゃだんご（カロチンいっぱい黄色のだんごができます）

材料（13個分）

だんご粉	100g	かぼちゃ	50g
砂糖	10g	水	適量

作り方

- ① かぼちゃをゆで、黄色い部分だけをつぶす。
- ～以下トマトだんごと作り方は同じです(トマトだんご作り方②,③,④)～

～応用編～

### ●カラフルだんごのフルーツポンチ

材 料:カラフルだんご、缶詰(みかん・桃・パイナップル)や季節のフルーツ、サイダー  
 作り方:カラフルだんごを作り、の売るに缶詰のシロップ、フルーツ、サイダーと混ぜて  
 出来上がり！



## ●ズッキーニのスープ

材料(2人分)

ズッキーニ	1本(180g)
タマネギ	1個(180g)
ベーコン	2枚(36g)
豆乳	200ml
固形スープの素	1個
バター	30g
塩 コショウ	適量



作り方

- ① ズッキーニは5mm幅の輪切り、タマネギは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを熱し、①のタマネギ、ベーコン、ズッキーニの順に炒め、水200mlとスープの素を入れて8～10分煮る。その後、ハンドミキサーでかくはんする。
- ③ 豆乳を加え、2～3分煮る。塩・コショウ各少々で味をととのえて器に盛る。

○ 調理のポイント 「ミキサーなどでなめらかにしてもOK!冷やしてもOK!」

## ●ズッキーニのオーブン焼き

材料

ズッキーニ	1本
ベーコン	適量
とろけるチーズ	適量
塩 粗びき黒コショウ	適量



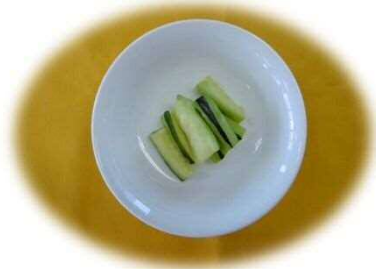
作り方

- ① ズッキーニを厚さ1cmに切り、塩、ベーコン、とろけるチーズを適量のせ、オーブントースターや魚焼きグリルでこんがりと色づくまで焼く。仕上げに粗びき黒コショウをかける。(トースターは100Wで8分、グリルは5分程度)

## ●ズッキーニのからし漬け

材料

ズッキーニ	1kg
塩	25g
からし	25g
砂糖	100g



作り方

- ① ズッキーニを短冊切りにする。
- ② ビニール袋に入れ、材料を混ぜてよくもむ。
- ③ 一晩おく。

## ●和風ラタテュイユ

野菜たっぷり！！

材料(4人分・25分・24cm深鍋)

ナス	2本(150g)		
ズッキーニ	1本(200g)		
赤パプリカ	1/2本(80g)		
黄パプリカ	1/2本(80g)		
玉ねぎ	1個(230g)		
カボチャ	260g	◆調味料◆	
インゲン	10本(70g)	薄口しょうゆ	大さじ2
セロリ	1/2本(60g)	みそ	大さじ3
にんにく	2かけ(5g)	砂糖	大さじ2
トマト	100g	酒	大さじ3
サラダ油	大さじ3	鰹風味調味料	小さじ1



### 作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② ナス、ズッキーニは1cmのいちよう切り。インゲンは洗って筋を取り2cmに切る。パプリカ、玉ねぎは2cm角切り。セロリ、カボチャは1cmに切る。
- ③ 24cm鍋に①とサラダ油を加え、中火で香りが出るまで炒める。
- ④ ③に、②を加えて弱火で炒める。
- ⑤ ④にトマトと調味料を加えて混ぜ合わせ、フタをして中火で15分加熱する。



栗原市農業委員会女性委員会

## ●ズッキーニの肉詰め

材料(4人分)

	ズッキーニ	2本
	豚ひき肉	100g
	おろしショウガ	小さじ1/2
A	片栗粉	大さじ1
	塩・コショウ	各少々
	だし汁	2カップ
B	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1と1/2
	酢	小さじ2と1/2



作り方

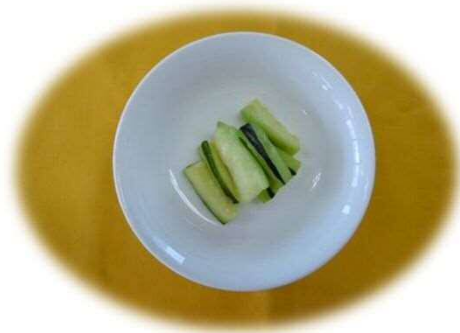
- ①ズッキーニはとほどころ皮をむいて8cm位の長さに切り、スプーンなどで真ん中をくりぬく。
- ②ひき肉にAを加えて混ぜる。
- ③ズッキーニのくり抜いた部分に片栗粉をまぶし、②を詰め、残りのズッキーニでふたをし、上記の上がった蒸し器で20分ほど蒸す。
- ④鍋にBを煮たて、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、味を見て調整する。
- ⑤③をさらに盛り付け、④をかける。

※タッパーなどにつゆごと入れ、一晚冷蔵庫で冷やして食べても味が染みておいしいです。

## ●ズッキーニの漬物

材料

	ズッキーニ	1kg
	玉ねぎ	100g
	ふのり	適量
	エコーブなす漬の素	30g
	赤とうがらし	お好みで



作り方

- ①ズッキーニは5cm長さの短冊切り、玉ねぎは繊維に垂直に薄切りにする。
- ②ふのりは水でもどしておく。
- ③ビニール袋に①と②、なす漬の素を入れ、もむ。お好みで、赤とうがらしを入れる。
- ④空気を抜いて密封し、2～3時間で食べられる。

## ●夏野菜とハムのテリーヌ

材料(400mlの流し型1台分)

ズッキーニ	1/3本
かぼちゃ	100g
(わたと種をとったもの)	
オクラ	5本
ミニトマト	5個
ハム	2枚
塩	適量



### <コンソメかん>

棒寒天	4g
(粉寒天なら小さじ1(2g))	
水	1と1/4カップ
固形スープの素	1/2個

### 作り方

- ① ズッキーニは半月切りにし、沸騰したお湯に塩を入れ湯通しする。  
カボチャはやわらかくなるまで蒸して2cm角に切る。  
オクラはへたをむいて塩ゆでし、半分に切る。ミニトマトはへたを取る。  
ハムは2cm角に切り、すべて容器に並べ入れる。
- ② コンソメかんを作る。鍋に水を入れ、棒寒天を加え、火にかける。
- ③ かき混ぜながら煮溶かし、煮たったら火を弱めてさらに2分煮る。
- ④ ①に②を流し入れる。室温または冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④を4等分に切り分ける。

## ●ズッキーニのじゃが千切り

材料(4人分)	
じゃがいも	150g
(すりおろし)	
卵	1個
米粉(ケーキ用)	大さじ2
塩	少々(2つまみ程度)
A ネギ	6cmくらい
ズッキーニ1本	120g
ゴマ油	適量



### 作り方

- ① すりおろしたじゃがいもにAを加え、せん切りしたズッキーニとネギを加え、ゴマ油をひいたフライパンで焼く。

👉 お好みのタレやコチュジャンたれでいただきます。ポン酢もおいしいですよ！



## ●ズッキーニのシフォンケーキ

### 材料

卵	3個
砂糖	60g
ズッキーニ(厚めにむいた皮の細切れ)	80g
ケーキ用粉	80g
サラダ油	40cc
牛乳	80cc
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々

### 作り方

- ① 卵白に砂糖30gを加えて、ツノが立つまで泡立てる。(メレンゲ)
- ② 卵黄に砂糖30gを加えて、泡立てる。サラダ油を入れ、少しまぜる。次に牛乳とズッキーニを加えてよくまぜる。ケーキ粉をまぜる。
- ③ ②に①のメレンゲを1/3加えてよくまぜる。それから、2/3をやさしく切るようにまぜて型に流し込み、トントンと軽く落として中の空気を抜く。190℃のオーブンで約40分間焼く。
- ④ 焼きあがったら、トントンと軽く落として中の気圧を抜き、逆さにして荒熱を取る。

## ●ズッキーニのサラダ2種

### ＜イタリアンサラダ＞

#### 材料

ズッキーニ	1本
紫たまねぎ	1/2個
ハム	5枚

作り方 材料をせん切りにし、イタリアンドレッシングであえる。



### ＜中華風サラダ＞

#### 材料

ズッキーニ	1本
A コリンキー	少々
カニ風味かまぼこ	10本
春雨	10g

作り方 せん切りにした材料Aにゆでた春雨を加え、中華ドレッシングであえる。

## 1 ズッキーニスープ

### ◇材 料（2人分）

ズッキーニ	1本（180g）
玉ねぎ	1個（180g）
ベーコン	2枚（36g）
豆乳	200ml
固形スープの素	1個
バター	30g
塩・こしょう	適量



### ◇作り方

- ①ズッキーニは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを熱し、①の玉ねぎ、ベーコン、ズッキーニの順に炒め、水200mlと固形スープの素を入れて8～10分煮る。その後、ハンドミキサーでかくはんする。
- ③豆乳を加え、2～3分煮る。塩・こしょう各少々で味をととのえて器に盛る。

## 2 ズッキーニのパンケーキ

### ◇材 料

ズッキーニ	140g～170g
ホットケーキミックス	300g
砂糖	50g
卵	1個
塩	少々



### ◇作り方

- ①ズッキーニをすりおろしておく。
- ②卵・砂糖・塩を入れ混ぜる。
- ③②にすりおろしたズッキーニとホットケーキミックスを入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ホットプレートまたはフライパンで焼く。

## 3 ズッキーニの蒸しパン

### ◇材 料

ズッキーニ	140g～170g
ホットケーキミックス	300g
砂糖	50g
卵	1個
塩	少々



### ◇作り方

- ①ズッキーニはすりおろしておく。
- ②卵に砂糖・塩を入れ混ぜ、①のすりおろしたズッキーニとホットケーキミックスを入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ③アルミホイル（5号または6号）に流しいれ、蒸し器で6～7分間蒸す。

## 栗原産 **ズッキーニ**を使った料理レシピ

### 1 ズッキーニスープ

#### ◇材 料（2人分）

ズッキーニ	1本（180g）
玉ねぎ	1個（180g）
ベーコン	2枚（36g）
豆乳	200ml
固形スープの素	1個
バター	30g
塩・こしょう	適量



#### ◇作り方

- ①ズッキーニは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを熱し、①の玉ねぎ、ベーコン、ズッキーニの順に炒め、水200mlと固形スープの素を入れて8～10分煮る。その後、ハンドミキサーでかくはんする。
- ③豆乳を加え、2～3分煮る。塩・こしょう各少々で味をととのえて器に盛る。

### 2 ズッキーニのしょう油漬け

#### ◇材 料

ズッキーニ	400g
砂糖	80g
しょう油	80cc
酢	50cc



#### ◇作り方

- ①ズッキーニは太さにより、半分または4分割にする。
- ②砂糖、しょう油、酢を合わせ調味液を作る。
- ③調味液とズッキーニをビニール袋に入れ、半日から1日漬ける。

### 3 ズッキーニのパンケーキ

#### ◇材 料

ケーキ用米粉	100g
ズッキーニ	80g
砂糖	50g
卵	3個
牛乳	300cc
サラダ油	40g
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々



#### ◇作り方

- ① ズッキーニをすりおろし、少し水気を切る。
- ② 米粉とベーキングパウダーを混ぜておく。
- ③ 卵とほかの材料をボールで混ぜ合わせ、①を入れる。
- ④ ③に②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をフライパンまたはホットプレートで焼く。

### 4 ズッキーニとモロヘイヤの和え物

#### ◇材 料（4人分）

ズッキーニ	200g
モロヘイヤ	3本
めんつゆ	適量



#### ◇作り方

- ① ズッキーニはせん切りにする。
- ② モロヘイヤはゆでてみじん切りにしてから 包丁でたたく。
- ③ めんつゆと合わせる。



# レンコンの<sup>しのぼ</sup>信田焼

## 材料（4人分）

- レンコン 300g
- 鶏ひき肉 200g
- 油あげ 1枚
- 粉ザンショウ 少々



## 【A】

- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1
- パン粉 大さじ2
- 小麦粉 大さじ1

## 【B】

- みりん 大さじ4
- しょうゆ 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- 酢 小さじ1



## 作り方

1. レンコンは皮をむいて200gはすりおろし、100gはみじん切りにし、軽く水気を切る。
2. ひき肉はねばりが出るまでよくねる。1を混ぜ、さらにAを加えて混ぜる。
3. 油あげは1枚を八つ切りにし、はがして16枚にし、2をのせる。
4. フライパンに油あげの方を下にして3を並べ、ふたをして蒸し焼きにして、焼けたら返して焼く。
5. Bを合わせて煮詰める。
6. 焼いたレンコンの信田焼きに5をぬり、お好みで粉ザンショウをふる。

## レンコンの蒸し物

材料（4人分）

- レンコン 小2個 400g
- 鶏もも肉 1枚
- くず粉 20g
- おろししょうが 20g



【A】

- 塩 小さじ1/3
- 酒 大さじ2

【B】

- 小麦粉 大さじ1
- 塩 小さじ1

【C】

- だし汁 1と1/2カップ
- しょうゆ・みりん 各 大さじ3



作り方

1. レンコンは皮をむき、目の粗いおろし金ですりおろし、ざるに上げて汁気を軽くきる。
2. 鶏肉は、一口大のそぎ切りにし、Aで下味をつける。
3. 1にBを混ぜ、2の汁気を切って混ぜ、器に盛り 蒸気のたった蒸し器に入れて 強火で15分蒸す。
4. 鍋にCを合わせ、くず粉を鍋の汁で溶いて加え、混ぜながら煮てとろみをつける。
5. 蒸したての3に1のくずあんをかけ、おろししょうがをのせる。

## 酢レンコンのからし詰め

材料（4人分）

- レンコン 1～2節 250g～500g
- 固ゆで卵の卵黄 5個分



【A】

- 酢 1/2カップ
- 砂糖 大さじ6
- 塩 大さじ1
- 水 3カップ
- コンブ 適量



【B】

- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- 練りがらし 小さじ1

作り方

1. レンコンは皮をむいて水にさらし、やわらかくゆでてAを合わせた甘酢につけて1日以上おく。
2. 固ゆで卵の卵黄は裏ごしし、Bとよく混ぜ合わせる。
3. レンコンの穴の一方から2を押しこめつけるようにこすりつけ、少しずつきっちりと詰め、食べやすく切って器に盛る。

※からしは、一方向から詰めると空気が入らない。

# かんづき

## 材料（1個分）

- 小麦粉 300g
- 砂糖 300g
- 重曹 20g
- 牛乳 200cc
- 酢 100cc
- 卵 2個
- はちみつ 大さじ2
- くるみ・レーズン 適量



## 作り方

1. 小麦粉に重曹を入れてふるいにかける。
2. ボールに牛乳・酢・砂糖・卵・はちみつを入れてまぜる。
3. 2に1を入れて、30回くらいかき混ぜる。
4. 蒸し器にぬれたさらしを敷き、クッキングシートをセットする。火をつけ湯気が上がったなら3を入れ、くるみ・レーズン等を入れ、ふきんをかぶせる。強火～中火で20分。弱火で20分蒸す。



栗原市農業委員会女性委員会

# つぶしかぼちゃピザ



## 材料

- かぼちゃ 1/4 個（正味450g）
- 塩・こしょう 各少々
- ピザ用チーズ 適量

## 【A】

- 玉ねぎ（薄切り） 1/4 個（50g）
- 青じそ（せん切り） 4 枚分
- ハム（細切り） 2 枚分

## 作り方

1. かぼちゃは2～3cm角に切って、耐熱皿に入れる。ラップをかけて電子レンジ（600w）で2～3分加熱し、皮を取り除いて粗くつぶす。
2. 1を4等分して耐熱容器に入れ、Aを順に等分にのせ、塩・こしょうをふり、ピザ用チーズをちらす。
3. オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。





# ピーマンのうまみみそ

## 材料

- ピーマン 10個（正味400g）
- ちりめんじゃこ 20g
- サクラエビ（乾） 10g
- 削り節 5g
- サラダ油 適量

## 【A】

- みそ 大さじ4
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1～2
- しょうゆ 大さじ1



## 作り方

1. ピーマンは、たて半分に切ってへたと種を取り、5mm角の粗いみじん切りにする。
2. フライパンにちりめんじゃこ、サクラエビ、サラダ油大さじ 1/2 を入れ、中火で炒め、香りが出てきたら1を加えて炒め合わせる。
3. ピーマンがしんなりしてきたら、Aを加えて弱火にし、ときどき混ぜながら、しっとりとやわらかくなるまで炒め煮する。
4. 仕上げに削り節を加えて混ぜる。

# 栗原市農業委員会女性委員の紹介



築館地区

佐竹きみ子 委員



若柳地区

鈴木 春江 委員



栗駒地区

佐藤 みき 委員



一迫地区

熊谷 初美 委員



金成地区

熊谷 ゆり 委員



志波姫地区

千葉 和恵 委員



志波姫地区

氏家 勝子 委員



花山地区

千葉 優子 委員

## ～農業委員会女性委員の活動の一つとして

### 地産地消をすすめています～

「地産地消」とは、「地域生産 地域消費」の略語で「地元で生産されたものを地元で消費する」ことをいいます。

地場産のものを消費するということは、新鮮で栄養価が高く、何よりも旬の時期に新鮮で安心安全なものが食べられるということがあります。

また、消費者と生産者を「顔が見え、話ができる」関係に結びつける取組みであり、その結果、「地域の伝統的食文化の維持と継承」、「健康的な食生活の実現」などいろいろな役割を果たすことに期待がされています。



## 栗原市農業委員会女性委員会レシピ集

編 集 栗原市農業委員会女性委員会

住 所 〒989-5171

宮城県栗原市金成沢辺町沖 200

T E L 0228-42-1239

F A X 0228-42-1249

電子メール [nogyoinkai@kuriharacity.jp](mailto:nogyoinkai@kuriharacity.jp)

©栗原市ホームページからダウンロードできます。

アドレス <https://www.kuriharacity.jp/>