

【受賞者一覧】

	学年	学科	名 前	出身県など	レシピのタイトル
特別賞	3年	科学	尾崎忍以真	青森県	あったか八甲田あん ～あおもりだくさん 卵味噌×サバ×せんべい汁～
	2年	短大	吹野 麻衣	千葉県	ゆず香る カブとマーガレットポークのグリル ～ジンジャーームース仕立て～
	4年	食文化	生井美帆	栃木県	白身魚としもつかれのクリーム
優秀賞	1年	科学	穂坂真里	栃木県	シャキシャキかんぴょうのチーズキッシュ！！
	1年	科学	河野里緒奈	鹿児島県	鹿児島のおじいちゃんからの贈り物 「安納芋と小ミカンの腸活ヘルシードリア」
	1年	実践	江上奈緒	福井県	鯖じゃが
	1年	実践	樹岡もなみ	新潟県	きのご参鶏湯
	1年	食文化	丸山りお	長野県	ビタミンカラーの長野県酢豚
優良賞	2年	短大	山崎悠子	京都府	厚揚げと水菜の炊いたん
	2年	実践	小川結依七/加藤葵	埼玉県毛呂山/群馬県榛名	ゆずジャムと梨のカスタードパイ
	2年	食文化	石川琴野	愛知県	身体も心もぽっかぽか！味噌煮込みうどん
	2年	短大	小川 典子	千葉県	さつまいものポタージュ/さんまと大根の煮物
	4年	食文化	栗原なつみ	埼玉県秩父	秩父かぼすのさっぱりにゅうめん
	1年	短大	泉美優	埼玉県	5分でできる埼玉茶漬け
	3年	実践	今川七海	愛知県	あったか味噌煮込みうどん
	2年	実践	行俊日向子	大阪府	ゴロゴロ野菜のビーフシチュー
	3年	科学	山口彩花	山形県	ほくほくねっとり、里芋を楽しもう♪
1年	食文化	馬場愛実	東京都	春菊と生姜と納豆のポタージュスープ	

あったか八甲田あん~あおもりだくさん 卵味噌×サバ×せんべい汁~

【材料】

卵味噌 (3 人分)

卵…3 個

みそ…30g

顆粒だし…2g

万能ねぎ…10g

おからパウダー…大さじ 1

水…100g

(3 人分)

にんじん…35g

ごぼう…25g

しょうが…15g

鯖缶…80g

サラダ油…小さじ 1

水…100g

酒…小さじ 1

片栗粉…小さじ 1

水…小さじ 2

(1 人分)

おつゆせんべい…3 枚

水…100g

片栗粉…小さじ 1

水…小さじ 2

万能ねぎ…少々

糸唐辛子…少々



【作り方】

1. 卵3個をとき、おからパウダーと万能ねぎを加える。
2. 水を加熱し、顆粒だしとみそを溶かし、1.を加える。
3. よく混ぜ合わせ、蓋をし、弱火で固まるまで加熱する。
4. にんじん、ごぼう、しょうがをせん切りにする。
5. 鍋に油を入れ、4.を炒める。
6. 鯖缶を入れ、木べらでくずしながら合わせ炒める。
7. 酒と水を加え、少し煮てから、水溶き片栗粉を加え、混ぜる。
8. を取り出し、7.をせんべいで挟んだものを再び入れ、水を入れ、少し煮る。
9. 途中で裏返し、やわらかくなったら取り出し、盛り付ける。
10. 残った煮汁に水溶き片栗粉を入れ、混ぜる。
11. 9.の上に卵味噌を盛り付け、10.を上から流し入れる。
12. 万能ねぎと糸唐辛子をトッピングする。

卵味噌

【コメント】

郷土の食材を使うということで、私自身が大好きな卵味噌とサバとせんべい汁を掛け合わせてみた。卵味噌は、祖母に作り方を教えてもらった。また、盛り付けは八甲田山をモチーフにした。冬に、体が芯から温まるように、しょうがやねぎ、あんを用いた。ちょうど食の支援で大学からいただいたおからパウダーも加えた。せんべいのかたさは好みに合わせ、調整して煮る。せんべいでサンドし、中のサバやしょうが、にんじん、ごぼうの食感を一緒に味わうとともに、味が染みているため、ほっこりする。せんべいのニキニキ感もたまらない。また、卵味噌とも一緒に味わうことで、味に優しさが加わる。ご飯のお供にも良いだろう。地元愛満載の逸品である。

ゆず香る カブとマーガレットポークのグリル ~ジンジャームース仕立て~

【材料】

豚バラ肉ブロック 150
かぶ 2 個
赤かぶ 1 個合わせて 370
★あわせ味噌 35g
★マヨネーズ 15g
★ゆずの絞り汁 1/2 個

飾り用 (はちみつ
(落花生
(ブラックペッパー
(ブロッコリースプラウト

しょうがのムース

☆生姜 一片
☆生クリーム 40g
☆牛乳 40g
・ゼラチン 3g
・水 大さじ 1
・生クリーム 50g
・砂糖 小さじ 1
・卵白 1 個分
・塩 ミニスプーン 1/3



【作り方】

1. かぶをよく洗い、皮はそのまま 1 口大に切る。豚バラ肉も同様にかぶより少し大きめの 1 口大に切る。かぶと豚肉を★を合わせたものとボウルで混ぜ合わせてラップをして冷蔵庫で 30 分味を染み込ませる。
2. 卵白と砂糖をまぜ、メレンゲをつくる。50g の生クリームも 8 分立てにして、メレンゲと生クリームを少しずつ合わせて全て混ぜたら冷蔵庫にしまっておく。
※ オープンを 250 度で予熱する。
3. ☆を鍋に入れて沸かし、ふやかしたゼラチンを加え溶けたら火を止めて濾しながら容器に入れて余熱をとる。
4. 1.の材料をアルミホイルで包み、230 度のオーブンで 45 分焼く。
5. 2.に少しずつ 3.を加えて、塩を入れて味を整えたら冷蔵庫で冷やし固める。
6. お皿にムースを敷き、その上にグリルした豚肉とかぶをのせ、ブロッコリースプラウト、はちみつ・落花生・ブラックペッパーを散らして完成。

【コメント】

出身地の食材をふんだんに使うことで地産地消に貢献し、このレシピを多くの人に知ってもらうことで郷土の食材の魅力を伝えたいという思いと、目で見ても舌で味わっても楽しんで頂ける 1 品を作りたいと思い創作しました。

白身魚としもつかれのクリーム

【材料】:2人分

白身魚 2尾
しもつかれ 20g
ほうれん草 20g
牛乳 120g
薄力粉 15g
塩 6g
バター 10g

【作り方】

1. 魚に塩を適量、両面にまぶす。
2. 魚をフライパンで両面焼く。
3. 別のフライパンにバターをいれ、焦がさないように溶かす。
4. フライパンを火から外し、薄力粉をいれ、均等に混ぜる。
5. 牛乳を少しずつ入れる。
6. ほうれん草、しもつかれを入れる。
7. 塩で味を調節して、器にソースを入れる。上に魚をのせる。

【コメント】

栃木県の郷土料理「しもつかれ」は、独特の風味と見た目から好き嫌いが分かれてしまい、若い世代を中心に食べる人、作る人が減少しています。2月の初午の時期に各家庭で作られ、学校給食にも出てくる郷土料理です。学校給食で嫌いになる人が多く、このままでは、栃木の伝統が次世代に継承されません。古くから続いた「栃木らしさ」「栃木の資産」を少しでも多くの方に知ってもらいたいです。このレシピは、若い世代や栃木県民をターゲットとして、しもつかれの独特の風味と見た目の改善をすることで、若い人、作る人の興味を持ってもらうこと、そしてしもつかれを身近に感じてもらう、しもつかれの良さを栃木県民が再認識してもらうことを目的として、レシピを考えました。



シャキシャキかんぴょうのチーズキッシュ！！

【材料】：6～8人分

卵 5個

牛乳 300g

コンソメ 小さじ2

塩コショウ 適量

具材

ほうれん草(茹で済)560g

ベーコン 90g

かんぴょう 20g(下処理済)

マーガリン 30g

ケチャップ 適量

チーズソース

チーズ 60g

牛乳 大さじ3



冷凍パイシート 2枚

サラダ油 適量

【作り方】

○下準備

かんぴょうを下処理する。

茹でる際には、お湯で30分煮る。

1. ほうれん草は茹でてあく抜きし約4cmに、ベーコンは1cmの大きさに切る。また、茹でたかんぴょう(10g)を3cm長さに切る。フライパンにマーガリンを敷き、それらを中火10分で炒めて軽く塩、胡椒をする。
2. 残りのかんぴょうは、切らずにケチャップで炒める。
3. チーズ60gと牛乳大さじ3を耐熱容器に入れ、40秒したら、1度混ぜ、その後50秒程温めて再び混ぜてチーズソースの完成。
4. ボウルに牛乳、たまご、コンソメ、塩コショウ、1.と3.を入れよく混ぜあわせる。
5. オーブンを200°に予熱スタート。
6. パイシートを型に敷き詰める。その際にパイシートにフォークで穴を空ける。
7. 6.に4.を流し入れ、チーズを振りかける。また、かんぴょうのケチャップソース炒めは、半分に切り、ねじって型の上にごろっと乗せる。
8. 200°で40分やく。(20分したら様子を見て焦げそうだったらアルミホイルを乗せる。)
9. 上から乾燥パセリを乗せて完成！生焼けの場合は、5分ずつ様子を見ながら焼く。

【コメント】

私は、今年の8月にかんぴょうを使ったレシピを提案するかんぴょうコンテストに出場しました。かんぴょうの美味しさをもっと知ってもらいたいと思い出場し、子ども達にも簡単で作れて美味しい「かんぴょうのネジネジパイ」を提案したのですが、落選してしまいました。この悔しさをバネにもう一度挑戦したいと考えていました。前回の反省を糧にして、どうすればかんぴょうを華やかに美味しく仕上げることが出来るのか、思い悩んでいました。そこで、主な食材(パイシートとかんぴょう)は変えずに、お菓子からおかずに見ようと考えました。冬に似合い、

パイシートを使ったおかずだと、キッシュが美味しそうだと思います。卵をたっぷり使用し、生クリームではなく、牛乳を使うことでヘルシーに仕上げました。キッシュの食材と言えはほうれん草とベーコンにかんぴょうを入れて、シャキシャキした食感をプラスしました！また、キッシュの縁にかんぴょうのケチャップソース炒めを作り、赤色を差し色にすることで、食欲もわくような見た目になりました！また、中に簡単チーズソースを入れ混ぜ、ふんわりとしたチーズの香りと、とろりとした食感もプラスしました。ひとつの物を皆で取り分けて食べることで同じ時間を共有することが出来ます。寒い日に家族や友人で温かい時間を過ごしませんか？

栃木県の郷土食材であるかんぴょうを是非食べて頂きたいです！

鹿児島のおじいちゃんからの贈り物「安納芋と小ミカンの腸活ヘルシードリア」

【材料】

安納芋 1本(約70g)
小ミカン 1/2個(0.5cmの輪切り)
薩摩地鶏 ムネ肉 30g(1cmの角切り)
薩摩揚げ 25g(1cmの角切り)
ブロッコリー 30g(小房に分ける)
ミックスベジタブル 30g
コーンスープの素 1袋
水 180g
コンソメ顆粒ミニスプーン 1
麦味噌 5g
豆腐 50g
昆布茶ひとつまみ
ピザチーズ 20g
クルミ 1つ
オートミール 30g



【作り方】

1. 安納芋をラップで包んでレンジで3分加熱し、輪切りにする。
2. ムネ肉・ブロッコリー・ミックスベジタブルを耐熱皿に入れラップをして3分加熱する。
3. 2のブロッコリーは取り出し、薩摩揚げ・オートミール・水で溶いたコーンスープを入れレンジで2分加熱する。
4. 豆腐・昆布茶・味噌・コンソメを別の耐熱皿に入れ良く混ぜてレンジで2分加熱する。
5. 3の上に4をかけて安納芋・小ミカン・ブロッコリー・ピザチーズを乗せてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

【コメント】

鹿児島県のおじいちゃんの畑で採れた安納芋や小ミカンを使って、今腸活で流行っているオートミールで寒い冬に暖まるドリア風を考えました。鹿児島の少し甘い薩摩揚げや薩摩地鶏、小ミカンや麦味噌等鹿児島の食材をたくさん使いながらも簡単に出来るようにしました。豆腐と味噌のソースで少し和風なドリアです。焼き目が付いたチーズとみかんも相性が良いと思います。おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食べたいです。

鯖じゃが

【材料】

鯖水煮缶 1缶

じゃがいも(新じゃががおすすめです) 2個くらい

白だし 大さじ1

【作り方】

1. 洗って皮を剥いたじゃがいも(新じゃがなら向かなくて良い)を炊飯器に入れ、水を1カップ入れ、普通炊飯モードで蒸す。
2. 芋が蒸しあがったら鯖缶と白だしで和えて完成。

※お好みでサバの味噌煮缶に変えても良いです。

【コメント】

私の故郷の福井県小浜市では高品質の新鮮で美味しい鯖缶が名産品です。

地元の小浜市の加工場が製造しております。

私の母校の若狭高校では海洋科学科が2年前に開発した鯖缶が JAXA の宇宙食に認定されたことでも更に有名になりました。

大学生で一人暮らしを始めてからも鯖缶をよく食べる習慣があります。

そして、実家から最近家の畑で採れた新じゃががたくさん送られてきました。

そこでこのような2つの食材を掛け合わせたところとても美味しく、このようなレシピが生まれました。

火を使わず、調味料も少なく炊飯器スイッチ一つで蒸して和えるだけなので、だれでも簡単にできます。

じゃがいもを蒸すので、栄養素も逃さず凝縮されます。

お好みでサバの味噌煮缶に変えても美味しく仕上がると思います。

またお好みで玉ねぎを加えたり唐辛子でピリ辛にするなどアレンジはたくさんできます。

これは簡単で美味しく栄養満点なので、ぜひ使ってみてください。



きのこ参鶏湯

【材料】：2人分

もち麦ご飯:茶碗約 1.5 杯(200g)

「スープ」

水:1L

手羽先:4本

生姜スライス:3枚

ニンニクスライス:1個

葱(青い部分):1本分

鷹の爪:2本

粒山椒:10粒

干し椎茸:1枚

塩:小さじ1

葱(白い部分):5cm

舞茸:20g

松の実:10粒

糸唐辛子:少々

乾燥木耳:3個

かんずり:小さじ1



【作り方】

・準備

ご飯をもち麦と一緒に炊いておく。

葱の白い部分を白髪ネギにする。

干しいたけを戻しておく

木耳を戻しておく

手羽先の手羽中と手羽はしを包丁で断ち切る。手羽中の切り落としした断面から筋を、身と骨が外れやすいようにハサミで切っておく。

干し椎茸はスライスする。

生姜は皮付きのままスライスする。

唐辛子は種を取り除く。

・スープ

陳皮、山椒の粒は一緒に紙パックに入れる。

鍋に水 1L、手羽中、手羽はし、葱の青い部分、生姜、ニンニク、唐辛子、山椒、陳皮、戻した椎茸ともどし汁をいれ、沸騰するまで強火で加熱する。あくをとり、酒を加えて弱火から中火で 30 分ほど鶏肉が柔らかくなるまで煮る。

山椒、陳皮は取り出しておく。

土鍋に、炊きたてのもち麦ご飯、スープ、舞茸を加え、弱火で底が焦げ付かないように混ぜながら加熱する。

最後に、松の実、白髪ネギ、糸唐辛子、かんずりを盛って完成。

【コメント】

手羽先を使っていちからだしを取ったので、鶏の優しいだしでできました。また、しょうがやにんにく、葱の他たくさんさんの香辛料を使ったのでとても体の温まる料理になったとおもいます。

舞茸や干ししいたけはビタミンDが豊富です。ビタミンDには免疫などを調節する働きがあり、新型コロナウイルスの感染予防に有効であるという文献も出ているほど重要なビタミンです。

寒い冬には、ビタミンDと温かいご飯で元気になって欲しいという思いで、この料理を考えました

ビタミンカラーの長野県酢豚

【材料】

長野県産の材料（ひとり分）

- ・高野豆腐 17g 1枚 8個
- ・きのこ類
しいたけ 15g
しめじ 15g
エリンギ 20g
しもふりひらたけ 15g
- ・市田柿 20g

それ以外の材料

- ・豚肉 12g
- ・たまねぎ 20g
- ・ピーマン緑 15g
- ・パプリカ赤 15g
黄 15g
- ・しょうが 2g
- ・ねぎ 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう少々
- ・油 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・ケチャップ大さじ1.5
- ・鶏ガラだし 小さじ2分の1
- ・片栗粉 大さじ2分の1（様子を見て足す）



【コメント】

長野県の食品をふんだんに使って酢豚を作りました。高野豆腐や、きのこは私のふるさとの味で食べるといつでも長野を思い出します。また味にアクセントをつけたくて祖母の地方で作っている市田柿を刻んで入れました。見た目も楽しく、元気になれるようにしたくて、鮮やかなパプリカで色をいれ、星やハートで型どりしました。

厚揚げと水菜の炊いたん

【材料】：2人分

水菜	1パック（約200g前後）
厚揚げ	1枚（約250g）
煮干しだし	200cc（水200cc 煮干し10g）
砂糖	小さじ2（12g）※2回に分けて使用
醤油	小さじ2（6g）※2回に分けて使用



【作り方】

- だし200ccをつくる。
水200ccに、煮干しを10g入れ、一晩放置する。
中火で沸騰させて、煮干しだしを作る。
煮干しだしの中に砂糖小さじ1と、醤油小さじ1を入れ、味をつける。
- 厚揚げの下処理をする。
厚揚げを湯通しする。沸騰水に入れて、約1分ゆでる。ざるにあげて湯をきる。
一口大に切る。
- 水菜を洗い、3cmの長さに切る。
- だしの味を厚揚げに染みこませる。
一口大に切った厚揚げをだしの中に入れ、落とし蓋をし、約5分煮る。
- 切った水菜を、鍋の中に入れ、落とし蓋をし、約5分煮る。
- 砂糖小さじ1と、醤油小さじ1を入れて味を整える。
- 皿に盛る。好みで針しょうが、へぎ柚子を添える。

【コメント】

京都に住んでいた祖母から伝わる家庭料理です。

煮干しだし（いりこだし）は、かつおだしにヒントを得た大阪の商人が広めたそうで、安価であり、使い勝手が良いです。水菜や厚揚げは、京都ではおなじみの食材ですよね。耳にすることが少ない料理ですが、とてもやさしい味付けです。水菜の香りはもちろんのこと、水菜のもつ水分が、煮干しだしに加わって、独特の風味を引き出しています。

煮る時間、醤油と砂糖だけの味付け、水菜の加熱加減がポイントです。

とても美味しいです。

ゆずジャムと梨のカスタードパイ

【材料】

ゆずジャム

- ・ゆず：5個
(皮：260g、汁：75g)
- ・ゆずピール：40g
- ・砂糖：200g

梨のコンポート

- ・梨：1個 (正味重量：450g)
- ・砂糖：大さじ3 (27g)
- ・水：150mL

パイシート (市販)

- ・パイシート：150g
- ・卵黄：卵1個分

-パイ一個分-

- ・ゆずジャム：15g
- ・梨のコンポート：30g
- ・カスタード (市販)：10g
- ・パイシート：25g×2



【作り方】

ゆずジャム

1. ゆずを洗い、縦半分に切り、ゆずを絞る。果汁はこし器でこしておく。
2. ゆずのわたを取り、皮を千切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、皮を入れて三分茹で、湯を切る。
4. 3.を三回繰り返す。
5. 10分間水にさらす。
6. 鍋に皮と果汁、砂糖を入れる。
7. 沸騰したら弱火にし、灰汁をとる。
8. 10分煮込む。
9. 細かく刻んだゆずピールを入れる。完成

梨のコンポート

1. 梨の皮をむき、薄いくし切りにする。
2. 鍋に梨、水、砂糖を入れ水分が飛ぶまで煮詰める。完成

パイ

1. 土台となるパイシートにフォークで数か所穴をあける。
2. 上の生地に包丁で切れ目を入れる。
3. 1.のパイにカスタード、ゆずジャム、梨のコンポートの順にのせる。
4. 上の生地をかぶせ、フォークで、パイの端をおさえる。

5. 水で伸ばした卵黄をはけで塗る。
6. クッキングシートに乗せ、230℃(1000w)のオーブントースターで表面に焼き目が付くまで8～15分焼く。
7. 焼き目が付いたら、アルミホイルを被せ、10分焼く。完成

【コメント】

私たちの地元である、埼玉県毛呂山町の桂木ゆずと群馬県の榛名の梨がコンビを組み、いままでにない大変おいしいパイが出来上がりました！

ゆずのさっぱりとした風味と梨の甘さを活かした一品となっています。

梨のシャキシャキ感とゆずジャムの中に加えたゆずピールがアクセントとなり、様々な食感が楽しめます。

冬に旬なゆずの効能により、身体が温まります。そんなゆずの果皮には、たくさんのビタミンCが含まれ、肌荒れや冷え性に効果的です。皮のぬめりの部分には、血糖上昇の予防、コレステロール値のコントロールを行う働きがあり、ビタミンCとの相乗効果で、血行を良くする働きなど、私たちの身体にとっていいことがたくさんあります。¹⁾毛呂山町「ゆずの特質・成分・効能-毛呂山町-」

<http://www.town.moroyama.saitama.jp/www/contents/1285040161474/index.html>

温かい紅茶に余ったゆずジャムを入れて、パイと共にぜひ体も心も温まってください♡

身体も心もぽっかぽか！味噌煮込みうどん

【材料】：1人前

- ・冷凍うどんなどのうどん…1玉
- ・豚こま切れ肉（豚しゃぶ肉などでも可）…50g
- ・油揚げ…1/4枚
- ・大根…約2cm（60g）
- ・にんじん…約1/4本（30g）
- ・長ねぎ…約4cm（20g）
- ・えのき 20g
- ・白菜 2枚程度（30g）
- ・椎茸 2枚
- ・かまぼこ 1cm（2枚）
- ・板こんにゃく 1/5枚
- ・卵…1個
- ・八丁味噌 大さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1と1/2
- ・だし汁…400ml



※顆粒だしで作る場合↓

水 400ml に顆粒だし小さじ1を溶かす。

【作り方】

1. 各具材を切る。

大根、にんじんはいちょう切りにし、長ねぎは1cm程度の斜め切りにする。白菜は1.5cm、油揚げは1cm程度の大きさを短冊切りにする。えのきと椎茸の石づきを切り落とし、えのきは粗くほぐしておく。かまぼこは1cmのものを半分（5mm幅）に切る。板こんにゃくは、包丁で切らず、スプーンや手で食べやすい大きさにちぎる。（味を染み込みやすくするため）

2. ベースとなるスープを作る。

土鍋に出し汁・みりんを加えて中火にかけ、沸騰する前に、八丁味噌、砂糖を溶かし入れる。溶きづらい場合は、ボウルに味噌を入れ、温かいだし汁を少量加え、泡立て器などで溶きのぼしてから鍋に加えると良い。

3. 各具材を加えて煮込む。

味噌が溶けたら、大根、にんじん、白菜の根本部分を加え、ふたをして弱火で5分ほど煮る。

次にうどん、豚肉、油揚げ、長ねぎ、椎茸・えのき、かまぼこ、板こんにゃくを加え、さらに5分程度煮る。

（うどんは2～3分経ったら蓋を開け一度麺をほぐすと良い。）

4. 卵を加える。

蓋を開け、卵を中心あたりに割り入れ、再度蓋をし、弱火で2分程度そのまま煮込む。

5. 完成。

【コメント】

実家で毎年冬になると食べていた、身体も心も温まる鍋です。岡崎の特産品の八丁味噌を使った甘辛く味の濃い汁とたくさんの具材が食欲をそそります。

さつまいものポタージュ

【材料】： 4人分

さつまいも 大1本、玉ねぎ 1/2個、長ネギ 1/2本、セロリ 少々、バター 大さじ1、牛乳 300cc、水 200cc、固形ブイヨン 1個、塩・こしょう 各少々、クルトン・パセリ微塵切り 各適宜

【作り方】

1. さつまいもは皮をむき2cm角に切り10分水にさらしてから水気を切る。玉ねぎ・長ネギ・セロリはみじん切りに切る。
2. 鍋にバターと1.の野菜を入れて弱火にかける。野菜がしんなりするまでゆっくりと炒めたら水と固形ブイヨンを入れて中火にする。沸騰したら灰汁をとり火を弱めて15分煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら火を止め、粗熱が取れたらミキサーかフードプロセッサーにかけて滑らかなクリーム状にする。
4. 3.をザルで濾して鍋に戻し入れ、牛乳を加えて沸騰させないように温める。塩・こしょうで味を調える。
5. 器によそって、クルトンとパセリを添える。

【コメント】

温めても冷やしてもおいしいポタージュです。

甘くて優しい味で、小さいお子さんからお年寄りまで楽しんでいただけます。



さんま和大根の煮物

【材料】：4人分

さんま 2〜3尾、大根 1/2本、長ネギ 1本

【梅干し 2〜3個、生姜薄切り 3〜4枚、昆布 10cm角1枚、酒 大さじ4、しょうゆ 大さじ2、砂糖 大さじ1と1/2、味噌 大さじ1と1/2】

飾り用白髪ネギ、生姜千切り 各適宜

【作り方】

1. さんまは頭と内臓をとり、洗って2〜3等分に切る。
2. 大根は皮を剥いて3cm厚さの半月切り、長ネギは4cm長さのぶつ切り、飾り用のネギと生姜は細い千切りに切りそれぞれ水に晒してから水気を切っておく。
3. 圧力鍋に1.のさんま、2.の大根・長ネギ・【 】の材料を入れて蓋をしっかりと閉めて火にかける。蒸気が上がってきたら火を弱めて20分加圧する。
4. 時間になったら火を止めて蒸気を抜く。蓋を外して煮汁を少し飛ばすように5分ほど煮てから、火を止めて一度冷ます。
5. 頂く際に再度温めて器に盛り付け、飾り用に白髪ネギと生姜の千切りを飾る。

【コメント】

圧力鍋を使うと、材料を合わせて煮るだけと簡単な上に、さんまが骨までいただけるぐらい柔らかくなって大根にもしっかり味が染み込みます。

普通のお鍋で作る時は水気が無くならないよう気をつけながらコトコト煮てください。



秩父かぼすのさっぱりにゅうめん

【材料】:1人分

そうめん	2束
めんつゆ	30ml
水	280ml
かぼす	1つ
青ねぎ	好みの量
ごま	好みの量

【作り方】

1. 湯を沸かし、そうめんを入れ1分半程茹で、流水でよく洗い水気をきる。
2. 鍋に分量の水とめんつゆを入れ火にかける。
3. 煮立ったら1.のそうめんを入れ1分程煮る。
4. 器に3.を盛り付け、薄切りにしたかぼす、小口切りにした青ねぎ、ゴマを好みでのせる。



【コメント】

寒いときに家族や友人に作ってあげたくなるようなどこか懐かしい安心する味です。かぼすのさっぱりとした酸っぱさが食欲をそそります。

5分でできる埼玉茶漬け

【材料】

- ・狭山茶 2g ・お湯 150ml ・白だし 小さじ 1
- ・かつおぶし 少々 ・しょうがのすりおろし 少々
- ・ご飯 120g ・草加煎餅 1枚(6g) ・深谷ねぎ 2cm

【作り方】

1. 深谷ねぎを荒みじん切りする。
2. 急須に狭山茶を入れ、70~85° Cのお湯を注ぎ、30秒~1分待ち、
3. 2.に白だし、かつおぶし、しょうがを入れる。
4. ご飯を器に盛り、草加煎餅を袋に入れたまま砕き、ご飯の上にのせる。
5. 4.に3.をかけ、1.をのせる。

【コメント】

煎餅をのせることにより、煎餅の旨みが汁に染みでて旨みが増す事に加え、サクサクとしたテクスチャーを味わう事ができる。

しょうがを少々入れることにより、体の芯から温まる。

汁に旨みが足りなかったり、お茶の主張が強すぎたりして、だしなどで調整するのが難しかった。

今回は深谷ねぎが入った醤油味の草加煎餅を使用した。

普通の醤油煎餅より甘みが少しあり、少し奥深い味に仕上がった。

梅味、塩味、ごまなど色々な煎餅があるので煎餅の種類を変えてみてもまた味が変わり美味しいと思った。

忙しい朝でも簡単にできる1品に仕上げた。



あったか味噌煮込みうどん

【材料】

きしめん 一人前、長ネギ 1/2~1本、椎茸 4つ〜、しめじ 1株弱 or 舞茸 小パック1つ分、えのき 一袋、人参 1/4本〜、かまぼこ 1/4本、鶏もも 75g、油あげ四角サイズ×2枚、卵 1個〜、だし汁 650ml、赤味噌 45g、みりん 22g、砂糖 1.5g

【作り方】

1. 長ネギ 1-1.5cm 幅斜め切り、きのこはいしずきを落として荒く裂き、人参と油揚げは短冊切り、かまぼこは食べやすいサイズに、鶏肉は皮ごと 7-8mm のそぎ切りにする。
2. 具の準備ができたら、味噌、みりん、砂糖をボールで合わせ、ダマにならないよう、練り混ぜる。
3. 土鍋にだし汁を入れ、長ネギの白い部分とニンジンを入れて火にかけ、蓋をして沸騰を待つ。
4. わいたらそれぞれを入れるスペースをつくって、鶏肉、キノコ類、油揚げを入れ、再沸騰を待つ。
5. 再沸騰したらうどん(きしめん)を入れ、箸で時々ほぐしながら、軽くにたつくらいに火を調節して 4 分ほどにこむ。
6. 合わせておいた 2.のボールにだし汁を移しながら、味噌ダレを満遍なく混ぜ合わせ、かまぼこ、ネギも投入する。
7. 最後に卵を落とし、蓋をして適度に全体に火を通したら、卵が半熟になるころに火を止める。

【コメント】

愛知県と言えば特徴的な赤味噌！甘味噌キュウリや味噌カツは勿論、冬になれば豚汁はじめ、これははずせない！あったか味噌煮込みうどん！関東で買える赤味噌は地元で愛用する味噌ではないから味は異なるけれど、やっぱり寒くなってきたらこれを食べなきゃ物足りない！！地元を離れてからも毎年一人でも変わらず作っては食べている恒例レシピです。



ゴロゴロ野菜のビーフシチュー

【材料】

じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、牛肉

【作り方】

1. 全て少し大きめに野菜を切る。
2. 玉ねぎをバターで炒め、にんじん、じゃがいも、肉の順に火を通したら、水とビーフシチューの素を入れぐつぐつ煮る。
3. 茹でたブロッコリーを飾ると完成。

【コメント】

野菜は祖母と祖父が大切に作った野菜を使いました。とても皆美味しくて大好きなのでいくらでも食べられちゃいます！



ほくほくねっとり、里芋を楽しもう♪

【材料】

里芋 2個
片栗粉 少々

<A>

たらこ 30g
マヨネーズ 大さじ1
ヨーグルト 小さじ1
こしょう 少々

【作り方】

1. 里芋をしっかり洗う
2. 里芋に片栗粉をまぶす
3. 輪切りもしくは、そのままの状態、170℃の油で7分揚げる。(水気をしっかりふき取る)
4. <A>を混ぜる。ディップして完成

【コメント】

山形の長年親しまれている郷土食材の里芋を使って、今回メニューを作成しました。

山形県民は、一年の間に何度も芋煮を食べます。冬には家庭に里芋がありすぎて消費できない！里芋が家にありすぎて困るといったこともしばしば…いつもと異なった調理方法で美味しく食べてもらいたいと思い、提案しました。廃棄率をなるべく出さないように、皮を剥かずにし、その分口触りが悪くならないよう、皮をパリッと仕上げました。和食にも養殖にも、おやつにもどのシーンにも合う一品です。ねっとりが好みの際は、そのままの状態がおすすめです。



春菊と生姜と納豆のポタージュスープ

【材料】

生姜 50g、納豆 2 パック、春菊 180g、玉ねぎ 80g、かつお・昆布だし 500ml、豆乳 200ml、塩(仕上がりの 0.2～0.5%)、太白ごま油大さじ 1 と 1/2、海苔適量

【作り方】

1. 鍋に油を敷き生姜と玉ねぎを炒める。火が通ったら春菊を入れて炒める。
2. 出汁を入れ、少し煮立たせてから豆乳と納豆を加える。
3. ミキサーなどで攪拌する。
4. 塩で味を整えて完成。

【コメント】

体が温まるにはスープがいいと考え春菊と生姜、そして納豆を使用した少し変わった味のポタージュスープを作ることになりました。

