

# 里芋を使って

## 里芋のピザ

材料 [4人分]		<<みそ味ピザ>>		<<明太子味ピザ>>	
生地	里芋	600g		里芋	600g
	ご飯	400g		ご飯	400g
トッピング	サラダ油	大さじ2		サラダ油	大さじ2
	みそ	大さじ2・2/3		明太子わかめ (おにぎりの素)	大さじ2・2/3
トッピング	みりん	大さじ4		マヨネーズ	大さじ8
	昆布の佃煮	適量		柿	1個
トッピング	とろけるチーズ	120g		とろけるチーズ	120g
	水菜	4本		油	大さじ2・2/3
トッピング	食用菊	適量			
	油	大さじ2・2/3			

1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
みそ味ピザ	527kcal	12.7g	2.6g

1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
明太子ピザ	612kcal	14.2g	2.0g



- 作り方**
1. 里芋はゆでる（皮付きの物はきれいに洗って、そのままゆで、皮をむく）。ご飯をポリ袋等に入れてつぶし、ゆでた里芋（トッピング用に1個残しておく）とサラダ油を加えて混ぜ合わせ、ピザ生地を作る。
  2. **1**をラップにはさんで広げ、円形にのばす。フライパンに油を熱し、ピザの生地をそっと入れ、片面に焦げ目がつくまで弱火で焼く。
  3. みそ味ピザ：片面が焼きあがったら裏返して、みそとみりんを混ぜ合わせたソースを塗る。**1**で残しておいた里芋を縦長に細く切って、6ヶ所に均等におく。その上に昆布の佃煮を散らし、とろけるチーズをのせて、弱火でふたをしてチーズが溶けるまで焼く。チーズが溶けたら3cm長さに切った水菜と菊を散らし、6等分に切って器に盛り付ける。
  4. 明太子味ピザ：**1**～**2**を参考にピザ生地を作る。片面が焼きあがったら裏返して、明太子わかめ（おにぎりの素）にマヨネーズを混ぜたソースを塗る。**1**で残しておいた里芋を縦長に細く切って、6ヶ所に均等におく。柿をダイス状に切ったのせ、とろけるチーズをのせて、弱火でふたをしてチーズが溶けるまで焼く。



## さといもど〜こ？

材料 [4人分]		<<あん>>	
米	1.5カップ	薄口しょうゆ	大さじ1
里芋	200g	塩	少々
しめじ	1袋	酒	大さじ1
酒	少々	だし汁	3カップ
塩	少々	片栗粉	大さじ2
豆腐	200g	<<飾り>>	
えび	8尾	にんじん	60g
ぎんなん	1袋	ごぼう	60g
さやいんげん	8本	三つ葉	少々
菊	少々	ゆずの皮	少々
スキムミルク	大さじ4	揚げ油	適量
片栗粉	大さじ2		

1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	398kcal	13.8g	1.9g

- 作り方**
1. 研いだ米に輪切りにした里芋、小さめに切ったしめじ、塩、酒を加えて一緒に炊く。
  2. 豆腐は水切りしておく。えびは2つに切り、さっとゆでる。さやいんげんはかために塩ゆでし小さめに切り、菊は酢（分量外）を加えた熱湯でゆでる。ぎんなんは半分に切り、にんじん、ごぼうはせん切りにして160℃でじっくり素揚げにする。
  3. **1**が炊きあがったら片栗粉を加え、よく混ぜ合わせ、豆腐、スキムミルク、ぎんなん、さやいんげん、菊を入れて混ぜる。4等分にし、中にえびを入れておにぎり状に握り、180℃の油でこんがり素揚げにする。
  4. 鍋に**A**を入れて火にかけあんを作り、器に盛った**3**にかける。素揚げしたにんじんとごぼう、せん切りにしたゆずの皮、三つ葉を上のにのせる。



## 揚げしゅうまい

材 料 <<揚げしゅうまい>>		<<トマトソース>>	
[4人分]	里芋 150g	ホールトマト 150g	
	干しえび 20g	長ねぎ 1/2本	
	ごぼう 50g	にんにく 1片	
	にんじん 50g	しょうが 1片	
	グリーンピース 30g	A {	ケチャップ 大さじ2
	プロセスチーズ 60g		豆板醤 小さじ1
	スキムミルク 32g		砂糖 大さじ1弱
	海苔 2枚		固形コンソメ 1個
	しゅうまいの皮 1袋	水 300cc	
	卵 1個	塩・こしょう 少々	
	塩・こしょう 少々	片栗粉 少々	
	小麦粉 少々	<<付け合せ>>	
	揚げ油 適量	トマト 少々	



1人分栄養量	エネルギー 335kcal	たんぱく質 14.8g	塩分 1.5g
--------	---------------	-------------	---------

- 作り方**
- 揚げしゅうまい：里芋はゆでて熱いうちにつぶす。にんじん、ごぼうはみじん切りにし、ゆでる。干しえびは細かく切り、チーズは小さく切る。海苔としゅうまいの皮は細く切り混ぜる。
  - ボールに1の里芋、にんじん、ごぼう、グリーンピース、干しえび、チーズとスキムミルク、塩、こしょうを入れて混ぜ、小さな団子にする。
  - 2に小麦粉、溶き卵、1のしゅうまいの皮と海苔をミックスした衣をつけて170℃の油で揚げる。
  - トマトソース：鍋に油を少々加え、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める。みじん切りにした長ねぎを加え炒め、ホールトマトとAを加えてソースを作り、塩、こしょうで味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - 3の揚げしゅうまいに4のトマトソースをつけて食べる。

### 標準計量カップ、スプーンによる重量表 (g)

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
天然塩	5	15	180
食塩	6	18	240
精製塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
水あめ	7	21	280
はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
マーマレード	7	21	270
油	4	12	180
バター	4	12	180
ラード	4	12	170
ショートニング	4	12	160
コンスターチ	2	6	100
小麦粉 (薄力粉)	3	9	110
小麦粉 (強力粉)	3	9	110
片栗粉	3	9	130
上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
じゅうそう	4	12	190

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
生パン粉	1	3	40
パン粉	1	3	40
オートミール	2	6	80
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
道明寺粉	4	12	160
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
ねりごま	5	15	210
トマトピューレ	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
わさび粉	2	6	70
カレー粉	2	6	80
からし粉	2	6	90
こしょう	2	6	100
脱脂粉乳	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130
うま味調味料	4	12	160
番茶 (茶葉)	2	6	60
紅茶 (茶葉)	2	6	60
レギュラーコーヒー	2	6	60
前茶 (茶葉)	2	6	90
ココア	2	6	90
抹茶	2	6	110



# 白菜を使って

## きのこいろいろ、白菜スパゲッティ風

材 料 [4人分]	白菜	8枚	B	固形スープの素	1・1/2個	片栗粉	適量
	にんじん	50g		生クリーム	150g	パセリ	少々
	しめじ	100g		だし汁	100cc	ミニトマト	5~6個
	エリンギ	100g		酒	少々		
	玉ねぎ	1/2個		こしょう	少々		
	きくらげ(乾)	5g					
	あさり	200g					
	オリーブ油	大さじ1					
	だし汁	5カップ					
	塩	小さじ2/3					

1人分栄養量	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	6.7g

塩分	1.9g
----	------



- 作り方**
- 白菜は葉を広げて縦に細く切る。にんじんは10cm長さの薄い細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとってばらばらにほぐし、エリンギは石づきをとって縦半分に切り、薄切りにする。きくらげは水で戻しゆでてから細切りにする。
  - Aで1の白菜をかためにゆで冷まし、しゃきしゃき感を残す。次に1のにんじんをゆで、ざるに取り冷ます。
  - あしりはよく洗って砂を落とし、フライパンにあさりを入れて酒をふりかけ、ふたをして蒸す。フライパンからあしりをいったん取り出し、同じフライパンにオリーブ油加えて、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、きくらげの順に手早く炒め、あしりを戻し、Bを加えて少し煮てから、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - 器に2を盛り、3のソースをかけ、パセリとミニトマトを添える。



## 白菜のロールフライ

材 料 [4人分]	白菜	4枚	A	小麦粉	適量
	豚もも肉薄切り	200g		パン粉	適量
	プロセスチーズ	40g		粉チーズ	大さじ1
	梅干し	20g		パセリのみじん切り	大さじ1
	塩・こしょう	少々			
	卵	1個			
	小麥粉	適量			
	パン粉	適量			
	粉チーズ	大さじ1			
	パセリのみじん切り	大さじ1			

<<付け合せ>>	
ブロッコリー	1/2房
ミニトマト	4個
キャベツ(せん切り)	120g
ごまドレッシング	適量

1人分栄養量	
エネルギー	256kcal
たんぱく質	27.8g
塩分	1.8g

- 作り方**
- 梅干しは種を除いて包丁でたたき、ペースト状にする。パン粉を半量に分け、粉チーズを混ぜたパン粉とパセリのみじん切りを混ぜたパン粉の2種類を作る。
  - 白菜は芯のほうを1/4くらい切り落とし、かたいところは薄く削ぐ。ラップに包んで全体がしんなりするくらいまで電子レンジにかけ、広げて粗熱をとる。
  - チーズを棒状に4等分にし、1の梅干しを薄く塗って大葉で巻く。白菜を広げて手前にチーズを巻いた大葉のをせ、棒状に包み込むように巻く。
  - 豚肉を1枚広げ塩、こしょうし、小麦粉を全面に薄くふり、3のをせて巻いていく。小麦粉、溶き卵、1の2種類のパン粉に2本ずつつけ、中温の油で竹串が通るくらいまでこんがり揚げろ。
  - 食べやすい大きさに切って器に盛り、ゆでたブロッコリーとミニトマト、キャベツのせん切りを添える。

## 白菜ロールしゅうまい

材 料 [4人分]	白菜	8枚	A	小麦粉	大さじ2
	鶏ひき肉	200g		しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2		ごま油	少々
	山芋	100g		しょうが汁	少々
	にんじん	40g		ポン酢	適量
	干しいたけ	2枚		からし	適量
	ごぼう	20g			
	白菜の茎	50g			

1人分栄養量	
エネルギー	146kcal
たんぱく質	12.3g
塩分	0.8g



- 作り方**
- 白菜は1枚ずつはがし根元の部分5~6cm位のところで切り落とす。葉の部分は塩(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ざるにあげて冷ます。
  - 山芋は半分はすりおろし、半分はポリ袋に入れすりこぎなどで上から叩いて粗つぶしにする。戻した干しいたけ、にんじん、白菜の茎をみじん切りにし、ごぼうは細いささがきにする。
  - 鶏ひき肉に塩を加えてよく練り、2とAを加えて混ぜ、4等分にする。
  - 1の白菜の葉を広げ、大きめの葉を外側に小さめの葉を内側にして重ねておき、3をのり巻きを作る要領で広げて巻き、全体を包み込む。蒸し器に並べて約10分蒸し、蒸しあがったら取り出して食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、お好みでポン酢、からしを添える。



## 秋の香りのゼリー寄せ

材料 [4人分]	食用菊(黄)	50g	A	薄口しょうゆ	大さじ1
	食用菊(紫)	50g		塩	小さじ1/2
	なめこ	100g		砂糖	小さじ1/2
	鶏ささみ	80g		みりん	小さじ1
	塩	少々		だし汁	480cc
	酒	少々			
	さやいんげん	8本			
	粉ゼラチン	10g			

1人分栄養量		
エネルギー	たんぱく質	塩分
45kcal	8.0g	1.2g



- 作り方**
- 菊は酢(分量外)を加えて、色よくゆでる。なめこはきれいに洗い、薄口しょうゆ(分量外)を少々加えて火にかけて、下味をつける。鶏ささみは塩と酒をふりかけ、少し時間をおいてからゆでてさく。さやいんげんはゆでて斜め半分に切る。
  - Aとだし汁、粉ゼラチンを混ぜ合わせ、火にかけてゼラチン液を作る。
  - 器になめこ、鶏ささみ、さやいんげん、菊の順に入れ、ゼラチン液を上から静かに流し入れ冷やし固める。固まった別器に逆さにしてあげ、盛り付ける。



## ネギの菊詰め、菊入りきな粉餅

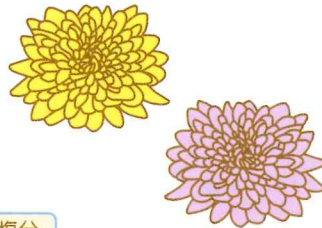
材料 [4人分]	<<ネギの菊詰め>>		<<菊入りきな粉餅(10人分)>>		
	長ねぎ	4本	きな粉	100g	
	食用菊(黄)	60g	砂糖	120g	
	食用菊(紫)	60g	白玉粉	50g	
	A	みそ	50g	水	100cc
		みりん	大さじ2	食用菊(黄)	50g
		砂糖	大さじ1	塩	ひとつまみ
		ゆずの皮(すりおろし)	少々		

1人分栄養量	ネギの菊詰め	エネルギー	たんぱく質	塩分	1人分栄養量	菊入りきな粉餅	エネルギー	たんぱく質	塩分
		91kcal	2.4g	1.6g			110kcal	3.9g	0.2g

- 作り方**
- ネギの菊詰め：長ねぎをたっぷりのお湯でさっとゆでる。菊は花びらを散らし、酢(分量外)を加えた沸騰したお湯でゆでて、水にさらし軽く絞る。
  - 1のネギの芯を抜き、2の菊の黄色と紫をそれぞれ適量詰め、一口大に切る。Aの材料を混ぜ合わせてゆずみそを作り、菊の上にかける。
  - 菊入りきな粉餅：菊は花びらを散らし、酢(分量外)を加えた沸騰したお湯でゆでて、水にさらし軽く絞る。きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
  - 鍋に分量の水と白玉粉を入れて火にかけて、半透明でもったりするまで練りあげる。
  - 3のきな粉に4を加え、3の菊を少しずつ加えながらこね、好みの型に入れ、1時間ねかせる。好みの形に切り、分量外のきな粉をつける。  
※手で丸める場合はねかせないで、すぐに丸める。

## 三色おはぎ

材料 [4人分]	もち米	1・1/3カップ
	水	1・1/3カップ弱
	塩	ひとつまみ
	食用菊(黄)	40g
	食用菊(紫)	40g
	食用菊の葉	4~8枚
	あんこ	240g



1人分 栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	236kcal	4.9g	0.7g



- 作り方**
- もち米は30分前に洗ってたっぷりの水につけておき、ざるにあげて水気を切り、分量の水と塩ひとつまみ入れて炊く。
  - 菊は酢(分量外)を加えた沸騰したお湯でゆでて水にさらし、水気を絞り、粗く切り刻む。菊の葉は塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、すり鉢ですりつぶす。
  - 炊き上がったもち米を3等分にし、ボールに移す。菊(紫)、菊(黄)、菊の葉と3色に分け、炊き上がったもち米と一緒に半つぶしにする。
  - 3の生地をかたく絞ったガーゼの上に伸ばし、あんこをのせて包み込み、形を整え盛り付ける。



# ラ・フランスを使って

## ラ・フランスの豚肉巻き ラ・フランスソース

材料 [4人分]	ラ・フランス	2個	油	少々
	豚肉ロース薄切り	8枚	パプリカ(赤)	少々
	バター	15g	パセリ	少々
	白ワイン	50ml	塩・こしょう	少々

- 作り方**
- ラ・フランスは1・1/2個を豚肉の横幅の長さに6~7mmの細切りにする。豚肉は広げて、塩、こしょうし、細切りにしたラ・フランスを手前に置いて巻く。
  - フライパンに油とバター10gを加え溶かし、1を並べて中火で色よく焼き色をつける。豚肉全体に白ワインをまわしかけ、ふたをし蒸し焼きにする。
  - 豚肉を取り出し、皿に盛り付ける。フライパンに残った汁にラ・フランス(1/2個)のすりおろし、残りのバター、みじん切りにしたパセリとパプリカを加え、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調えソースを作る。
  - 皿に盛り付けた豚肉に3のソースをかける。



1人分 栄養量	エネルギー 280kcal	たんぱく質 16.0g	塩分 1.0g
------------	------------------	----------------	------------



## ラ・フランスボール

材料 [4人分]	ラ・フランス	5個(500g)	さつまいも	150g
	豚ひき肉	100g	長ねぎ	80g
	大豆(やわらかくゆでたもの)	40g	パプリカ	150g
	卵	1個	エリンギ	100g
	パン粉	少々	<<スープ>>	
	塩・こしょう	少々	豆板醤	小さじ1
	長いも	250g	しょうゆ	大さじ1
	スキムミルク	40g	砂糖	大さじ1
	片栗粉	大さじ6	レモン汁	大さじ1
	トマト	80g	白ワイン	大さじ2
	ご飯	80g	固形コンソメ	1個
	ごぼう	30g	水	1カップ
	えび	100g	塩・こしょう	少々
	春巻きの皮	4枚	油	少々
とろけるチーズ	40g	揚げ油	適量	

1人分 栄養量	エネルギー 485kcal	たんぱく質 34.4g	塩分 1.5g
------------	------------------	----------------	------------

\*ラ・フランスジャムはラ・フランス2個で作っておく。

- 作り方**
- 豚ひき肉に大きめにみじん切りにしたラ・フランス、大豆、卵、パン粉、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、ボールの形にして、油で揚げる。
  - 長いもは乱切りにし、やわらかくなるまでゆでて熱いうちにつぶし、片栗粉、スキムミルクを加え混ぜ合わせる。ラ・フランス、トマトをみじん切りにし、長いもに混ぜ合わせる。ラ・フランスジャムを中に入れて包み、だんご状にし、ラップにのせて包み、ラップの上を紐で結んでゆでる。
  - ご飯にラ・フランス、細切りにしたごぼう、ぶつ切りにしたえび、卵少々を加えて混ぜ、ボールの形にして油で揚げる。
  - 春巻きの皮を細く切って、細長く切ったラ・フランス、チーズを巻いて油で揚げる。
  - さつまいもをサイコロに切ってゆでる。長ねぎとパプリカは細長く切り、エリンギは手で細長くさく。ラ・フランスはサイコロ形切り、油で炒め、Aを加えて味を調え、片栗粉でとろみをつける。

## ラ・フランス揚げ春巻き

材料 [4人分]	ラ・フランス	160g	小麦粉	大さじ1
	ハム	2枚	水	大さじ1
	カニ風味かまぼこ	2本	オレンジキュラソー	少々
	ベビーチーズ	2個	揚げ油	適量
	さやいんげん	8本		
	春巻きの皮	2枚		
	砂糖	大さじ1/2		

1人分栄養量			
エネルギー 186kcal	たんぱく質 6.7g	塩分 0.5g	



- 作り方**
- ラ・フランスは皮をむいて、薄く一口大に切る。さやいんげんは塩ゆでにし、粗熱をとる。
  - 鍋に1のラ・フランスを入れ、オレンジキュラソーと砂糖を加え中火にかける。ふつふつしたら、弱火にしてかき混ぜながら煮る。ラ・フランスが半透明になったら、強火にして焦がさないように混ぜながら水気をとばし、火からおろして粗熱をとる。
  - 春巻きの皮にラ・フランス、ハム、カニ風味かまぼこ、さやいんげん、チーズをのせ、端をのり(小麦粉を水で溶いたもの)を塗って巻いて閉じる。
  - 3を180℃の油できつね色に揚げる。



## 山形赤根ほうれんそうと麩のピリ辛焼き

材 料 [4人分]	山形赤根ほうれんそう	240g	B {	めんつゆ	大さじ1	C {	1人分 栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	パプリカ(赤・黄)	各100g		みりん	大さじ1			580kcal	12.1g		0.9g
	板麩	30g		マヨネーズ	大さじ4						
	長ねぎ	30g		コチュジャン	大さじ1・1/2						
	エリンギ	100g		ごま油	小さじ1						
	ごま油	大さじ6		煎り白ごま	小さじ1						
	薄力粉	2カップ		一味唐辛子	小さじ1/2						
	水	1カップ									
	卵	2個									
	鶏がらスープ	小さじ2									



- 作り方**
- 板麩は戻して5cm長さの細切りにし、**B**に浸す。山形赤根ほうれんそうは5cmの長さに切り、パプリカ、長ねぎ、エリンギは5cm長さの細切りにする。
  - ボールに**A**を入れ、なめらかになるように混ぜ、**1**を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
  - フライパンにごま油大さじ2を熱し、**2**の半量を流し入れ厚みが均等になるように平らにならす。弱火で約3分焼き、裏返し、ごま油大さじ1を鍋肌から入れ約3分、中に火が通るまで焼く。**2**の残りの半量も同様にして焼き、食べやすく切り分け器に盛り付ける。
  - C**をよく混ぜ合わせ、**3**に添える。



## ポパイ焼き団子

材 料 [4人分]	山形赤根ほうれんそう	200g	A {	<<ほうれんそうだれ>>		B {	1人分 栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	水	100ml		砂糖	大さじ1			417kcal	8.5g		0.6g
	ご飯	200g		塩	少々						
	米粉	150g		片栗粉	小さじ1・1/2						
	塩	少々		<<しょうゆだれ>>							
	砂糖	大さじ2		しょうゆ	大さじ1						
	卵	1個		砂糖	大さじ1						
	白ごま	大さじ1		水	大さじ4						
	くるみ	大さじ1		片栗粉	小さじ1・1/2						

- 作り方**
- 山形赤根ほうれんそうは塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水に浸し、かたく絞る。
  - 1**に100mlの水を加えミキサーにかける。
  - ご飯に、米粉、塩、砂糖、卵、**2**の2/3量を加え混ぜたらよくこねて、ご飯をつぶす。2等分にし、それぞれ白ごま、くるみを加えよくこねる。それぞれ8等分にして形を整え、多めの熱湯でゆでて浮いたら水に取り、ざるに上げ水気を切ったら、フライパンで焼き色をつける。
  - 2**の残りに**A**を加えて火にかけ、ほうれんそうだれを作る。**B**を火にかけ、しょうゆだれを作る。
  - 4**のたれを**3**の団子にそれぞれかけて分量外の白ごま、くるみをかける。

## 山形赤根ほうれんそうのいなり詰め

材 料 [4人分]	山形赤根ほうれんそう	280g	A {	りんご(すりおろし)	2個分	1人分 栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	油揚げ(小)	40g		バター	6g		119kcal	2.7g		0.8g
	まいたけ	60g		パプリカ(みじん切り)	1個					
	ツナ缶	32g		パセリ(みじん切り)	少々					
	塩・こしょう	少々		白ワイン	大さじ1・1/3					
	食用菊(黄、紫)	各80g		塩・こしょう	少々					
	枝豆	大さじ1・1/3								
	バター	8g								
	しょうゆ	少々								



- 作り方**
- 油揚げは湯通しし、袋状にして両面を焼く。
  - 山形赤根ほうれんそうはゆでて冷水にさらし、水気を絞り3cmの長さに切る。食用菊は酢(分量外)を入れた熱湯で色よくゆでる。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。枝豆は色よくゆでて薄皮を取り除く。ツナ缶は油分を除去。
  - フライパンにバターを敷いてまいたけを炒め、汁気を飛ばしてから山形赤根ほうれんそうを加え炒め、塩、こしょうで調味し、火からおろして冷ます。食用菊、枝豆、ツナ缶を混ぜ、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。油揚げにきっちり詰め、2等分に切り、皿に盛り付ける。
  - A**を鍋に入れひと煮立ちさせソースを作り、**3**のいなり詰めに添える。



# 青菜を使つて

料理コンクール作品

春の郷土料理

夏の郷土料理

秋の郷土料理

冬の郷土料理

## 山形青菜のサンマ巻きごま風味

材 料 [4人分]	山形青菜	240g	B	しょうゆ	小さじ1・1/2	
	サンマ	2尾		砂糖	小さじ1・1/2	
	片栗粉	適量		塩	小さじ2/5	
	油	適量		酢	大さじ3	
	食用菊(黄)	40g		水	大さじ3	
	にんじん	40g		ごま油	小さじ2	
	A	しょうが汁		小さじ2弱	白ごま	小さじ1
		しょうゆ		小さじ1・1/2	七味唐辛子	少々
		酒		小さじ1・1/2		



1人分栄養量	エネルギー 275kcal	たんぱく質 7.6g	塩分 1.2g
--------	------------------	---------------	------------

- 作り方**
1. サンマを3枚におろし、**A**に10分ほど浸して片栗粉をまぶし、170℃の油でカラリと揚げろ。
  2. 山形青菜は葉と茎に分け、それぞれ塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水に取り、水気を絞る。茎はサンマの長さに合わせて切る。
  3. 食用菊は酢(分量外)を入れた熱湯でゆで、水に取り、水気を絞る。にんじんは生のままピーラーで薄くむく。山形青菜の茎、にんじん、食用菊に**B**の調味料の半量をかからめておく。
  4. 山形青菜の葉を広げ水気をふき取り、サンマと山形青菜の茎と食用菊、サンマと山形青菜の茎とにんじんをそれぞれ巻いて切り分け、器に盛り付ける。
  5. **4**に**B**の残り半量をかけ、白ごま、七味唐辛子を振りかける。



## 山形青菜寿司アラカルト

材 料 [4人分]	<<寿司飯>>		<<いなり寿司>>		<<押し寿司>>			
	米	2カップ	青菜漬	60g	青菜漬	40g		
	昆布	5cm	くるみ	20g	スモークサーモン	6枚		
	水	440ml	油揚げ	4枚	卵	2個		
	A	酢	40ml	B	しょうゆ	大さじ1	笹の葉	2枚
		砂糖	大さじ1		みりん	大さじ1	<<付け合せ>>	
		塩	小さじ2/3		砂糖	大さじ1	酢漬けしょうが	60g
	<<巻き寿司>>		水	50ml				
	青菜漬	20g						
	食用菊(黄)	30g						
海苔	2/3枚							
白ごま	小さじ1							



1人分栄養量	エネルギー 550kcal	たんぱく質 19.8g	塩分 2.9g
--------	------------------	----------------	------------

- 作り方**
1. 米は炊く30分前に洗い、分量の水と昆布を入れて炊き、沸騰したら昆布を取り出し炊き上げる。**A**を切るように混ぜ、すし飯を作る。
  2. 巻き寿司：巻きすにラップを敷き、白ごまを混ぜた**1**のすし飯(茶碗1杯強)を海苔1枚の大きさに平らに広げ、その中央に海苔、青菜漬(海苔の幅に切ったもの)、ゆでた食用菊を置き、手前のほうから巻き上げ、8等分に切る。
  3. いなり寿司：油揚げは半分に切り、油抜きし**B**で煮る。**1**のすし飯(茶碗2杯分)に青菜漬、薄皮をむいたくるみを刻み加え、油揚げに詰め、青菜漬の葉で飾り結びにする。
  4. 押し寿司：型の大きさに切った青菜漬、卵焼きを用意し、笹の葉、スモークサーモン、すし飯、青菜漬、すし飯、卵焼き、すし飯と重ね、最後に笹の葉を乗せて押し、型から抜いて切り分ける。
  5. 3種類の寿司を器に盛り付け、酢漬けしょうがを添える。  
※押し寿司の型は、ご飯がつかないように一晩水に浸しておくとうよい。

## ニョッキ風山形青菜団子

材 料 [4人分]	青菜漬(茎)	400g	B	<<甘酢あん>>					
	じゃがいも	240g		酢	大さじ4				
	片栗粉	130g		砂糖	大さじ1				
	油	適量		鶏がらスープ	小さじ2				
	ゆずの皮	少々		水	1カップ				
	A	にんじん(みじん切り)		40g	片栗粉	大さじ1			
		しめじ(みじん切り)		40g	青菜漬(葉)	少々			
		ホールコーン		20g	1人分栄養量				
	チーズ(5mm角切り)	20g		エネルギー	219kcal	たんぱく質	5.6g	塩分	2.0g
	塩・こしょう	少々							



- 作り方**
1. じゃがいもはゆでてつぶし、片栗粉を混ぜ、5mm角に切った青菜漬の茎、**A**を加えよく混ぜ、32等分にし、平べったい丸型に丸め、油を敷いたフライパンで焼く。
  2. **B**の材料を鍋に入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、とろみをつけて甘酢あんを作る。刻んだ青菜漬の葉を加え、器に**1**を盛り、**2**をかけ、ゆずの皮のせん切りを飾る。



## ごぼう炊き込み寿司

材料 [4人分]	米	2合	A	しょうゆ	大さじ2	C	砂糖	小さじ1
	ごぼう	400g		砂糖	大さじ1		塩	少々
	にんじん	100g		酒	大さじ2	酢	60cc	
	しいたけ	2枚	D	だし汁	100cc	砂糖	大さじ4	
	卵	2個		しょうゆ	大さじ1	塩	小さじ1	
	きゅうり	1本	B	みりん	大さじ1			
	白ごま	大さじ1		だし汁	1カップ			
	焼き海苔	4枚						

1人分栄養量	エネルギー 479kcal	たんぱく質 10.8g	塩分 2.9g
--------	------------------	----------------	------------



- 作り方**
- ごぼう100gとにんじんはピーラーで薄切り、しいたけはせん切りにし鍋に入れ、**A**で煮る。
  - 研いだ米2合に**1**を入れて混ぜて炊く。
  - ごぼう300gは海苔の幅に合わせて切り、**B**でゆっくり煮ておく。卵2個に**C**を入れてかき混ぜ、厚焼き卵を作り、棒状に切る。きゅうりは縦4等分にし、ごぼうは4本用意しておく。
  - 2**に**D**の合わせ酢、ごまを加えて混ぜ合わせる。
  - すだれに海苔を置き、**4**のご飯を1/4をのせて広げ、中心にきゅうり、卵、ごぼうを入れて巻き、切り分けて盛り付ける。



## ごんぼ II

材料 [4人分]	<<種>>		<<スープ>>		<<ごぼうそぼろ>>		
	ごぼう	100g	ごぼう	60g	ごぼう	100g	
	強力粉	60g	にんじん	60g	チーズ	40g	
	薄力粉	60g	しめじ	60g	しょうが	1/2片	
	牛乳	40g	鶏肉	120g	白ごま	少々	
			だし汁	300cc	A	しょうゆ	大さじ1・1/2
			牛乳	400cc		はちみつ	大さじ1・1/3
			みそ	大さじ2		ラー油	小さじ1・1/2
			油	大さじ1		ごま油	小さじ2
			チンゲン菜	8枚		水	40cc
				油	大さじ1		

1人分栄養量	エネルギー 440kcal	たんぱく質 15.9g	塩分 1.8g
--------	------------------	----------------	------------

- 作り方**
- 種：ごぼうは皮をむき、フードプロセッサーにかける。ごぼう、強力粉、薄力粉を混ぜ、かたさをみながら牛乳を加え、種を作る。打ち粉をしたラップ2枚で種をはさみ、めん棒で伸ばし半分に切る。
  - スープ：ごぼう、にんじんは短冊に切り、鶏肉はそぎ切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。鍋に油を入れ、材料を炒め、だし汁で煮る。
  - 1**の種の半量を短冊に切って加え、みそ、牛乳を加え、味を調べ、ゆでたチンゲン菜を加え器に盛り付ける。
  - ごぼうそぼろ：ごぼう、しょうがは皮をむきフードプロセッサーにかけ、フライパンに油大さじ1/2を熱し、炒める。
  - A**を加え汁気がなくなるまで炒め、白ごまを加える。
  - 1**の種の半量にごぼうそぼろ、チーズを入れて巻き、フライパンに油大さじ1/2を熱し、表面を焼き、切って器に盛り付ける。

## どれ・ごんぼだんご

材料 [4人分]	ごぼう	200g	A	しょうゆ	大さじ2		片栗粉	適量
	鶏ひき肉	200g		砂糖	大さじ1			
	しいたけ	50g		みりん	大さじ1			
	にんじん	30g		塩・こしょう	少々			
	玉ねぎ	100g						
	パン粉	50g						
	麩	50g						
	くるみ	30g						

1人分栄養量	エネルギー 156kcal	たんぱく質 14.8g	塩分 1.5g
--------	------------------	----------------	------------



- 作り方**
- ごぼうは煮やすいように小さめに切り、水にさらしてからゆでる。やわらかくなったら**A**を加えて少し煮る。ごぼうを取りだし、6割をきんぴら風に、2割を粗みじん切りに、2割をすり鉢でする。
  - 鶏ひき肉にみじん切りにしたにんじん、しいたけ、麩、パン粉を加えて混ぜ合わせ、平たくのぼし、きんぴら風にしたごぼうを包み込む。外側に粗みじん切りにしたごぼうをつけ、蒸し器で20分蒸す。
  - すり鉢ですったごぼうを**1**のごぼうを煮た汁に加えて火にかけて、片栗粉を加えてたれを作る。
  - 蒸しあがった**2**を半分に切り、器に盛り付け上から**3**のたれをかけ、粗く刻んだくるみをのせる。



# かぼちゃを使って

## かぼちゃのマリネ

材 料 [4人分]	かぼちゃ	300g	A	トマト(みじん切り)	200g
	玉ねぎ	200g		酢	大さじ3
	水菜	10g		ワインビネガー	大さじ1
	パプリカ	100g		オリーブ油	大さじ3
	ゴーヤ	80g		粒マスタード	大さじ1
	ホタテ(生食用)	200g		レモン汁	1/2個分
	白玉粉	50g		砂糖	小さじ1
	豆腐	100g		塩・こしょう	少々
	かぼちゃ	100g		ごぼう	50g
				カレー粉	少々
				揚げ油	適量



- 作り方**
1. Aのマリネ液を作っておく。白玉粉に豆腐、やわらかく煮たかぼちゃを入れてだんごを作り、沸騰したお湯でゆで、浮いてきたら冷水に取る。
  2. 玉ねぎ、ゴーヤは薄切りにして塩でもみ、水につけておく。パプリカは縦に薄く切り、水菜は4cm長さに切る。かぼちゃはくし形に切り、油で揚げる。ごぼうはせん切りにし、カレー粉をつけて、油で揚げる。

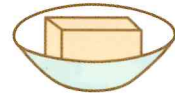
1人分栄養量	エネルギー 343kcal	たんぱく質 13.2g	塩分 1.5g
--------	------------------	----------------	------------

3. 1のマリネ液に白玉団子、水気を切った玉ねぎとゴーヤ、パプリカ、揚げたかぼちゃ、ホタテを漬ける。器に盛り、揚げたごぼうを添える。



## かぼちゃと高野豆腐のスイーツ

材 料 [4人分]	かぼちゃ	200g
	高野豆腐	30g
	生クリーム	100cc
	マシュマロ	8個
	三温糖	30g
	かぼちゃの種	32個
	バニラエッセンス	少々



1人分栄養量	エネルギー 244kcal	たんぱく質 7.2g	塩分 0.3g
--------	------------------	---------------	------------

- 作り方**
1. かぼちゃは皮を取り薄切りにして蒸し、やわらかくなったらつぶす。
  2. 高野豆腐はかたいまますりおろし、生クリームを加えて電子レンジに約1分間かける。
  3. 1に2と三温糖、バニラエッセンスを加え混ぜ合わせ、16等分にし、半分に切ったマシュマロを中に入れて包み、仕上げにかぼちゃの種を飾る。

## きんぴらごぼう入りかぼちゃコロッセ

材 料 [4人分]	かぼちゃ	400g	小麦粉	適量	
	ごぼう	80g	卵	1/2個	
	にんじん	60g	生パン粉	適量	
	豚ひき肉	150g	揚げ油	適量	
	A	しょうゆ	大さじ2		
		砂糖	大さじ1・2/3		
		酒	大さじ2		



- 作り方**
1. ごぼうは小さめのささがき、にんじんはせん切りにしAを加えて炒め、汁がなくなるころに豚ひき肉を加え、汁気がなくなるまで炒める。
  2. かぼちゃは1cm角に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶして8等分にし、1のきんぴらを中に入れて包み、形を整える。
  3. 小麦粉、溶き卵、生パン粉をつけてきつね色になるまで油で揚げる。



1人分栄養量	エネルギー 315kcal	たんぱく質 19.1g	塩分 1.4g
--------	------------------	----------------	------------

## 料理コンクール入賞作品一覧

回	年度	テーマ	献立名	地区
18	平成16	里芋	里芋のピザ	高 嶺
			さといもど〜こ?	天 童
			揚げしゅうまい	天 童
19	17	白菜	きのこいろいろ、白菜スパゲッティ風	山 口
			白菜のロールフライ	成 生
			白菜ロールシュウマイ	寺 津
20	18	菊	秋の香りのゼリー寄せ	荒 谷
			ネギの菊詰め、菊入りきな粉餅	蔵 増
			三色おはぎ	津 山
21	19	ラ・フランス	ラ・フランスの豚肉巻き ラ・フランスソース	荒 谷
			ラ・フランスボール	天 童
			ラ・フランス揚げ春巻き	干 布
22	20	ほうれん草	山形赤根ほうれんそうと麩のピリ辛焼き	天 童
			ポパイ焼き団子	山 口
			山形赤根ほうれんそうのいなり詰め	高 嶺
23	21	青菜	山形青菜のサンマ焼きごま風味	成 生
			山形青菜ずしアラカルト	津 山
			ニョッキ風山形青菜団子	長 岡
24	22	ごぼう	ごぼう炊き込み寿司	荒 谷
			ごんぼⅡ	天 童
			どれ・ごんぼだんご	山 口
25	23	かぼちゃ	かぼちゃのマリネ	天 童
			かぼちゃと高野豆腐のスイーツ	蔵 増
			きんぴらごぼう入りかぼちゃコロッケ	長 岡

## 食生活指針10項目

1. 食事を楽しみましょう
2. 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
4. ごはんなどの穀類（こくろい）をしっかりと
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
6. 食塩や脂肪（しぼう）は控えめに
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
8. 食文化や地域の産物をいかし、ときには新しい料理も
9. 調理や保存を上手にして無駄（むだ）や廃棄（はいき）を少なく
10. 自分の食生活を見直してみましょう

