

地域の農作物を使ったレシピのご紹介

「大和町の元気レシピ」として大和小学校の児童が考案したものをアレンジ。

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>おにレンくん</p>    | <p>○材料（4人分）<br/>お米、れんこん水煮 1（300g）、生姜のみじん切り 大さじ2、サラダ油 大さじ1<br/>（調味料）<br/>醤油、酒、みりん 各大さじ4杯、砂糖 大さじ2杯、ごま油 小さじ1杯</p> <p>○作り方<br/>1 れんこんを粗目のみじん切り、生姜は普通のみじん切りにして調味料を合わせておく。<br/>2 大きめのフライパンに牛脂を溶かし生姜を入れ中火で香りを立たせる。<br/>3 れんこんを入れやや強火で油に絡めるように炒める。<br/>4 一旦火を止め、調味料を入れ強火で汁気がなくなるように煮詰めていく。<br/>5 汁気がなくなったらボールなどに移し粗熱を取る。<br/>6 冷蔵庫で少し冷やし、味を馴染ませたらおにぎりの佃煮の完成。<br/>7 温かごはんには佃煮を入れてこぶしのひとまわり小さいくらいに丸める。</p>                                                                                                                                         |
| <p>レンコン春巻き</p>  | <p>○材料（4人分）<br/>（春巻き）<br/>春巻きの皮 8枚、青じそ 8枚、ピザ用チーズ 120g、れんこん 440g、片栗粉 小さじ3杯、塩 ひとつまみ、米粉の油<br/>（つけだれ）<br/>ラー油、生姜チューブ 6cm、ポン酢 110cc、ねぎ 3本、マヨネーズ、たらこのふりかけ</p> <p>○作り方<br/>1 れんこんの皮を剥いて粗目に擦りおろし、軽く水分を絞る。<br/>2 れんこんに生姜チューブ、片栗粉、塩を混ぜる。<br/>3 四当分にして7cmの円形に整える。<br/>4 フライパンにごま油をひき、中火で約3分炒め、焦げ目がついたらひっくり返す。<br/>5 大さじ3杯のお湯をフライパンに入れてから蓋をして、水分がなくなるまで蒸すと具材の「れんこんもち」の完成。<br/>7 春巻きの皮に青じその大葉、れんこんもち、チーズの順にのせて巻き、小麦粉に少量の水を加えて、のり状にしたもので閉じる。<br/>8 春巻きを170℃の米粉油で揚げ、油を切って盛り付ける。<br/>9 つけだれ① ラー油、ポン酢、生姜チューブ、刻んだネギを混ぜる。<br/>つけだれ② マヨネーズ、たらこのふりかけを混ぜる。</p> |
| <p>ハトムミ団子</p>  | <p>○材料（4人分）<br/>（団子）<br/>だんごの粉 200g、ハトムギ粉精白、焙煎各 30g、水各 100cc 程度、油少々（みたらし）<br/>砂糖大さじ3杯、醤油大さじ1杯、片栗粉小さじ2杯、水大さじ4杯</p> <p>○作り方<br/>1 だんごの粉とハトムギの粉と水を混ぜ耳たぶくらいの固さになるまでこねて丸める<br/>2 鍋に湯をわかしゆでる。沈んでいる団子が浮いてきて1分間がやめす<br/>3 バットにぬらしてしぼったキッチンペーパーを広げゆでた団子をあげる<br/>4 指先をぬらし団子を串にさす<br/>5 フライパンを熱し油を少々。串にさした団子を焦げ目がつくまで焼く<br/>6 鍋に砂糖、醤油、片栗粉を入れ水を加え、だまがなくなるまでまぜる<br/>7 かき混ぜながらとろみがつくまで弱火であたため透き通ってきたら火を止めスプーン1杯の水を加えて混ぜる<br/>8 皿に盛り付けた団子にみたらしをかけた後完成</p>                                                                                               |
| <p>桃とハトムギのパパロア</p>                                                                                | <p>○材料<br/>（ビスキュイ）</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>卵 1 コ、グラニュー糖 30g、ハトムギ粉 30g、粉糖 適量<br/>(ババロア)<br/>卵黄 2 コ、グラニュー糖 30g、牛乳 150cc、ゼラチン 6g、レモン汁 5cc、生クリーム 80cc、ラジェクレームドピーチ 5cc<br/>桃、飾り用のミント</p> <p>○作り方<br/>&lt;ビスキュイ&gt;<br/>1 卵黄 1 個分にグラニュー糖 15g を加え白っぽくなるまで混ぜる。<br/>2 卵白 1 個分をハンドミキサーで泡立てながらグラニュー糖 15g を三回に分けて加え八分立てにする。<br/>3 ①に②を三回に分けて加えゴムベラでサックリ混ぜ合わせる。<br/>4 ③にハトムギ粉 30g をふるいサックリ混ぜ合わせる。<br/>5 ④をしぼり袋に入れクッキングシートをひいた天板に棒状にしぼり、粉糖を二回ふるう。<br/>6 170℃に予熱したオーブンで 10～12 分焼く。<br/>&lt;ババロア&gt;<br/>7 卵黄 2 個分にグラニュー糖 30g を加え白っぽくなるまで混ぜる。<br/>8 沸騰直前まで温めた牛乳 150cc を⑦に加え鍋に戻し 83℃を超えないように混ぜながら熱を加え火を止めた後ふやかしたゼラチンを加える。<br/>9 ⑧をこしてボールに移しレモン汁 5 cc を加え氷水にあててとろみがつくまで冷やす。<br/>10 生クリーム 80cc にリキュール 5 cc を加え八分立てにする。<br/>11 ⑨に⑩を加える。<br/>12 ビスキュイに缶詰のシロップをうつ。<br/>13 缶詰の桃とババロア、ビスキュイを層になる様に器に盛り付ける。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

大和中学校の生徒が考案したレシピです。おいしい学校給食の味をご家庭でも体験してみませんか？

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ネギとこんにゃくの<br/>すきやき風のもの</p> <p>学校給食に採用!</p>  | <p>○材料 (4 人分)<br/>サラダ油 2g (小さじ 1/2)、牛もも肉 120g、玉ねぎ 120g、人参 40g、細切りこんにゃく 80g、もやし 60g、焼き豆腐 120g、水 40g (大さじ 3)、砂糖 12g (大さじ 1 と 1/3)、しょうゆ 24g (大さじ 1 と 1/3)<br/>酒 4g (小さじ 1)、みりん 4g (小さじ 2/3)、白ねぎ 120g</p> <p>○作り方<br/>1.牛もも肉・焼き豆腐は一口大、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、こんにゃく・もやしはざく切り、白ねぎは 1 c m の斜め切りにする。<br/>2.サラダ油を熱して、牛肉を炒める<br/>3.玉ねぎ・人参を入れて炒める。<br/>4.こんにゃく・もやし・焼き豆腐・水を入れて煮る。<br/>5.調味料・白ねぎを入れて煮る。</p> |
| <p>ねぎたっぷり<br/>ねぎみそ汁</p> <p>学校給食に採用!</p>        | <p>○材料 (4 人分)<br/>水 520g、煮干し (だし用) 適量、人参 40g、玉ねぎ 80g、しめじ 40g、油揚げ 20g、豆腐 80g、みそ 40g、白ねぎ 60g</p> <p>○作り方<br/>1.人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、油揚げは 1 c m 幅の短冊、豆腐は 1 c m の角切り、白ねぎは小口切りにする。<br/>2.鍋に水を入れ、煮干しでだしをとる。<br/>3.人参・玉ねぎ・しめじを入れて煮る。<br/>4.油揚げ・豆腐を入れて煮る。<br/>5.みそをときながら入れる。<br/>6.白ねぎを入れる。</p>                                                                                                      |
| <p>ハローネギー</p> <p>学校給食に採用!</p>                                                                                                     | <p>○材料 (4 人分)<br/>白身魚 4 切、塩 少々、こしょう 少々、酒 4g (小さじ 1)、レモン果汁 4g (小さじ 1) バター 4g しょうが 少々、白ねぎ 40g、砂糖 4g (小さじ 1)、しょう</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>ゆ 10g (大さじ 1/2)、みりん 4g (小さじ 2/3)、酢 4g (小さじ 1)</p> <p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白身魚に塩・こしょうをしてフライパンで焼き、酒・レモン果汁を回しかける。</li> <li>【ソースをつくる】</li> <li>2. しょうがはみじん切り、白ねぎは薄く斜め切りにする。</li> <li>3. バターを熱して、しょうが・白ねぎを炒める。</li> <li>4. 調味料を入れる。</li> <li>5. ①の魚に④のソースをかける。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                   |
| <p>三原たっぷり野菜汁</p>  | <p>○材料 (4 人分)</p> <p>里芋 40g、人参 40g、大根 120g、白菜 80g、白ねぎ 40g、うすくちしょうゆ 12g、塩 0.8g、煮干し (だし用) 12g、水 520g</p> <p>○作り方 (4 人分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 煮干しでだしをとる。</li> <li>2. 里芋・人参・大根を入れて煮る。</li> <li>3. 白菜を入れる。</li> <li>4. うすくちしょうゆ・塩・白ねぎを入れる。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>親子丼</p>       | <p>○材料 (4 人分)</p> <p>ご飯 4 人分、水 140g、かつお節 2g、鶏もも肉 120g、人参 60g、玉ねぎ 120g、乾しいたけ 2g、みりん 4g 砂糖 8g 醤油 20g 塩少々、白ねぎ 40g</p> <p>○作り方 (4 人分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 乾しいたけは水で戻しておく。鶏もも肉は一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎ・乾しいたけはスライス、白ねぎは小口切りにする。</li> <li>2. 鍋に水を入れ、かつお節でだしをとる。</li> <li>3. 鶏肉・人参・玉ねぎ・乾しいたけを順に入れて煮る。</li> <li>4. 調味料を入れる。</li> <li>5. 白ねぎを入れる。</li> <li>6. ご飯の上に盛り付ける。</li> </ol>                                                                                                         |
| <p>麻婆豆腐</p>     | <p>○材料 (4 人分)</p> <p>ごま油 2g、おろししょうが 1.5g、おろしにんにく 1.5g、豆板醤少々、豚ミンチ 120g、酒 4g、人参 60g、玉ねぎ 140g、乾しいたけ 2g、豆腐 300g、赤みそ 24g、砂糖 4g、醤油 6g、中華だし 1.2g、片栗粉 2g、白ねぎ 40g</p> <p>○作り方 (4 人分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 乾しいたけは水で戻しておく。人参・玉ねぎ・乾しいたけはみじん切り、豆腐は一口大、白ねぎは小口切りにする。</li> <li>2. フライパンにごま油を熱し、おろししょうが・おろしにんにく・豆板醤を炒める。</li> <li>3. 香りが立ってきたら豚ミンチ・酒を入れて炒める。</li> <li>4. 人参・玉ねぎ・乾しいたけを入れてさらに炒める。</li> <li>5. 豆腐・調味料を加える。</li> <li>6. 片栗粉を水(分量外)で溶き、回し入れる。</li> <li>7. 白ねぎを入れてさっと混ぜる。</li> </ol> |
| <p>豆腐の中華スープ</p>                                                                                    | <p>○材料 (4 人分)</p> <p>ごま油 1.5g、鶏ささ身 40g、人参 40g、玉葱 80g、しめじ 10g、水 520g、豆腐 80g、中華だし 2g、醤油 10g、塩 1.2g、白ねぎ 40g、ごま 2g</p> <p>○作り方 (4 人分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鶏ささ身は細切り、人参はいちょう切り、玉葱はスライス、しめじは石づきをとってほぐす、豆腐は 1 c m の角切り、白ねぎは小口切りにする。</li> <li>2. ごま油を熱して、鶏ささ身を炒める。</li> <li>3. 人参・玉葱・しめじを加えてさらに炒める。</li> <li>4. 水・豆腐を入れて煮る。</li> <li>5. 調味料・白ねぎ・ごまを入れて完成。</li> </ol>                                                                                                                   |

