

地域の農作物を使ったレシピのご紹介

大和小学校の児童や中学校の生徒が考案したレシピをアレンジ。

大和ほうれんびびんば 	○材料（4人分） お米 300 g、ホウレンソウ 200 g、にんじん 80 g、米油おおさじ 1/2、牛細切れ肉 160 g、もやし 160 g、卵 4 個、いりごま 2 g、キムチお好み、砂糖大さじ 6 杯、塩少々、醤油小さじ 2 杯、おろしニンニク小さじ 2 杯、酢適量 ○作り方 1 ホウレンソウをゆでて水にさらし、しっかり水気を切って 4 cmの長さのざく切りにする。にんじんは 4 cmの細切りにする。 2 ホウレンソウをごまと和える。 3 もやしをゆでて水を切る。 4 フライパンに米粉油をひいて中火にかけ、牛細切れ肉を入れて炒める。砂糖大さじ 6 杯、塩少々、醤油小さじ 2 杯、おろしニンニク小さじ 2 杯、酢を適量加える。 5 お湯を沸騰させて火を止めてから卵を 12 分間入れて、半熟卵をつくる。 6 器にご飯に盛り、具材を等分に乘せて、キムチを添えたら完成です。
白ネギの中華風スープ 	○材料（4人分） ごま油 1.5g、水 520g、中華だし 4g、醤油 10g、塩 1.2g、白ねぎ 40g、ごま 2g ○作り方 1 白ネギをななめにスライスする。 2 ごま油を熱して、白ネギを炒める。 3 水を入れて乾燥わかめなどをお好みで加えて煮る。 4 調味料・ごまを入れて完成。
忍びほうれんじゃが丸くん 	○材料（3～4人分） じゃがいも 3 個、ホウレンソウ 3 束、クリームチーズ 35 g、塩小さじ 2 杯、こしょう 2 つまみ、牛乳大さじ 1 杯 （衣） 米粉適量、バター液（小麦粉大さじ 4 杯、卵 1 個、水おおさじ 1 杯）、パン粉適量、油で揚げるときは米油適量 ○作り方 1 ホウレンソウを下ゆでし、水気を切ったら細かく刻む。 2 クリームチーズは縦横 3 回切り込みを入れ 9 等分する。 3 じゃがいもの皮をむいて芽をとり 1 口サイズに切る。 4 鍋にじゃがいもと水を入れ、一煮立ちさせ 10 分～15 分ゆでる。 5 じゃがいもをボウルに移し熱いうちに潰す。 6 ⑤に刻んだホウレンソウと米粉、塩、こしょう、牛乳を加えよく混ぜる。 7 1 口サイズに分け真ん中にクリームチーズを入れて丸くする。 8 米粉、バター液、パン粉の順に衣をつける。 9 油を 180 度に熱し、きつね色になるまで揚げる。
大和のパワフルほうケーキ 	○材料 （ホウレンソウ生地） ホウレンソウ 150 g、牛乳 50ml、米油 70ml、砂糖 50 g、卵黄 5 個、薄力粉 110 g （メレンゲ） 卵白 6 個、砂糖 70 g ○作り方 1 ホウレンソウをゆでて、冷水につけ水気を切る。包丁で細かく切る。 2 ①をミキサーに入れ、牛乳と米油を加えペーストにする。 3 ボウルに卵黄をほぐし、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。②を入れ泡立て器で混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。 4 別のボウルに卵白と砂糖を角が出るまで泡立ててメレンゲを作る。③の生地にメレンゲを 3 回に分けて入れ混ぜる。

	5 型に流し入れ、170 度に熱したオーブンで 45 分焼く。 6 焼けたら逆さにし、冷めたら型から外す。
ほうチーズと白ネギのフライ 	○材料（6 人分） ハウレンソウ 1 束、カニカマ 1 パック（10 個入り）、塩こしょう少々、ガーリックパウダー、卵Mサイズ 1 個、水小さじ 1、小麦粉大さじ 2～3、薄力粉、白ネギ 1 束 ○作り方 1 ハウレンソウを洗ってビニール袋に入れて 2 分ほどレンジで温め、冷まして水気を切る。 2 ちくわに切り込みを入れる。 3 ハウレンソウとカニカマを切る。 4 チーズを 4 等分に切る。 5 切れ目を入れたちくわにハウレンソウとカニカマとチーズを串でまとめてお好みのサイズで切る。 6 塩こしょう、ガーリックパウダーをふりかける。 7 白ネギをひと口サイズに切り、串でまとめ、塩こしょう、ガーリックパウダーをふりかける。 8 バッター液（薄力粉大 3、卵 1 個、水大 1.5）をつくる。 9 バッター液とパン粉をつける。 10 中火くらいの油で揚げたら完成。
白ネギの中華スープ 	○材料（4 人分） ごま油 1.5g、鶏ささ身 100g、人参 50g、白ネギ 1 束、しめじ 100g、水 520g、中華だし 4g、醤油 10g、塩 1.2g、白ねぎ 40g、ごま 2g ○作り方 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、白ねぎをななめにスライスする。 2 ごま油を熱して、鶏ささ身を炒める。 3 人参・白ネギ・しめじを加えてさらに炒める。 4 水・白ねぎ・豆腐を入れて煮る。 5 調味料・ごまを入れて完成。
モチモチグリーンボールのあんみつ 	○材料（4 人分） ハウレンソウ 1/3 束、水 1 カップ、米粉 100 g、砂糖 20 g、粒あん、きな粉、黒糖、桃、かんてん ○作り方 1 かんてんをつくる。 2 ハウレンソウの葉をつむ。 3 ミキサーにハウレンソウの葉と水を入れ、こして汁を絞る。 4 米粉に砂糖を混ぜ合わせ、こした汁 50 cc を加えてよく混ぜ合わせる。 5 4 を 2cm の団子に丸めて真ん中を潰し、沸騰した湯に入れて茹でる。 6 黒糖と水を鍋に入れてとろみがつくまで温める。 7 団子と蜜を冷ます。粒あんを加え、桃、お好みできな粉を団子にふりかけて器に盛り付けたら完成です。
おにレンくん 	○材料（4 人分） お米、れんこん水煮 1（300 g）、生姜のみじん切り 大さじ 2、サラダ油 大さじ 1 （調味料） 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 ○作り方 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。 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。 3 れんこんを入れやや強火で油に絡めるように炒める。 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。 5 汁気がなくなったらボールなどに移し粗熱を取る。 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。 7 温かごはんに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。

レンコン春巻き 	○材料（4人分） （春巻き） 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 （つけだれ） 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 ○作り方 - れんこんの皮を剥いで粗目に擦りおろし、軽く水分を絞る。 - れんこんに生姜チューブ、片栗粉、塩を混ぜる。 - 四当分にして7cmの円形に整える。 - 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。 - 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。 - 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。 - 春巻きを170℃の米粉油で揚げ、油を切って盛り付ける。 - 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。 つけだれ② マヨネーズ、たらこのふりかけを混ぜる。
ハトミタ団子 	○材料（4人分） （団子） 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） 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 ○作り方 - 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 - 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 - バットにぬらし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 - 指先をぬらし団子を串にさす - 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 - 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 - 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 - 皿に盛り付けた団子にみたらしをかけた後完成
桃とハトムギのパバロア 	○材料 （ビスキュイ） 卵1コ、グラニュー糖 30g、ハトムギ粉 30g、粉糖 適量 （パバロア） 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 桃、飾り用のミント ○作り方 <ビスキュイ> - 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。 - 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。 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。 ③にハトムギ粉 30gをふるいサックリ混ぜ合わせる。 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。 170℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。 <パバロア> - 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。 - 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。

	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。 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。 11 ⑨に⑩を加える。 12 ビスキュイに缶詰のシロップをうつ。 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。
--	--