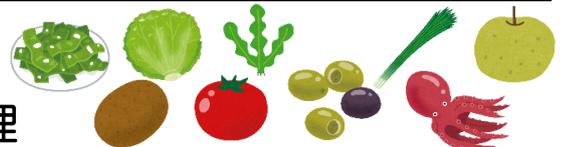


# 郷土料理マニュアル

## 目次

	主食	主菜	副菜	汁物	おやつ
①	まぜごはん	けんちゃん (おかずバージョン)	オランダ	鶏汁	石垣もち
②	えそ飯		たことわかめの酢味噌かけ	だんご汁	
③	おどろ・打ち込み うどん(麺)				
④	打ち込みうどん				
⑤	せりごはん				
⑥					
⑦					
⑧					
⑨					
⑩					



## 国東でとれた産物を使った新しい郷土料理

	主食	主菜	副菜	汁物	おやつ
1	梨と豚肉のちらし寿司	しいたけミートソース	ひじきサラダ	しいたけのだんご汁	なしのコンポート なしのクレープ
2	しいたけの乱&卵おにぎらず		梨のサラダ		
3			なしと野菜のマリネ		
4			しいたけ南蛮		
5			しいたけふりかけ		
6					
7					





# 主食（しゅしょく）①

作成：国東・国見ブロック

## まぜごはん（5人分）

米	2.5合
たけのこ	60g
人参	1/2本
寿司あげ	1.5枚
椎茸（乾椎茸でも良い）	2枚
ごぼう	1/4本
ごま油	大さじ1/2
だし汁	200ml
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2.5
小ねぎ（あれば）	2本



### 【作り方】

- ①米を洗い、炊飯しておく。
- ②たけのこ・人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。  
寿司あげはお湯をかけて油抜きをして干切り、椎茸は干切りにする。
- ③鍋（フライパンでも）を熱し、ごま油を入れ、②の具材を炒める。しんなりしたら、だし汁・料理酒・みりん・砂糖・しょうゆを入れ、汁気なくなるまで煮る。
- ④炊けたごはん③の具材を混ぜ合わせ、盛付ける。
- ⑤（あれば）小口切りにした小ねぎを散らす。

### 食推Point♡

山側に住んでいる人は春に山で取れるゼンマイやわらびなどの山菜を入れて作っていました。

たけのこは、時期でない時は水煮を使っても美味しく食べられます！

おうちにある材料で作ってみてくださいね♪





## 主食（しゅしょく）②

作成：安岐ブロック

### えぞ飯（4人分）

えぞ（小）	1匹
生姜	5cm
しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ2
だし昆布（5cm角）	1枚
米	2合



#### 【作り方】

- ①米をとぎ、水につけておく。
- ②えそを3枚おろしにして、身の部分を骨切りする。（骨は捨てない！）
- ③生姜は皮をむいてせん切りにする。
- ④①の米をざるにあげ、炊飯釜に米・しょうゆ・料理酒を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。その上に、だし昆布→骨→②の身→生姜の順に入れて（写真①）、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、骨と昆布を取り出して、身をほぐしながらごはんをさっくりと混ぜる。

（写真①）



### 食推Point♡

昔から安岐地域ではえそがたくさんとれていました。ビニール袋にえそを入れてたたいた後に三枚おろしにすると中骨が簡単に除けます。今でも行事ごとのときに集まってえぞ飯を作ったりしているそうです。たくさん手に入った時は、三枚おろしにして骨と一緒にえぞ飯用に冷凍したり、フライにして食べるのがおすすめ★



# 主食（しゅしょく）③

作成：武蔵ブロック

## おどろ・打ち込みうどん（麺）（5人分）

地粉	500g
水	210ml
塩	小さじ1(5g)
打ち粉	少々



(写真①)

### 【作り方】（粉のこね方）

- ①計量カップで水を計量し、塩を溶かしておく。
- ②ボウルに地粉を入れ、①の水を少しずつ入れてこねる。最初に200ml入れて様子を見る。地粉の9割が塊になったら、厚みのある袋（漬物用袋）に入れ、10分程度踏む。（写真①）
- ③生地を30分～2時間寝かせる。（寝かせることで材料がなじみ、のばしやすくなります）
- ④台の上をきれいに吹きあげ、消毒をする。台と③の生地に打ち粉をしながら、麺棒で厚さ3mmにのばす（写真②）



(写真②)



### おどろ



#### 【おどろの場合】

- ⑤④を3mm幅に切る。鍋にたっぷりのお湯をわかし、切った麺をほぐしながら約15分茹でる。
- ⑥ざるにあげて水で良く洗い、盛り付ける。

### 打ち込み



#### 【打ち込みうどん（麺）の場合】

- ⑤④を1cm幅に切る（写真③）。くっつかないように打ち粉をまぶしておく（写真④）。
- ⑥野菜を煮た鍋に、粉を落としながらうどんを入れて煮る。（次ページに作り方あり）

(写真③)

(写真④)



### 食推Point

以前はおどろ（うどんの方言）が主食で、数件に1台うどんを打つ機械（写真⑤）があり、毎日夕方になると、何軒かで集まってうどんを打っていました。

うどんを打つのはこどもの仕事だったそうです。「あん頃（あの頃）は大変じゃったんでー」と思い出話がたくさん出てきました。

おどろは、けんちゃん（みそ味）と混ぜながら食べたいもしたそうです。

(写真⑤)





## 打ち込みうどん（5人分）

うどん	5人分
にんじん	1本
ごぼう	1本
大根	1/3本（360g）
里芋	5個（300g）
白ねぎ	1本
干し椎茸	5枚
小ねぎ	3本
水（干し椎茸用）	500ml
いりこ	1つかみ
水（いりこだし用）	1500ml
みそ	100g
塩	1つまみ



### 【作り方】

～事前準備～

- ・干し椎茸は水につけて戻しておく。
- ・いりこは水につけておく。

- ①にんじん・大根はいちょう切りにする。里芋は皮をむいて1口大に切り塩もみをしてさっと洗っておく。  
ごぼうはさがきにして水にさらす。白ねぎは斜め切りにする。  
干し椎茸は干切りにする。
- ②水につけたいりこごと鍋に入れ、火にかけてだしをとる。  
→いりこを取り出す。
- ③②に干し椎茸のもどし汁・①の野菜を入れ、やわらかくなったら、うどんを粉を落としながら入れる。麺が浮いてきたら、みそと塩を溶かし、味を整える。小口切りにした小ねぎを散らす。

### 食推Point♡

**麺に火が通ってからみそを溶くのが美味しさのポイント！  
風味がとぶのを防ぎます。**

**昔はいりこを具として、取り出さずにそのまま食べていたそうです。  
「あん頃はそのいりこが嫌いだなー！」なんて会話も弾んでいました♪**





## 主食（しゅしょく）⑤

作成：国東・国見ブロック

### せりごはん（4人分）

米	2合
ちりめん	12g
寿司あげ	1枚
料理酒	大さじ1
せり	40g
塩	ひとつまみ

#### 【作り方】

- ①米をとぎ、水につけておく。  
寿司あげは、湯をかけて油抜きをしてみじん切りにする。
- ②炊飯釜に米・料理酒を入れ、目盛りまで水を加え、ちりめん・寿司あげを入れて炊飯する。
- ③ごはんを炊いている間に沸騰した湯でセリを茹でる。茹で上がったら水に取り、みじんぎりにして水気を絞り、塩をまぶす。
- ④②のご飯が炊けたら、③のセリの水気を絞り、ごはんに加えさっくり混ぜる。

#### 食推Point♡

春に田んぼなどでとれるセリは香りが良く、昔からごちそうでした。寿司あげやちりめんなど、だしが出る食材をあわせることでさらにおいしく食べられます。



# 主菜 (しゅさい) ①

作成：武蔵ブロック

## けんちゃん (おかずバージョン) (5人分)

里芋	5個 (300g)
大根	1/3本 (360g)
にんじん	1本 (150g)
木綿豆腐	1丁
油揚げ (寿司揚げ)	3枚
ごぼう	1本 (85g)
しいたけ	5枚
小ねぎ	1/4束
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
料理酒	大さじ2
塩	1つまみ
サラダ油	大さじ1



### 【作り方】

～事前準備～

- ・木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、水気を切っておく。
- ①里芋は皮をむいて、1口大に切り塩もみをしてぬめりを取り、さっと洗っておく。大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水につけアク抜きをする。油揚げは干切りにする。しいたけはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油の半量を熱し、木綿豆腐を手で崩しながら入れ、水気がなくなるまで炒めて取り出しておく。
- ③②のフライパンに残りのサラダ油を熱し、大根・にんじん・ごぼう・油揚げ・しいたけを炒める。野菜の表面に軽く火が通ったら、里芋を加え、水200mlを入れ2～3分蒸し煮にする。
- ④具材に火が通ったら、しょうゆ・みりん・料理酒・塩を入れ味付けをして、1cm幅に切った小ねぎと②の豆腐を戻してさっと混ぜる。

### 食推Point♡

豆腐を炒めるときに、あまいかき混ぜないことと、水気がなくなるまでしっかりぽろぽろに炒めることが美味しさのポイントです♡

水と調味料を多めにけんちゃん汁にしてそのまま食べたり、おどろ(主食③)と混ぜて食べたい…バリエーションは様々です。

1口大にした鶏肉も加えるとよりおいしくなります。





## 副菜 (ふくさい) ①

作成：安岐ブロック

### オランダ (4人分)

なす	2本
にがうり	1本
いりこ	5~6匹
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
薄力粉	1/2カップ
サラダ油	大さじ1
水	1/2カップ



#### 【作り方】

- ①なすはヘタを取り、乱切りにして水につけてアク抜きする。  
にがうりは縦半分に切り、白いワタと種を取り除いて5mm幅の半月切りにする (写真①)。
- ②いりこは、頭と内臓を除き2~3個にちぎり、フライパンで乾煎りにする。カリカリになったら、取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油を熱し、なすの水気を絞って炒める。なすが油を吸ってしっかり焼き目がついたら、水1/2カップを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④なすがやわらかくなったら、にがうりを入れさっと炒め、砂糖をいれさっと炒め、みそ・水1/2カップを入れ2分程度煮る。
- ⑤ボウルに小麦粉を入れ、水80mlで溶く。
- ⑥④のフライパンに⑤を少しずつ加え、とろみをつける (写真②)。

(写真①)



(写真②)



#### 食推Point♡

最初になすをしっかり炒めることが煮崩れせずに美味しく作るポイントです。なすをいためる音がおらんでいる(叫んで)いるように'バチバチ'聞こえることから、オランダと呼ばれるようになりました。他地域では「こねり」とも呼ばれます。国東地域でも小麦粉を入れずに作る家庭もあつたり、しょうゆ味で作ったり...作り方は様々です。



## 副菜 (ふくさい) ②

作成：国東・国見ブロック

### たことわかめの酢味噌かけ (4人分)

茹でたこ	100g
乾燥わかめ	12g
きゅうり	1本
酢	小さじ4
砂糖	大さじ2
みそ	小さじ5



#### 【作り方】

- ①きゅうりは斜め切りにして並べておく。たこは、薄切りにして食べやすい大きさに切る。(たこが噛みにくい場合は、飾り切りをする)
- ②乾燥わかめは水につけて戻す。もどいたら、水気を切る。
- ③ボウルに、酢・砂糖・みそを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④器に、きゅうり・たこ・わかめを盛り付け、最後に酢味噌を添える。

#### 食推Point♡

国東では、タコやわかめが多くとれる特産品です。具材を小さめに切って和え物にしたり、酢味噌にからしやゆずを少し加えてアクセントをつけたい…色々なアレンジができます。





# 汁物（しるもの）①

作成：安岐ブロック

## 鶏汁（けいじる）（5人分）

鶏もも肉	1枚
ごぼう	1/2本
人参	1本
白ねぎ	1本
干し椎茸	4枚
だし昆布（5cm角）	1枚
しょうゆ	大さじ4
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ2.5
サラダ油	大さじ1



### 【作り方】

- ①干し椎茸と昆布を水800mlにつけておく。
- ②鶏もも肉を1口大に切る。ごぼうはささがき、水にさらす。  
にんじんは短冊切り、白ネギは斜め切り、干し椎茸は①から取り出し、せん切りにする。
- ③鍋を火にかけて、サラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。火が通ったら、取り出しておく。
- ④③の鍋に①のもどした汁を入れ、人参と干し椎茸を入れる。  
沸騰したら、ごぼうを入れ、人参がやわらかくなったら③の鶏肉・白ネギを入れ、しょうゆ・料理酒・みりんで味を整える。

### 食推Point♡

昔はご家庭でにわといを飼育していたので、鶏肉料理は食卓にあがったそうです。その中でも、鶏肉の美味しさが出る鶏汁はごちそうでした。  
この汁の中に、おどろ(うどんのこと・主食③)を入れて食べたいもしていたそうです。



## 汁物（しるもの）②

作成：国東・国見ブロック

### だんご汁（6人分）

地粉	250g
塩（だんご用）	小さじ1/2
水（だんご用）	100ml程度
里芋	2個
人参	1/2本
ごぼう	1/2本
白ねぎ	1本
白菜	2枚
干し椎茸	3枚
だし昆布（5cm角）	1枚
みそ	大さじ4.5
水（だし用）	1400ml
小ねぎ	4本



#### 【作り方】

- ①鍋に干し椎茸とだし昆布を入れ、水につけておく。
- ②ボウルに地粉・塩を入れ混ぜ合わせ、水を入れ、耳たぶよりもやわらかいくらいのかたさになるように（写真①）こねる。ラップをかけ、少し寝かす。
- ③里芋は皮をむいて塩でもみ、ぬめりをとってさっと洗う。にんじんとだいこんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらしておく。白菜はざく切り、①の干し椎茸は干切りにする。白ねぎは斜め切りにする。
- ④①の鍋を火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出しておく。
- ⑤④のだし汁に、里芋・人参・大根・白菜・白ねぎ・干し椎茸を入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥⑤に、②のだんごを2.5cm×4cmくらいのおおきさ（写真②）にのばす。団子が浮いてきたら（写真③）みそを溶かす。
- ⑦お椀に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

（写真①）



（写真②）



（写真③）



#### 食推Point♡

大分県の郷土料理であるだんご汁の団子は、水を多めに練ってスプーンで落としたり、耳たぶくらいのかたさにこねて長くのばしたり…家庭や地域によっても作り方が異なります。



# おやつ①

作成：国東・国見ブロック

## 石垣もち（4個分）

	現代風	昔風
小麦粉	100g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1	—
さつまいも	100g	100g
砂糖	20g	—
塩	1g	2g
水	60ml	60ml

### 【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。さつまいもは8mm角のさいの目切りにして、水につけてアク抜きをする。
- ②さつまいもの水気をよく切り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ③②にふるった粉を加え混ぜ合わせる。アルミカップなどにつぎわけて蒸気のあがった蒸し器で20分ほど蒸す。

### 食推Point♡

昔は塩のみがはいった固めの石垣もちでした。さつまいもの甘さや粉のうま味が感じられておいしいです。

今は、ホットケーキミックスを使って作ったり、甘いさつまいもの場合は砂糖を減らして作ったり・・・加減しながら作ってみてくださいね。



## 梨と豚肉のちらし寿司（2人分）

ごはん	1合
酢（すし酢）	大さじ1
砂糖（すし酢）	大さじ1・1/3
塩（すし酢）	小さじ1/2
梨	100g（1/2個程度）
豚薄切り肉	100g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	小さじ1
いりごま	小さじ1
カイワレ大根	1/2株
刻みのり	2つまみ

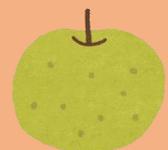


### 【作り方】

- ①耐熱皿にすし酢の材料（酢・砂糖・塩）を入れ、20秒程度加熱し、すし酢を作る。
- ②炊き立てのご飯に①のすし酢を混ぜる。
- ③梨は皮と芯をのぞき、5mmのくし切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を並べる。弱火で炒め、8割程度火が通ったら、③の梨を入れ、中火にする。しょうゆ・砂糖・みりんを入れ、調味料を絡ませる。水分がなくなったら、ごまを散らす。
- ⑤どんぶりに②のすし飯を盛り付け、きざみのりを散らし、④の豚肉となしを並べ、最後にカイワレ大根を散らす。

### 食推Point♡

安岐町では、梨が栽培されています。なしは果物ですが、デザートだけでなく、おかずやサラダと組み合わせてもピッタリです♪





## しいたけの乱&卵おにぎらず（2人分）

生椎茸	中5枚
オイスターソース	小さじ2
こしょう	少々
すりごま	大さじ1
薄力粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
ゆで卵	1個
スライスチーズ	1枚
レタス	2枚
マヨネーズ	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
寿司のり	2枚
ごはん	お茶碗2杯分



### 【作り方】

- ①しいたけは薄切りにする。フライパンにごま油を熱し、しいたけを入れ、こしょうをしてしんなりするまで炒め、オイスターソースで味付けをする。すりごまを入れ、薄力粉をふるいながら入れ、加熱し、よく混ぜ冷ます。2等分にして、丸く平らにする。
- ②ゆで卵はスライスにする。
- ③ラップに寿司のり1枚を置き、端1cmだけあけて、ご飯をお茶碗1杯分ひろげる。真ん中に、①のしいたけ・②のゆで卵・レタス・スライスチーズ1/2枚・ケチャップ・マヨネーズを置き、対角線状に閉じる。
- ④ラップを閉じ、半分に切って盛り付ける。

### 食推Point♡

このメニューは、しいたけレシピ集にも掲載されています。令和元年度に大分県で行われたしいたけ料理コンクールで奨励賞もいただいたレシピです。今では子どもから高齢者まで人気のメニューとなっています。

ごはんがないときは、パンに挟んでも美味しいです！





## 副菜 (ふくさい) 1

作成：国東・国見ブロック

### ひじきサラダ (4人分)

乾燥ひじき	12g
レタス	2枚
人参	40g
カニかまぼこ	2本
小ねぎ	4本
マヨネーズ	大さじ3.5
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ2



#### 【作り方】

- ①乾燥ひじきはさっと洗い、たっぷりの水につけて戻しておく。
- ②人参は千切りにして、鍋に水をいれ、人参を水から茹でる。沸騰したら①のひじきを水切りして鍋に入れる。再沸騰したら、ざるにあげて水気を切る。
- ③レタスは千切りにして、水気を絞る。カニかまぼこは6等分に切り、割いておく。小ねぎは1cmくらいに切る。
- ④ボウルにすべての材料を入れ、さっと和える。

#### 食推Point♡

国東は海に面しており、海藻も多くとれます。ひじきがないときは、わかめに変えてみても美味しいです。



## 副菜 (ふくさい) 2

作成：安岐ブロック

### 梨のサラダ (4人分)

なし	1/2個
ロースハム	2枚
玉ねぎ	1/2個
レタス	2枚
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

#### 【作り方】

- ①玉ねぎは千切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
ボウルに玉ねぎ・レタスを入れ軽く塩もみ(分量外)し、水気を絞る。
  - ②ロースハムは千切りにする。なしは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
  - ③ボウルにサラダ油・酢・塩・こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
  - ④③のボウルに、①・②を軽く混ぜ合わせる。
- ～野菜は家にあるものを使ってください～

#### 食推Point♡

なしのない時期には、りんごや柿を家にある野菜と組み合わせてサラダにしても◎。





## 副菜 (ふくさい) 3

作成：武蔵ブロック

### なしと野菜のマリネ (作りやすい分量)

なし	1/2個
赤玉ねぎ	1/2個
ピーマン (赤)	1個
ピーマン (緑)	1個
ピーマン (黄)	1個
きゅうり	1本
すし酢	100ml
カボス果汁	2個分



#### 【作り方】

- ①なしは皮をむいて、芯をとって薄切りにしておく。赤玉ねぎは薄くスライスする。
- ②ピーマン (各色) はヘタ・芯をとって、縦に食べやすい大きさに切りさっと湯通しする。
- ③きゅうりは皮をむいて、斜め半月切りにする。塩ひとつまみ (分量外) で塩もみをして絞る。
- ④チャック付きの袋に①②③を入れ、すし酢・かぼす果汁を入れ漬ける。2時間くらい漬けたら食べられます。  
\*冷蔵庫で1週間くらい保存できます

#### 食推Point♡

**なしがない時期は、りんごやかきを組合わせましょう！**  
**野菜は1年中いろいろなものが手に入りますが、旬のものを使った方が味が濃く、栄養価も高いのでおすすめです。大根やキャベツ、ミニトマトなど旬に合わせて組合わせてみましょう。**



## 副菜 (ふくさい) 4

作成：武蔵ブロック

### しいたけ南蛮 (2人分)

生椎茸	2枚
片栗粉	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個
人参	1/6個
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酢	小さじ2



#### 【作り方】

- ①しいたけをいちょう切りにする。片栗粉・しいたけをビニール袋に入れ、よく振って片栗粉をまぶす。
- ②フライパンを火にかけ、温まったらサラダ油をひいて、①のしいたけを入れ、両面よく焼く。
- ④しいたけに火が通ったら、干切りにした玉ねぎ・人参を入れ、しょうゆ・みりん・酢を入れ、とろみがでるまで煮詰める。

#### 食推Point♡

このレシピは、しいたけレシピ集に掲載しているメニューです。  
フライパン1つで手軽にできることもポイント！しいたけだけでなく、  
片栗粉をまぶした鶏肉や豚肉も一緒に焼いて入れると、メインの1品  
にもなります！





## 副菜 (ふくさい) 5

作成：安岐ブロック

### しいたけのふりかけ (作りやすい分量)

干し椎茸 (もどし)	80g
ちりめん	10g
いりごま	大さじ1
合わせみそ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
ラー油 (お好みで)	1、2滴



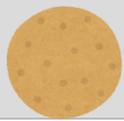
#### 【作り方】

- ①しいたけはみじん切りにしておく。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ちりめんじゃこを炒める。
- ③②にしいたけのみじん切りを入れ、よく混ぜたら、みそ・みりん・いりごま・ラー油をいれ、よく混ぜ水分を飛ばす。

#### 食推Point♡

このレシピは、しいたけレシピ集に掲載しているメニューです。  
作り置きしておいて、常備菜にも！甘辛い味でごはんも進みます。  
大人向けにはラー油も加えて。なくても美味しくいただけます。





# おやつ

作成：安岐ブロック

## なしのコンポート

梨	2個
水	400ml
グラニュー糖	130g
白ワイン	200ml
レモン汁	大さじ2



## なしのクレープ

薄力粉	100g (1カップ)
牛乳	200ml (1カップ)
砂糖	大さじ1
卵	1個
サラダ油	適量
ホイップクリーム	100ml
砂糖 (ホイップ)	10g
なしのコンポート	適量

### 【作り方】

#### 〔なしのコンポート〕

- ①梨は皮と芯を取り、8等分のくし形に切る。(梨の皮も残しておく)
- ②鍋にすべての材料を入れ、梨の皮も入れ、落とし蓋をして、火にかけ、沸騰したら弱火にして20分程度煮て、汁につけたまま冷ます。  
\*梨の皮を一緒に煮ることで色がきれいにつきます。

#### 〔なしのクレープ〕

- ①ボウルに薄力粉・牛乳・砂糖・卵を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を薄く塗り、①の生地を1/6量程度入れ、薄く焼く。両面火が通ったら取り出しておく。6枚繰り返す。
- ③別のボウルにホイップクリーム・砂糖を入れ、ツノが立つくらいまで泡立てる。
- ④②の生地に③のホイップクリーム・なしのコンポートをのせて巻く。

### 食推Point♡

なしがたくさん手に入った時はコンポートにしておくと、冷蔵で2~3日は美味しく食べられます。なしのコンポートそのままでも美味しいですが、クレープやホットケーキにアレンジしても美味しいですね♪

## 主菜 (しゅさい) 1

### しいたけミートソース (パスタなら3~4人分)

干し椎茸	50g
合挽ミンチ	150g
玉ねぎ	1個
サラダ油	小さじ1
セロリ (あれば)	1/2本
ホールトマト缶	1缶
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々



#### 【作り方】

～事前準備～

- ・干しいたけは水につけて戻しておく。
- ①戻した干し椎茸をみじん切りにする。玉ねぎとセロリもみじん切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、温まったらサラダ油を入れる。玉ねぎ・セロリ・干し椎茸を入れ、炒める。塩を入れる。玉ねぎがしんなりしたらミンチを入れて炒める。
- ③ミンチに火が通ったら、ホールトマト缶を崩しながら入れ、砂糖を加え煮詰める。
- ④仕上げに、しょうゆ・こしょうを加え、味を整える。

#### 食推Point♡

ミートソースは多めにできるので、余ったら1回分ずつ冷凍しておいても良いです。パスタだけでなく、食パンにミートソースとチーズをのせてやくだけで簡単にピザトーストにしたり、春巻きの皮1/2枚にチーズと一緒に巻いて揚げ焼きにしても美味しく食べられます。

### しいたけミートパイ (2つ分)

しいたけミートソース	適量
冷凍パイシート	2枚
溶き卵 (塗り卵用)	適量

#### 【作り方】

- ①パイシートは解凍しておく。
- ②パイシートを半分に切り、フォークで穴をあける。クッキングシートを敷いたオーブン用の天板に、穴をあけたパイシートを2枚置き、ミートソースを中央にのせる。(端には広げない)
- ③残りのパイシートを重ね、ナイフで4か所程度切れ込みを入れ、端をフォークを押し付けて閉じる。溶き卵を表面にまんべんなく塗り200度に予熱したオーブンで焼き色がつくまで15~20分程度焼く。



# 汁物（しるもの）1

作成：安岐ブロック

## しいたけのだんご汁

生しいたけ	2枚
ブロッコリー	30g
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
固形コンソメ	1/2個
白だし	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
ぎょうざの皮	3枚



### 【作り方】

- ①生しいたけは薄切り、玉ねぎも皮をむいて薄切りにしておく。  
トマトはヘタを除き、1cm角に切る。
- ②鍋に水300ml・固形コンソメ・生しいたけ・玉ねぎを入れ、  
さっと煮る。トマトを入れ、白だし・みりん・こしょうで味付けを  
して、再沸騰させる。
- ③ぎょうざの皮を縦4等分に切る。
- ④②に③のぎょうざの皮と小房に分けたブロッコリーを入れ、再度  
沸騰したら、溶き卵をまわし入れ、火を切り盛り付ける。

### 食推Point♡

小麦粉からこねると大変なだんご汁ですが、ぎょうざを作った際などに残った皮を冷凍保存してくると簡単にだんご汁風にできます！今回は洋風のスープに仕上がっていますが、アレンジ自在です。野菜はおうちにある季節のものを使ってくださいね。