

料理レシピ集

地元の食材をもっとご家庭の食卓に。
盛岡市の産直は、
安全・安心・新鮮な食材を提供します。

平成 23 年度
盛岡市産直料理
コンテスト
料理レシピ集
産直料理コンテスト出品の料理
レシピ集です。本レシピは、
料理コンテストに参加した
菜園調理師専門学校の
皆さんにより考案
されたものです。



MORIOKA CITY
FARMERS MARKET
COOKING CONTEST

発行年月日 2011年11月5日
発行者 盛岡市農林部農政課

平成 23 年度盛岡市産地直売所活性化対策事業において、盛岡市の産直食材を使った料理コンテストを実施しました。本レシピ集は、料理コンテストに参加した菜園調理師専門学校の生徒の皆さんにより考案されたものです。

材料(2人分)

- ・たまねぎ 50g
- ・しめじ 50g
- ・ベーコンスライス 2枚
- ・アスパラガス 2本
- ・かぼちゃニョッキ
- 栗かぼちゃ 150g
- 薄力粉 50g
- 卵 15g
- 粉チーズ 8g
- 塩 少々
- ・ホワイトソース
- 薄力粉 20g
- バター 20g
- 牛乳 200cc
- ・水 250cc
- ・顆粒だし 小 1/2
- ・豆乳 40cc
- ・赤味噌 適量
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 適量

和風シチュー



盛岡市の
産直食材を
使っています！
栗かぼちゃ(てんぐの里106)



考案チーム: Cooking Heroes(吉田昌弘、高橋貴史、須藤晴紀、五十嵐涼太、永田慎吾)

作り方

- (1) かぼちゃニョッキを作る。
 - ① かぼちゃのワタと種を取り除き、皮をつけたまま耐熱皿に入れ、水を入れラップをして 700W のレンジで 7~8 分加熱するか、蒸し器で 10 分加熱し竹串がスッと通るくらいになったら皮を取り除く。
 - ② かぼちゃが熱いうちにマッシャーでつぶし、ふるいにかけて薄力粉とあわせ、塩、粉チーズ、卵を加え、生地がまとまるまで良くこねる。
 - ③ 直径 1.5 cm くらいの紐状に細長く伸ばし、2 cm の長さで切り分け、手粉をつけて丸くし、親指で軽く押しつけて形を作る。お湯に塩を入れ、ニョッキを入れて浮いてくるまで茹でる。
- (2) 材料の下ごしらえをする。
 - ① 玉ねぎは皮を取り、薄切りにする。
 - ② しめじは石づきを取り、手でほぐす。
 - ③ ベーコンスライスは短冊切りにする。
 - ④ アスパラガスは皮をむき、斜め切りにする。
 - ⑤ ①~④ 全てをバターで軽く炒めておく。
- (3) ホワイトソースを作る。
 - ① フライパンにバターを溶かし、小麦粉を全て加える。
 - ② 弱火でダマにならないように滑らかになるまで混ぜる。
 - ③ 小麦粉の塊ができないように牛乳を少しずつ加える。
 - ④ 小麦粉がだいたいひいたら、残りの牛乳を加え、中火でとろみがつくまでゆっくり円を描くようにかき混ぜる。
- (4) ホワイトソースをだし汁でのばし、豆乳を入れ、炒めた材料を加えて軽く煮込む。
- (5) ニョッキと味噌を入れ軽く煮込み、塩、こしょうで味を調え、皿に盛り付けたら、パセリのみじん切りを上からかけて完成！

材料(4人分)

- ・豆腐 1/4丁
- ・しいたけ 20g
- ・ふき塩漬け 10g
- ・鶏ひき肉 50g
- ・そばかけ 10枚
- ・サラダ油 適量
- ・下味
- 酒 小 2
- 塩 少々
- しょうゆ 小 2
- ごま油 小 1
- 片栗粉 大 1・1/2
- 顆粒だしの素 小 1/2
- ・にんにく味噌
- 味噌 20g
- にんにく 1片
- 酒 小 1/2
- 砂糖 15g

そばかけ餃子



盛岡市の
産直食材を
使っています！
ふき塩漬け(岩洞活性化
センター産直)
しいたけ(てんぐの里106)



考案チーム: イップス(尻石成実、鈴木支麻、古館詩織、加藤詩織、阿部みほ)

作り方

- (1) 材料の下ごしらえをする。
 - ① 塩ふきは沸騰した湯で 10 分程度茹で、皮をむいたあと一晩水にさらす。
 - ② 豆腐はさらして包み、重石をのせて水抜きする。(目安は一晚)
- (2) しいたけ、ふきは粗め(食感が残る程度)のみじん切りにする。
- (3) ボウルに鶏肉を入れ、粘りがでるまでよく練る。
- (4) 豆腐を加え、さらによく練る。鶏肉と豆腐が同化すればOK。
- (5) しいたけ、塩ふきを加え、全体に散らばるよう、ざっくり混ぜる。
- (6) 下味用の調味料を加え、なじませる。
- (7) にんにく味噌を作る
 - ① にんにくはすりおろし、味噌、酒、砂糖と合わせる。
 - ② 50cc の水を入れ、火にかけて木ベラで混ぜながら砂糖を溶かす。
 - ③ 少しとろりとするくらいまで煮詰めればOK。
- (8) そばかけに 15g の(6)と、ティースプーン一杯分の(7)を入れて包む。
 - ① 四辺に水をつける。
 - ② 四隅を中央に集める。
 - ③ 巾着状になるように開いているところを閉じる。
- (9) フライパンにサラダ油を適量入れ、30 秒ほどで焼き色を薄く付ける。
- (10) お湯を 150cc 入れ、蓋をする。このとき、火を止めてから湯を入れる。
- (11) 水分がなくなったら完成！

材料(10個分)

かぼちゃカリントウ饅頭

まんじゅう

- ・黒砂糖生地
 - 黒砂糖.....65g
 - 水.....25cc
 - 重曹.....1g
 - 小麦粉.....75g
 - 黒胡麻.....大 1.5
- ・あん
 - 栗かぼちゃ.....200g
 - 砂糖.....20g
 - スキムミルク.....大 1
 - 塩.....1つまみ

盛岡市の産直食材を使っています！
栗かぼちゃ(てんぐの里106)



考案チーム: チームわさお(海老名春樹、大内直美、赤野春佳、柏葉うらら)

作り方

- (1) 黒砂糖と水を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら冷ます。
- (2) 重曹と小麦粉を(1)の生地の中に入れて、胡麻を加え、混ぜ合わせて生地を作る。
- (3) かぼちゃをレンジで3分温めて、やわらかくする。皮と種を取り、100gに計量する。
- (4) かぼちゃをペースト状にして、砂糖、スキムミルク、塩を合わせて、あんを作る。
- (5) かぼちゃあんを10g、黒砂糖生地を15gに分けて、黒砂糖の生地であんを包む。
- (6) 約150℃の油でじっくり揚げて(約5分)あら熱を取り、完成！

材料

(直径5cmのプリン型9個分)

ブロッコリン

- ・ブロッコリー(ピクセル).....1房
- ・牛乳.....300cc
- ・生クリーム.....100cc
- ・砂糖.....35g
- ・粉ゼラチン.....10g
- ・水.....50cc
- ・塩.....6つまみ(2g)
- ・下茹で用塩.....少々
- ・ソース
 - 柿(ひらたね).....1個
 - 水.....50cc
 - 砂糖.....60g
- ・コンポート
 - 柿(ひらたね).....1/2個
 - 水.....100cc
 - 砂糖.....50g

盛岡市の産直食材を使っています！
ブロッコリー(湯沢産直ひろば)
柿(てんぐの里106)



考案チーム: Team Greeen Pudding(鈴木千佳、吉田有希)

作り方

- (1) プリンを作る。
 - ① ゼラチンを水でふやかしておく。
 - ② ブロッコリーを皮がついたまま一口大に切り、茎は2cm角くらいに切る。沸騰したお湯に塩を入れ、竹串が通るくらいまで茹で、水で軽く冷やす。
 - ③ ブロッコリーと牛乳をミキサーに約3分かける。
 - ④ 鍋に③のブロッコリーのピューレと砂糖、塩、ふやかしておいたゼラチンを入れ、火にかける。
 - ⑤ 沸騰直前で火を止め、ゼラチンをしっかり溶かす。
 - ⑥ ポウルにあげ、氷水にあてながらゴムべらで混ぜ、とろみがついたら生クリームを加える。
 - ⑦ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- (2) ソースを作る。
 - ① 柿の皮をむいて4等分に切る。
 - ② ミキサーに柿、水を入れ、トロトロにする。
 - ③ 砂糖を加え、混ぜる。
 - ④ ポウルに移し、冷蔵庫で冷やす。
- (3) コンポートを作る。
 - ① 柿の皮をむいて1cm角に切る。
 - ② 鍋に水、柿、砂糖を入れ火にかける。
 - ③ 沸騰してきたら火を止めて、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- (4) (1)のプリンの上に(2)のソースをかけ、(3)のコンポートをのせて完成！

材料(350g・作りやすい分量)

味噌ですよ

- ・赤味噌.....150g
- ・冷凍行者にんにく.....30g
- ・りんご(ジョナゴールド).....90g
- ・はちみつ.....大 2
- ・たかのつめ.....1本
- ・サラダ油.....大 1
- ・ふきの塩漬け.....50g
- ・りんごジュース(100%).....100cc
- ・みりん.....大 4

盛岡市の産直食材を使っています！
冷凍行者にんにく・ふきの塩漬け(岩洞活性化センター産直)りんご(花山野)



考案チーム: おーる・ないと・にっぽん(伊藤文香、遠藤裕紀、畠山香奈枝、村井圭介、吉田早希、渡辺千寿)

作り方

- (1) ふきをあらみじん切りにし、5分間茹で水にさらす。
- (2) 行者にんにくは前日から自然解凍してみじん切りにする。
- (3) りんごは小さめの角切りにする。
- (4) フライパンにサラダ油を敷き、行者にんにく、たかのつめを入れて炒める。ふきを加える。
- (5) 赤味噌、りんご、はちみつ、りんごジュース、みりんを合わせて(4)に加えたら、しっかり練る。
- (6) 照り油として、サラダ油を入れ、とろみをつけて完成！

材料

(パウンド型 16cm×7cm×6cm)

ぎよ 魚ぎよとりんごケーキ

- ・栗かぼちゃ.....30g
- ・ブロッコリー(ピクセル).....30g
- ・厚切りベーコン.....30g
- ・冷凍わかさぎ.....20匹
- ・りんご(ジョナゴールド).....60g
- ・生地
 - 薄力粉.....80g
 - ベーキングパウダー.....4g
 - 卵.....1・1/2個
 - 牛乳.....120cc
 - 塩.....1g
 - こしょう.....少々
 - 砂糖.....3g
- ・冷凍わかさぎ下処理
 - しょうゆ.....大 2
 - 酒.....大 3
 - 砂糖.....大 3
 - しょうが.....3g
 - 牛乳.....80cc



盛岡市の産直食材を使っています！
栗かぼちゃ(てんぐの里)ブロッコリー(湯沢産直ひろば)冷凍わかさぎ(岩洞活性化センター産直)りんご(花山野)



考案チーム: Da☆はんで(森山綾乃、小原千佳、村上沙央理、渡邊 静香、大内沙絵、伊藤博美)

作り方

- (1) 冷凍のわかさぎを流水にさらして解凍する(10分)。わかさぎに塩をふり、しばらく置いておく。
- (2) 水で洗って牛乳でもみ洗いし、水気を切ったら薄力粉をまぶして、じっくり油で揚げる。
- (3) しょうゆ、酒、砂糖、しょうがのすりおろし汁を鍋に入れ、汁気がなくなるまでわかさぎを煮絡める。
- (4) (3)の身を取り、ほぐす。
- (5) かぼちゃ、ブロッコリー、ベーコンを1cm角に切り、塩、こしょうで炒めてあら熱をとる。
- (6) りんごを1cm角に切って塩水に付けたあと水気を取る。
- (7) 卵、牛乳、塩、こしょうをポウルで合わせる。
- (8) 下処理した具材を合わせ、薄力粉とベーキングパウダーをふるってさっくり混ぜる。
- (9) パウンド型に紙を敷く。
- (10) パウンド型に生地を流し込み、180℃のオーブンで35分焼いて完成！