

下野市のおいしい新鮮食材で、おいしい料理を作ってみませんか？

親子や お友だちで Let's Cooking!

和・洋・中から  
お菓子・パンまで  
全60メニュー

下野市 食の  
オープンスクール  
レシピ集

下野市では、地産地消の推進・地元の食材・食育推進のため、さまざまな取り組みを行っています。その一環として、道の駅しもつけ内の体験学習室を会場とした公開料理教室「下野市 食のオープンスクール」を2011年11月より実施し、市内外から多くの方々にご参加いただきました。

このレシピ集は、「下野市 食のオープンスクール」全24回の集大成です。地元産の旬の食材を生かした60のメニューには、講師にお招きした地域に関わりの深いシェフや生産者の方々ならではのアイデアがたっぷりと詰まっています。毎日の食卓に、楽しいティータイムや特別なおもてなしに、ぜひレシピ集をご活用ください。



発行 / 下野市

2012年9月

theme	page	menu
recipe1 イタリアン	<b>肉</b> 03	地元レストランシェフがおしえる <b>下野鶏のおいしいレシピ</b>
		講師：本気家 源天 道の駅しもつけ店 ● 下野鶏のディアボロ（悪魔風） ● 下野鶏と下野野菜たっぷりミネストローネ
recipe2 洋食	<b>卵</b> 04	地元レストラン直伝の卵レシピ <b>ふわふわオムライス・しもつけ流</b>
		講師：本気家 源天 道の駅しもつけ店 ● 野菜たっぷりカレーソースの ふわふわオムライス
recipe3 イタリアン	<b>野菜</b> 05	早春の地元野菜をおいしく <b>しもつけ早春イタリアンレシピ</b>
		講師：南欧厨房 アルコバレノ ● クリームたっぷり田舎味噌と地場野菜のバーニャカウダ ● しゃきしゃき野菜のペペロンチーノ ● 若鶏のカツレツとちおとめソース
recipe4 イタリアン	<b>野菜</b> 07	新鮮野菜を冷製パスタに <b>しもつけ夏のイタリアンレシピ</b>
		講師：バーカロ・カヴァタッピ ● トマトソース ● 夏野菜の冷製トマトソーススパゲッティ ● 新じゃがのニョッキ ● ストラッチャテッラ
recipe5 ドイツ料理	<b>野菜</b> 09	日独交流レシピ <b>ドイツ料理に挑戦！</b>
		講師：ブルージュ・下野市国際交流員 ● ポークソテー ● 野菜スープ ● じゃがいものガレット
recipe6 フレンチ	<b>野菜</b> 10	たっぷり下野野菜でつくる <b>本場仕込みのフランス家庭料理</b>
		講師：セ・ラ・ヴィ ● 地元野菜のミジョテ ● 地元野菜のタルチヌ
recipe7 創作料理	<b>野菜</b> 11	下野の秋を楽しもう <b>秋野菜でハーブクッキング</b>
		講師：アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ ● ローズマリーのハーブピネガー ● ハーブピネガーの健康ドリンク ● ゆめボークの香草焼き ● バジルライス ● 野菜ときのこの秋のマリネ
recipe8 創作料理	<b>野菜</b> 12	地元野菜でしもつけ流お正月はいかが？ <b>我が家流おせちに挑戦</b>
		講師：アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ ● 下野かぶのほっこりファルシー ● 上三川味噌とねぎマヨのおつまみトースト ● もぎたてブロッコリーと那須鶏のグリル
recipe9 中華料理	<b>魚</b> 13	栃木 夏の恵みをアレンジ <b>「鮎」×「中華」のレシピ</b>
		講師：IFC調理師専門学校 ● 魚香香魚 ユイシャンジャンク (鮎ときのこの辛子炒め) ● 豆腐元子湯 トーフウワンスタン (豆腐入り鮎団子のスープ)
recipe10 かんぴょう	<b>野菜</b> 14	カンピくんも応援！ 何がとびだすかお楽しみ！ <b>しもつけかんぴょうづくし</b>
		講師：一休 ● かんぴょう入り餃子 ● かんぴょう入りスープ餃子 ● かんぴくんコロッケ
recipe11 かんぴょう	<b>野菜</b> 15	かんぴょう伝来300年 <b>夕顔まるごとレシピ</b>
		講師：下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部 ● かんぴょう丼 ● 夕顔セリー ● 鶏ひき肉と夕顔の冷製あんかけスープ
recipe12 和食	<b>野菜</b> 16	おなじみ冬の郷土料理！ <b>「しもつかれ」と恵方巻きに挑戦！</b>
		講師：下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部 ● しもつかれ ● 野菜の漬物巻き ● 春菊と大根のサラダ

## ● レシピ集内の表記について

- ・ レシピの分量は4人分を基本としています
- ・ 計量の単位は、大さじ=15ml、小さじ=5mlです
- ・ 電子レンジ・オープンの加熱時間は、機種によって差が出ることがありますので、お使いの機種に応じて加熱時間を調整してください

この冊子で紹介するレシピで使用する食材は「道の駅しもつけ」にて購入することができます。(季節限定販売・一部を除く)

theme	page		menu
recipe13 かんぴょう	野菜 17	道の駅しもつけ自慢の味 下野市特産 <b>かんぴょう料理をつくろう!</b>	講師:企業組合 らんどまあむ ●かんぴょうの太巻きずし ●かんぴょうチップス ●かんぴょうの卵とじ ●かんぴょうゼリー
recipe14 創作料理	野菜 18	夏のティータイムをおいしく <b>ベジタブルレシピ</b>	講師:企業組合 らんどまあむ ●きゅうりのピシソワーズ ●サモサ ●トマトのシュワシュワゼリー
recipe15 和食	肉 19	道の駅しもつけお弁当スタッフが伝授する はじめてのお弁当作り! <b>「お弁当基本のキ」</b>	講師:道の駅しもつけ 加工施設部 ●厚焼きたまご ●ごまかつま ●とちぎ霧降高原牛のアスパラ巻き ●温野菜のごま味噌ソースがけ ●舞茸の天ぷら
recipe16 創作料理	調味料 20	伝統の塩麴をつかって夏をのり切る! <b>しもつけ夏の元気アップごはん</b>	講師:料理研究家 谷田部ツル子 協力:キリンビールマーケティング株式会社 ●塩麴入り炊込みご飯 ●塩麴入り揚げワタナン ●ゴーヤドリンク
recipe17 洋食	野菜 21	親子で挑戦! クックマンの水をつかわない夏野菜カレー	講師:クッキング戦士 クックマン ●水をつかわないカレー
recipe18 洋菓子	果物 22	旬のさくらんぼをつかって パティシエがおしえる <b>大人のお菓子教室</b>	講師:お菓子の工房 めるしー ●チョコレートガナシュとサクランボの ミルフィーユ仕立て ●シャンパンゼリー ●アメリカンチェリーのコンポートを添えて…
recipe19 洋菓子	果物 23	親子で挑戦! パティシエがおしえる <b>夏の桃スイーツ</b>	講師:お菓子の工房 めるしー ●チーズヨーグルトムース ●桃ジュース ~桃のぶるぶるジュレをのせて~
recipe20 洋菓子	果物 24	パティシエがおしえる 親子で楽しむクリスマスケーキづくり	講師:お菓子の工房 めるしー ●クリスマスデコレーションケーキ
recipe21 洋菓子	野菜 25	パティシエがおしえる おいしいスポンジの焼き方・しもつけ風	講師:欧風菓子グリーンデルベルグ ●はちみつ風味とちおとめのショートケーキ ●トマトとほうれん草のショートケーキ
recipe22 洋菓子	野菜 27	手作りの気持ちを伝えよう! <b>バレンタインチョコレート+「和」のレシピ</b>	講師:岡埜 ●バレンタイン和のチョコレート
recipe23 イタリアン	野菜 28	パン工場の職人がおしえる <b>本格野菜ピザをつくろう</b>	講師:石窯パン工房 Pan De Park 達店 ●本格野菜ピザ
recipe24 パン	パン 29	パン工場の職人がおしえる おやつ定番 <b>メロンパンをつくろう</b>	講師:石窯パン工房 Pan De Park 達店 ●ベリーベリーメロンパン
	30	<b>下野市 食のオープンスクール 会場案内</b>	

## ●免責事項

- ・掲載したレシピをご自宅等で調理される際は、ご自身の責任において調理や衛生管理などを行ってください。
- ・掲載したレシピ・食材によって生じた損害に対し、当事務局では一切責任を負うことができません。

地元レストランシェフがおしえる

# 下野鶏のおいしいレシピ

講師／監修：牧野豊さん・秋山佳史さん〔本気家 源天 道の駅しもつけ店〕



道の駅しもつけ内 TEL 0285-37-7357  
営業時間：11:00～22:00 定休日：第1・第3水曜

「とちぎ元気グルメ選手権」で見事初代グランプリに輝いた「本気家源天」の下野鶏レシピ！プレミアムな鶏肉「下野鶏」をよりおいしくいただくため2品のレシピを伝授していただきました。シンプルながら、プロの手順をしっかりと取り入れた本格メニューは、おもてなし料理としても活躍しそうです。



## アドバイス ディアボロ(悪魔風)とは…イタリア語

重石をのせて焼く焼き方や、焼き上がった姿がマントを広げたように見えることから名付けられました。悪魔の仕業でおいしく焼き上がるという皮肉な意味も。



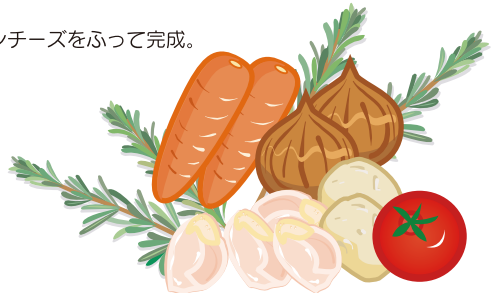
## 下野鶏と下野野菜たっぷりミネストローネ

### 【材料】4人分

- 下野鶏もも肉……………100g
- にんにく……………1片
- 玉ねぎ……………100g
- にんじん……………50g
- さつまいも……………100g
- パプリカ(黄)……………40g
- じゃがいも……………100g
- かぼちゃ……………100g
- キャベツ……………30g
- カットトマト  
(湯むきしたトマト) ……400g
- ローリエ……………1枚
- コンソメスープの素……………1個
- オリーブオイル……………適量
- 水……………600cc
- パルメザンチーズ……………32g

### 【作り方】

- 1 もも肉、野菜を1cm角にカットする。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ炒める。
- 3 香りが出てきたら、肉を入れ炒める。
- 4 焼き色が付いたら、Aを入れ、しんなりと透き通る位まで炒める。
- 5 Bを加え、火を強くする。
- 6 煮立ったら灰汁を取り、じゃがいも・かぼちゃ・キャベツを加え、火が通るまで煮る。
- 7 塩・胡椒で味を整える。
- 8 カップに注ぎ、パルメザンチーズをふって完成。



## 下野鶏のディアボロ(悪魔風)

### 【材料】2人分

- 下野鶏もも肉……………200g
- ローズマリー……………2本
- にんにくスライス……………1片分
- 塩……………適量
- 胡椒……………適量
- オリーブオイル……………適量
- レモンスライス……………1/10個

### ■付け合わせ

- じゃがいも……………100g
- いんげん……………6本
- バター……………10g
- 醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ1

### 【作り方】

- 1 もも肉を掃除して余分な脂身を取り除き、肉を開き平らにする。
- 2 肉を数カ所、包丁の先で刺しておく。
- 3 塩・胡椒をもみ込み、ローズマリー・レモンスライスもからめる。
- 4 フライパンにオリーブオイルをふり、水分を拭き取ったもも肉を皮下にして、重石(ボウルなどに水を入れて使用)をのせ、中火から弱火で5～6分焼く。  
※ローズマリー・レモンスライスは取り除いておく。
- 5 焼き色がついたら裏返し、ローズマリー・レモンスライスを戻し、再び重石をのせて一緒に焼く。
- 6 最後に皮を下にして火を強め、カリッと焼き上げる。

### ■付け合わせの作り方

- 1 じゃがいもはカルチェ(くし切り)に、いんげんは斜めにスライスし、下茹でしておく。
- 2 バターでソテーする。

地元レストラン直伝の卵レシピ

# ふわふわオムライス・しもつけ流

講師／監修：蓬田利己さん〔本気家 源天 道の駅しもつけ店〕

メイン食材は、おいしい「磨宝卵」。本気家源天の“食の伝導志”こと蓬田さんを講師に招き、野菜やきのこたっぷりのオムレツを伝授していただきました。メインのレシピのほかに教えていただいたのは、超簡単な「温泉卵」の作り方。卵の上部（尖った方が下）に金串などで小さな穴を開け、塩を入れたお湯に浸しておくだけの簡単調理。ぜひお試しください！



アドバイス

オムレツ作りのポイントは、卵が固まらないうちにフライパンを傾け、先の方に手早く集めるようにまとめること。ふわふわの出来上がりを目指して練習すれば、うまく作れるようになるはずだ。

## 野菜たっぷりカレーソースのふわふわオムライス

【材料】1人分

- 野菜たっぷりカレーソース
- にんじん……………20g
- 玉ねぎ……………1/4個(15g)
- ブロッコリー……………30g
- アスパラガス……………1本
- しいたけ……………20g
- 平たく……………20g
- 小麦粉……………大さじ1(15g)
- 牛乳……………100cc
- 水……………130cc
- 生クリーム……………適量
- チキンコンソメ……………2.5g
- カレーパウダー……………3g
- バター……………小さじ1(5g)

- ケチャップライス
- ウインナーソーセージ…1本
- 玉ねぎ……………1/4個(15g)
- ケチャップ……………30g
- 米……………1合
- バター……………適量
- サラダ油……………適量

- オムレツ
- 卵……………3個
- 生クリーム……………適量
- バター……………小さじ1(5g)
- 塩……………適量
- 胡椒……………適量

【作り方】

★野菜たっぷりカレーソースをつくる

- 1 野菜の下処理。にんじん、たまねぎはさいの目切り、アスパラガスは長さ24mm位にカット、ブロッコリーは食べやすい大きさにカット、しいたけはスライス、平たくは食べやすい大きさに手で裂いておく。
- 2 下茹で用に鍋にお湯を沸かして塩を入れ、1でカットしたにんじん・ブロッコリー・アスパラガスの順に鍋に入れ、火が通ったら取り出し、水につけ、色止めをしておく。
- 3 火にかけた鍋にサラダ油少々を入れ、玉ねぎ、しいたけ、平たくを炒める。
- 4 5分ほど炒め火が通ったら、カレーパウダーとバターを入れて火を止め、小麦粉を入れよくかきまぜる。
- 5 牛乳・水を入れ、小麦粉をダマにならないように溶かしたら、再び火をつけて焦げないように混ぜる。
- 6 とろみがついたら生クリームと2で下茹でした野菜を入れて、塩・胡椒・コンソメで味をつける。

★ケチャップライスをつくる

- 1 玉ねぎはみじん切りに、ウインナーソーセージはスライスしておく。
- 2 フライパンを火にかけ、サラダ油を少々入れて、1を入れて炒める。
- 3 ケチャップ・ご飯・バターをいれて炒めたら器に盛り付ける。

★オムレツをつくる

- 1 卵をわり、生クリームと塩・胡椒を入れて混ぜる。
- 2 フライパンを火にかけ、バターを入れて全体になじませ卵を入れてオムレツをつくる。

★仕上げ

- 1 盛り付けたケチャップライスの上にオムレツをのせる。
- 2 オムレツの真中にナイフで切れ目を入れて全体に広げる。
- 3 作っておいた野菜たっぷりカレーソースをかけて完成。

# しもつけ早春イタリアンレシピ

講師/監修: 田代雅一さん・高山知美さん・川中子美早さん〔南欧厨房アルコバレーノ〕

## ARCOBALENO

下野市祇園2-32-1グリーンプラザ内 TEL 0285-40-6336  
営業時間: 11:30~22:30 定休日: 不定休

下野市の人気レストラン「南欧厨房 アルコバレーノ」さんに、早春の地元野菜をたっぷり使ったイタリアンレシピを紹介していただきました。野菜の香りを生かしたヘルシーで見た目もゴージャスな3品。自宅でもぜひチャレンジしてほしいメニューです。



### アドバイス

下ごしらえで意外と手間がかかるのが「にんにくの皮むき」。にんにくを小房にして水につけておくと皮が向きやすくなります。



## クリームたっぷり田舎味噌と地場野菜のバーニャカウダ

【材料】4人分

### ■ソース

- にんにく……100g
- 牛乳……800cc
- アンチョビ……50g
- 味噌……20g
- A エキストラバージン  
オリーブオイル  
……50cc
- 砂糖……適量
- 生クリーム……50cc

### ■野菜

- うど……1本
- さといも(小)……4個
- B ブロccoli……4小房
- アスパラガス……4本
- 塩……適量
- きゅうり……1本
- にんじん……1/4本
- かぶ……1個
- 大根……60g
- ミニトマト……4個
- 二十日大根……4本

【作り方】

### 1 アンチョビソースを作る

- ① 皮を剥いたにんにくを牛乳で茹でる。【15分】
- ② ①のにんにくを取り出して、新しい牛乳に変えて再び茹でる。
- ③ ②のにんにくを取り出して、Aといっしょに裏ごしする。もしくは、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ④ 火にかけて煮込む。【15~20分】
- ⑤ ④に生クリームを加え混ぜ合わせる。

### 2 野菜の下ごしらえ

- ① Bを塩茹でする。
- ② その他の野菜は好きな形に切って盛りつける。

## しゃきしゃき野菜のペペロンチーノ

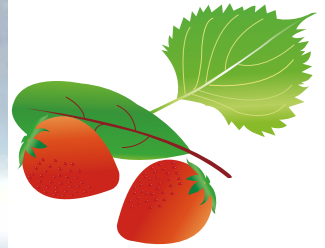
【材料】4人分

- うど……50g
- ごぼう……50g
- ねぎ……1/2本
- ズッキーニ……50g
- 水菜……1/3束
- オリーブオイル……適量
- にんにく……8片
- 赤唐辛子……4本
- にんにくオイル……適量
- パンチェッタ……20g
- ブイヨン……200cc
- ※固形ブイヨンでも可
- パスタ……300g
- 塩……適量
- 胡椒……適量
- 大葉……8枚
- みょうが……2個
- パセリ……適量

【作り方】

### 1 野菜の下ごしらえ

- ① うど・ごぼうを軽く下茹でする。
- ② ごぼうはさがきにする。うど・ねぎ・ズッキーニは5mm位の太目の千切りにする。水菜は5cmに切る。
- ③ 大葉・みょうがは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて、にんにくにゆっくり火を通し、赤唐辛子を入れてにんにくオイルを入れる。
- ③ 2にパンチェッタを入れて炒めたら、②とパセリを入れさらに炒め、ブイヨンを少々入れる。
- ④ パスタを塩を入れたお湯で茹で、3に茹で上がったパスタを入れてあえる。
- ⑤ 塩・胡椒で味を整え、皿に盛り③を添える。



## 若鶏のカツレツとちおとめソース

【材料】4人分

### ■ソース

いちご(とちおとめ)……………	10個
┌ エキストラバージンオイル…大さじ6	
├ ワインビネガー……………大さじ1	
└ ハルサミコ酢……………大さじ1	
A はちみつ……………大さじ1	
┌ 塩……………適量	
└ 胡椒……………適量	
イタリアンパセリ……………	適量

### ■サラダミックス

┌ 玉ねぎ……………1個	
└ セロリ……………適量	
ベビーリーフ	
(ルッコラ・デトロイトなど)	
……………	適量
ねぎ……………	1/4本

### ■カツレツ

若鶏胸肉……………	1枚
┌ スライスチーズ……………	2枚
└ 大葉……………	2枚
小麦粉……………	適量
卵……………	1個
パン粉……………	適量
粉チーズ……………	適量
オリーブオイル……………	適量
バター……………	適量
レモン……………	2くし

### アドバイス

若鶏のカツレツづくりのポイントになるのが、肉を叩いて薄くのばす作業。火の通りが良くなるよう、できるだけ均一にのばします。思い切って薄くのばしましょう！



### 【作り方】

#### 1 いちごソースを作る

- ① いちごをさいの目切りにする。
- ② Aを①に加え混ぜ合わせる。
- ③ 塩・胡椒で味を整える。※刻んだイタリアンパセリを入れてもよい。

#### 2 サラダミックスを作る

- ① Bをスライスする。
- ② ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ ①②とベビーリーフを混ぜ合わせる。

#### 3 カツレツを作る

- ① 若鶏の胸肉を厚さ5mm位にしてラップにはざみ、肉たたきでうすく伸ばす。
- ② ①に軽く塩・胡椒をして肉の間にCを挟み、衣を付ける。衣の付け方は、小麦粉→溶き卵→パン粉の順。※パン粉はフードプロセッサーで細かくする。
- ③ ②に包丁で背にすじ目を付ける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを多めに引いて、両面を焼き、最後にバターを入れて風味を付ける。

#### 4 盛りつけ

カツレツにサラダミックスとソースを添えて完成。  
※お好みでレモンをしぼる。

新鮮野菜を冷製パスタに

# しもつけ夏のイタリアンレシピ

講師/監修:今村弓さん・今村しのぶさん・小南貴之さん[バーカロ・カヴァタッピ]



下野市緑5-20-12 TEL 0285-37-7412  
営業時間:11:00~14:00/18:00~ 定休日:日曜、他不定休あり



大好評の「しもつけイタリアン」。夏にぴったりのレシピを紹介してくれたのは、地元人気店「バーカロ・カヴァタッピ」の今村弓さん。イタリア料理には欠かせない基本のトマトソースの作り方やアレンジ法は、ぜひ覚えておきたいテクニック。トマトソースを使った2品にスープを加えた豪華なイタリアンがあっという間に完成しました！



## トマトソース

【材料】4人分  
 ダイストマト缶……………620g  
 オリーブオイル……………80ml  
 玉ねぎ(小)……………1個  
 塩……………5g  
 にんにく……………1かけ

### 【作り方】

- 1 にんにくはみじん切りに。玉ねぎは皮をむき、8等分のくし切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。
- 3 少し色付いてきたら、玉ねぎを入れて炒め煮にする。
- 4 ダイストマトと塩を加え、沸騰させる。
- 5 弱火で10~15分位煮詰める。途中、鍋底にあたらぬように木ベラで混ぜる。
- 6 ざるでこして、氷水にあてて冷やす。



仕上がりが水っぽくならないよう、茹で上がったパスタは氷水で冷やした後、しっかりと水気を切っておきましょう。少々麺が切れても気にせず、ザルに押さえつけるようにして水を切ります。

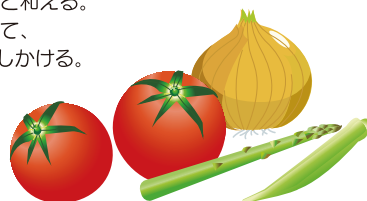
アドバイス

## 夏野菜の冷製トマトソーススパゲッティ

【材料】4人分  
 フェデーニ(6mm) ……320g  
 エキストラバージン  
     オリーブオイル……………100ml  
 トマトソース……………320ml  
 アンチョビソース……………12~16g  
 塩……………少々  
 砂糖……………少々  
 赤ワインビネガー……………20ml  
 オクラ……………8本  
 アスパラガス…8本  
 いんげん……………12本  
 トマト(大)……………2個  
 にんにく……………2かけ  
 ツナ……………160g  
 玉ねぎ……………1/2個

### 【作り方】

- 1 **野菜の下準備** オクラ・いんげんは塩もみした後、アスパラガスはそのまま茹でて、氷水におとす→水気を切る→カットしておく。トマトは湯むぎした後、種を取り除いて角切りにし、塩・砂糖でマリネ。その後、水気を切って赤ワインビネガーでマリネし冷やしておく。にんにくはみじん切りに、玉ねぎはスライサーで極薄切りにしておく。
- 2 お湯を沸かし、沸騰したら塩を入れる。
- 3 氷水を用意する。
- 4 ボウルにトマトソース・アンチョビソース・Aを入れ、氷水につけて冷やす。
- 5 フェデーニを茹でる。【6分20秒】 ざるにあけて、氷水で冷やす。
- 6 よく絞ってパスタの水気を切り、ソースと和える。
- 7 盛り付けたら、オニオンスライスを添えて、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。







## 新じゃがのニョッキ

【材料】4人分

新じゃがいも……………400g強  
強力粉……………100g  
グラナパダーノ  
パウダー……………40g  
ナツメグ……………少々  
塩……………少々  
ホワイトペッパー……………少々  
卵黄……………1個

トマトソース……………200ml  
生クリーム47%……………30ml  
E  
「エキストラバージン  
オリーブオイル……………少々  
B  
「グラナパダーノパウダー……………少々  
「パセリのみじん切り……………少々

【作り方】

- 1 ジャがいもを洗いアルミホイルで包んだら鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、塩を加えて火にかける。火が入ったら、お湯を切って皮をむいて裏ごしする。
- 2 裏ごししたものにAを加え、木ベラで混ぜ込む。ある程度まとまったら、手でこねる。
- 3 直径1.5cm位の棒状にのばし、1.5cm幅で切る。切ったものは、一つずつ指で押して成形する。
- 4 お湯を沸かし、塩を入れ、ニョッキを茹でる。
- 5 トマトソースと生クリームを合わせて火を入れる。
- 6 ニョッキが浮いてきたらお湯からあげて5と合えて、お皿に盛り、Bをかける。



### アドバイス

ニョッキは必ず打ち粉をして、使う直前まで冷蔵庫に保管します。すぐに使わないときは冷凍庫に入れておきましょう。冷凍したニョッキは、そのまま茹でても大丈夫です。



バーカロ・カヴァタッピの今村しのぶさん(左)と、小南貴之さん(右)。

## ストラッチャテッラ

【材料】4人分

鶏もも肉……………1/4枚  
水……………600ml  
チキンコンソメ……………10g  
塩……………ティースプーンすり切り1杯  
卵……………2個  
「グラナパダーノパウダー……………大さじ山盛り1  
A  
「パセリのみじん切り……………2つまみ  
「塩……………1つまみ  
「胡椒……………少々  
エキストラバージンオリーブオイル  
……………少々  
胡椒……………少々

【作り方】

- 1 鶏もも肉を小さい角切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜる。
- 3 鍋に水と鶏もも肉を入れて沸かし、チキンコンソメと塩を入れる。
- 4 沸騰したら火を止めて、Aを流し入れ混ぜる。
- 5 盛り付けたら、胡椒・エキストラバージンオリーブオイルをかける。



# ドイツ料理に挑戦!

講師/監修:宮澤康貴さん[ル・モンド・ブルージュ]  
ザブリーナ・リンさん[下野市国際交流員]



上三川町しらさぎ3-44-6 TEL 0285-38-6604  
営業時間: 11:00~15:00/18:00~0:00 定休日: 月曜、他不定休あり

講師は、下野市国際交流員のザブリーナ・リンさんと、道の駅しもつけ内にスイーツショップを出店している「ル・モンド・ブルージュ」の宮澤康貴さん。ドイツに料理留学経験を持つ宮澤さんとリンさんの「日独交流レシピ」はボリューム満点。りんごジャムを添えたじゃがいものガレットは、お子さんのおやつにもぴったりです。



**アドバイス**

スープや煮物をつくる際、一度火を止め、水や氷を加えると短時間で味が染み込みやすくなります。



## 野菜スープ

【材料】4人分

- ベーコン……………40g
- じゃがいも……………1個
- 西洋ねぎ……………1/3個
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1/2本
- キャベツ……………1/8個
- ソーセージ……………8本
- サラダ油……………適量
- バター……………30g
- ローリエ……………1枚
- ブラックペッパー…3g
- 塩……………適量
- 水……………1000cc
- 氷……………適量
- カレー粉(お好みで)…少々

【作り方】

- 1 野菜を同じ大きさに切る。じゃがいもは薄切り、玉ねぎはくし切りに。
- 2 ベーコンを細切りにし、油をひいたフライパンに入れ弱火で炒める。
- 3 全体に油がいきわたったら、じゃがいも・西洋ねぎ・玉ねぎ・にんじんを炒め、少ししんなりしてきたところにキャベツを加えて炒め合わせる。
- 4 野菜をがしんなりと透き通ってきたら水とローリエを加え、塩を一回り入れて強火で煮る。
- 5 一度火を止め、氷を入れて温度を下げる。
- 6 再度火を入れバター・ソーセージを加えたら、ブラックペッパーと塩を加え味を整える。  
※お好みで最後にカレー粉を振る。

## ポークソテー

【材料】4人分

- 豚(肩)ロース……………4枚
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々
- 薄力粉……………少々
- サラダ油……………適量

■ソース

- ハチミツ……………大さじ3
- 白ワインビネガー…50cc
- A マスタード……………大さじ2
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々
- ミックスベリー…30g
- いちご……………3個
- 白ワイン……………大さじ2~3
- バター……………30g

■飾り付け

- トマト……………1/2個
- イタリアンパセリ…1本

【作り方】

- 1 ボールにAを入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- 2 豚(肩)ロースに塩・胡椒をしたら、薄力粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンに油をひき、温まったら2を弱火で焼く。
- 4 両面に焼き色が付いたら、油をきる。
- 5 白ワインを加え、さらに火を入れる。
- 6 フライパンに1のソースを流し入れ、ミックスベリーといちご(荒みじん切り)を加える。
- 7 最後にバターを加える。
- 8 お皿に盛りつけたら、トマト(荒みじん切り)とイタリアンパセリをちらす。



## じゃがいものガレット

【材料】4人分

- じゃがいも……………3個
- サラダ油……………適量
- バター……………20g
- りんごジャム…適量
- 塩……………適量

【作り方】

- 1 じゃがいもを千切りにし、塩をふって和える。
- 2 1を耐熱容器に移してバターを加え、電子レンジで透き通るまで加熱し、よく混ぜ合わせる。
- 3 油をひいたフライパンに、2を敷きつめ塩をふり、強火で焼く。
- 4 焼き色が付き固まったら裏返し、押さえながら弱火で焼く。
- 5 両面に焼き色が付いたら、皿に盛りつけ、りんごジャムを添える。

たっぷり下野野菜でつくる

# 本場仕込みのフランス家庭料理

講師／監修：大垣直巳さん・浅石洋祐さん〔レストラン・バー セ・ラ・ヴィ〕

**RESTAURANT BAR CEST LA VIE**  
宇都宮市曲師町1-5 TEL.028-632-0402  
営業時間：17:00～23:30(L.O.) 定休日：無休

日本人の食生活が欧米化したとは言え、一般的な家庭の食卓にフランス料理が並ぶ機会は少ないようです。そんな中、セ・ラ・ヴィの大垣さんと浅石さんが伝授してくれたのは、地元の野菜を生かしたお手軽フレンチ。おいしく仕上げるコツは、丁寧な食材の下ごしらえ。ひと手間を惜まず、食材一つひとつを大切に扱うことが大切です。



## アドバイス

ミジョテは、ブイオンスープを煮含めた野菜と、トッピングの生野菜の両方のおいしさが味わえる一品。タルチヌ又はバゲットの上にオニオンコンフィを載せ、野菜を刺すように飾り付けます。どちらも野菜がたっぷり、ヘルシーなメニューです。



## 地元野菜のミジョテ

### 【材料】4人分

大根……………1/4本  
にんじん……………1/2本  
黄色にんじん……………1/2本  
ラディッシュ……………8粒  
ブロッコリー……………1/2個  
アスパラガス……………4本  
さといも……………2個  
菜の花……………4本  
ミニトマト……………8粒

### ■野菜のゆで汁

水……………2.5ℓ  
塩……………50g

### ■ブイオンスープ

固形ブイオン……………1個4g  
水……………350ml  
塩……………5g  
カレー粉……………1g

### ■トッピング

サラダセット……………100g  
ドレッシング……………適量  
干しぶどう……………16粒  
アーモンドスライス……………10g  
ドレッシング……………適量

### 【作り方】

#### 1 野菜の下ごしらえ

大根・にんじん・さといも：皮をむき、1cm幅ぐらいのいちょう切りに。ブロッコリー：房を小さめの1口サイズに切り分け、茎は皮をむいてから乱切りに。アスパラガス：根元5cmぐらいのところは皮をむき、長さ3cmぐらいに切る。ラディッシュ：半分に切る。

菜の花：洗う。ミニトマト：湯むきをする。

#### 2 野菜を茹でる

大きめの鍋にたっぷりの水(約2.5ℓ)を入れ、火にかけて沸騰させ塩を入れる。同じお湯で色の出にくい野菜から順に茹でて、氷水で急冷する。冷めたら速やかに水気を切っておく。(茹で時間の目安は、さといも【7分】、大根・にんじん・ラディッシュ【6分】、ブロッコリー・菜の花【1～2分】、アスパラガス【2分】)

#### 3 ブイオンスープの味を煮含ませる

鍋にブイオンスープの材料を入れ、一度沸騰させたら、2の野菜を入れて1分程したら火を止める。15～20分程度そのまま放置して冷ましながらブイオンの味を野菜に含ませる。

#### 4 トッピングの準備

サラダセット：洗って水気を切っておく。アーモンドスライス：オープン、もしくはフライパンで香ばしく炒っておく。干しぶどう：固めのもの場合は5分程度ぬるめのお湯につけてもどす。

#### 5 仕上げ

深めのお皿に3の野菜を盛り、ブイオンを注ぎ入れる。その上に4のサラダをボリューム感たっぷりに盛り、ドレッシングを少しかけ、最後にアーモンドスライスと干しぶどうを散らす。

## 地元野菜のタルチヌ

### 【材料】4人分

■オニオンコンフィ  
新玉ねぎ……………1個  
塩……………2g  
オリーブオイル……………大さじ2  
にんにく……………1/2片

### ■生野菜とパン

ラディッシュ……………1粒  
にんじん……………5g  
黄色にんじん……………5g  
A アスパラガス……………1本  
ミニバゲット……………1本  
ドレッシング……………適量

### 【作り方】

#### 1 オニオンコンフィをつくる

新玉ねぎの皮をむき、芯をくりぬき薄くスライスする。鍋にオリーブオイルをひき、皮をむいて芯を取ったにんにくを入れ、弱火でじっくりと香りを出す。スライスしておいた新玉ねぎを入れ、塩をして、しんなり柔らかくなるまで、ゆっくり火を通す。

#### 2 生野菜とパンの下準備

Aを極薄にスライスして、氷水に15分程度さらしてシャキッとさせておく。ミニバゲットは縦長に、厚さ1cmぐらいに切る。

#### 3 仕上げ

バゲットをオープンでかるく焼き、オニオンコンフィをのせる。さらに、スライスした生野菜をドレッシングで和え、彩りよくあしらう。

下野の秋を楽しもう

# 秋野菜でハーブクッキング

講師／監修：工藤みほさん〔アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ〕

下野市柴1430-29 TEL 0285-29-4330  
子育てを楽しむ母親のための料理教室を開催(平日・昼)

講師は、地元の人気料理教室「アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ」の工藤みほさん。ローズマリーやバジル、セージなどの手に入りやすいフレッシュハーブをたっぷり使った香り高いレシピを紹介していただきました。ハーブピネガーの作り方は驚くほど簡単! 保存が利くので、時間のある時に作っておくと便利です。



## ゆめポークの香草焼き

【材料】4人分

豚肉(しょうが焼き用)…8枚  
A にんにく……………大1かけ  
セージ……………1枝  
ローズマリー……………1枝  
エキストラバージンオリーブオイル  
……………大さじ1

ローズマリーピネガー…大さじ2  
白ワイン……………大さじ2  
B 醤油……………大さじ1  
塩……………少々  
胡椒……………少々

【作り方】

- 1 にんにくを薄くスライスする。
- 2 AとBを丈夫なビニール袋に入れて、優しく揉んで味を馴染ませる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、2を入れてから火をつける。肉は広げながら入れる。
- 4 蓋をして蒸し焼きにし、途中で肉を裏返してしっかりと火を通す。
- 5 肉を盛り付け、残った調味料液を回しかける。※ハーブは取り除く。

## ローズマリーのハーブピネガー

【材料】4人分

ローズマリー(10cm位)…3本 米酢……………500ml

【作り方】

- 1 小さめのステンレス鍋に材料をすべて入れて火にかけ、蓋をする。
- 2 沸騰したらそのまま放置し、冷めたら完成。使いやすいように濾して、元の米酢のビンに戻しておく。

## ハーブピネガーの健康ドリンク

【材料】1杯分

「ローズマリーピネガー…大さじ1  
A はちみつ……………大さじ1(お好みで加減)  
「炭酸水……………100ml  
氷……………数個 レモンスライス……………1枚

【作り方】

グラスにAを入れて素早く混ぜ合わせる。  
氷とレモンスライスを加えて召し上がれ。



セージ(左)とローズマリー



バジル

## バジルライス

【材料】4人分

炊き立てのご飯…2合  
バジルの葉……………15枚位  
塩……………小さじ1/2  
有塩バター……………30g

【作り方】

- 1 バジルの葉を指で小さくちぎる。
- 2 ご飯にすべての材料を加え、さっくりと混ぜ合わせる。

## 野菜ときのこの秋のマリネ

【材料】4人分

「なす……………2本  
赤パプリカ……………1個  
かぼちゃ……………1/4個  
A エリンギ……………1パック  
しめじ……………1パック  
エキストラバージンオリーブオイル  
……………大さじ2

「ローズマリーピネガー…大さじ3  
B 白ワイン……………大さじ3  
きび砂糖……………大さじ1  
天然塩……………小さじ1/2

【作り方】

- 1 なすは縦半分にし、4~5枚に縦にスライス。赤パプリカは種とワタを取り除き一口大の乱切り。かぼちゃは種を取り除きラップをかけて電子レンジで数分加熱し、薄くスライスする。エリンギは食べやすい大きさに縦に裂く。しめじは石づきを取りバラバラに分けておく。
- 2 フライパンにAを入れてから火にかけ、蓋をして蒸し炒めにする。
- 3 時々混ぜながら、全体にしんなりしてきたらBを全て加え混ぜ、火を消す。
- 4 そのまま放置し、粗熱が取れたら保存容器に移し替えて冷蔵庫で冷やして完成。※冷蔵庫で数日間保存可能。

地元野菜でしもつけ流お正月はいかが？

# 我が家流おせちに挑戦

講師／監修：工藤みほさん〔アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ〕

子どもたちが喜んで食べてくれる“我が家流のおせち料理”を作りたい、そんな方にオススメの3品。従来のおせちの感覚とは一味も二味も違うおもてなしレシピです。寒い時期に旬を迎えるかぶやねぎ、ブロッコリーなどの新鮮野菜をふんだんに使い、味噌や豆乳など調味料まで「地元しもつけ産」にこだわった体にやさしいおせち料理、親子で作ってみませんか？



アドバイス

漆塗りのお椀に上品に盛り付ければ、よりお正月らしい一品に。また、「もぎたてブロッコリーと那須鶏のグリル」はぜひ大きな器でつくってみましょう。食卓が華やかになります。

## 下野かぶのほっこりファルシー

【材料】4人分

- |             |   |                |   |               |
|-------------|---|----------------|---|---------------|
| かぶ……………4個   | A | 豚ひき肉…50g       | B | 固形ブイヨン…2個     |
| かぶの茎…………1束分 |   | しいたけ…2~3枚      |   | 白ワイン…………100ml |
| ベーコン…………2枚  |   | 卵……………1個       |   | 豆乳……………100ml  |
| エビ……………4尾   |   | 天塩……………小さじ約1/2 |   | 水……………適量      |
- ※かぶの高さの8分目まで

【作り方】

- 1 材料の下ごしらえ  
かぶ：茎を切り落とし、よく水洗いする。茎はきれいに土を洗い流して細かい小口切りに。ベーコン：長さを半分にカット。しいたけ：みじん切りに。エビ：背ワタを取る。
- 2 かぶの底を薄く切り落として座り良くし、中身をスプーンでくりぬき、厚さ1cmほどの器を作る。
- 3 かぶのくりぬいた部分を粗みじんにしてAとよく混ぜ合わせて詰め物を作る。
- 4 かぶの器にベーコンを1枚入れ、3を詰め込みエビをのせる。
- 5 鍋にかぶを並べてBと刻んだかぶの茎を加えてクッキングシートで覆う。
- 6 蓋をして中火で15~20分煮込み、味を調える。

## 上三川味噌とねぎマヨのおつまみトースト

【材料】4人分

- 食パン8枚切り…………4枚  
ピザ用チーズ…………適量
- |   |                       |
|---|-----------------------|
| A | 味噌……………大さじ1           |
|   | マヨネーズ…………大さじ2         |
|   | エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1 |
|   | 長ネギ……………1/2本          |

※Aは、この配合で適宜倍増

【作り方】

- 1 食パン1枚をそれぞれ4等分にカット。長ネギはみじん切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、カットしたパンに薄く塗る。
- 3 お好みでチーズをのせ、トースターでチーズがとろけるまで焼く。



## もぎたてブロッコリーと那須鶏のグリル

【材料】4~5人分

- ブロッコリー……………1株      ミディトマト……………5個  
鶏もも肉……………1枚
- |   |                    |
|---|--------------------|
| A | プレーンヨーグルト……………100g |
|   | トマトケチャップ……………大さじ1  |
|   | カレー粉……………小さじ1      |
|   | 天塩……………小さじ1        |
- エキストラバージンオリーブオイル……………適量

【作り方】

- 1 ブロッコリーはごく小さな房に分け、硬い茎は皮をむいてから薄くスライス。ミディトマトはくし切りに。鶏もも肉は脂肪を取り除き1.5cm角くらいに小さくカットしておく。
- 2 耐熱皿にブロッコリーとトマトを平らに敷き詰める。
- 3 鶏肉とAをボウルに入れ、もみ込んで味をなじませる。
- 4 鶏肉を汁ごとブロッコリーの上に広げ、オリーブオイルを回しかける。
- 5 200~220℃に温めたオーブンで12~15分焼く。



# 「鮎」×「中華」のレシピ

講師／監修：堀内英夫さん(IFC調理師専門学校)

宇都宮市平出町3580-3 TEL 028-662-7166  
県内外で活躍するシェフや料理人を輩出してきた歴史ある調理師専門学校

栃木県ではお馴染みの魚「鮎」も、中華にアレンジすれば新たなメインディッシュに大変身！講師は、IFC調理師専門学校で中国料理を教える堀内先生。都内の有名中国料理店をはじめ、老舗ホテルの総料理長などを務めた経歴を持つ料理のプロフェッショナルです。「ご飯がすすむ！」と思わず声が上がるとおいしい2品を教えてくださいました。



【共催】栃木県内水面漁業産地協議会

豆腐元子湯は、スープから取り出した具を辛味タレに付けながらいただくお料理。タレの作り方を覚えておけば、水餃子など、さまざまな料理に使えます。

## アドバイス



## 魚香香魚 ユイシャンジャンク (鮎ときのこの辛子炒め)

【材料】4人分

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 鮎……………200g        | ■ソース                  |
| 下味                | 醤油(オイスターソース)……………大さじ1 |
| 塩……………ひとつまみ       | 醤油……………大さじ2           |
| 酒……………小さじ1        | スープ……………大さじ3          |
| 片栗粉……………小さじ1      | 豆板醤……………小さじ1          |
| 冬筍……………1/2個       | しょうが(みじん切り)……………小さじ1  |
| 赤ピーマン……………1個      | にんにく……………小さじ1/2       |
| A キュウリ……………1/3個   | ねぎ(みじん切り)……………小さじ1    |
| 木目(戻したもの)……………20g | 酢……………大さじ2            |
| 生しいたけ……………3枚      | 砂糖……………大さじ2           |
| しめじ……………30g       | カイエンペッパー……………少々       |
| ねぎ……………1/3個       | 山椒粉……………少々            |
| サラダ油(油通し用)……………適量 | 水溶き片栗粉……………適量         |
| ■仕上げ用             |                       |
| ごま油……………小さじ1      |                       |
| ブロッコリー……………1/4個   |                       |

【作り方】

- 1 鮎よく洗って切り込みを入れて下味をつけておく。
- 2 Aを薄切りに、ねぎは拍子木切りに。しめじは根を落としてバラしておく。
- 3 ソースを合わせておく。
- 4 鍋に油を沸かし鮎と2を油通しする。
- 5 鍋に4を入れて炒める。
- 6 ソースを合わせて炒める。
- 7 仕上げにごま油をたらす。
- 8 食べやすい大きさに切って塩茹でしたブロッコリーを飾りつける。

## 豆腐元子湯 トーフユワンズタン (豆腐入り鮎団子のスープ)

【材料】4人分

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 鮎(すり身)……………100g | 下味                 |
| 鶏ひき肉……………100g   | 塩……………ひとつまみ        |
| 豆腐(木綿)……………1/4丁 | 酒……………小さじ1         |
|                 | 胡椒……………ひとつまみ       |
|                 | 卵白……………1/2個        |
|                 | 片栗粉……………大さじ1       |
|                 | 春雨(戻したもの)……………50g  |
|                 | 金針菜(乾燥したもの)……………8g |
|                 | 筍……………1/4本         |
|                 | ミニ青梗菜……………1本       |
|                 | スープ……………4カップ       |
| A 酒……………小さじ1    | 塩……………小さじ1         |
|                 | 胡椒……………少々          |
|                 | 旨味調味料……………少々       |
|                 | 鶏油……………小さじ1        |



■辛味タレ

- |                    |
|--------------------|
| 砂糖……………小さじ2        |
| 酢……………大さじ2         |
| 醤油……………大さじ3        |
| ごま油……………小さじ2       |
| ラー油……………小さじ2       |
| ねぎ(みじん切り)……………大さじ3 |

【作り方】

- 1 豆腐を水切りしておく。
- 2 ポウルの中で豆腐をつぶし、鮎と下味を入れ粘りがでるまでよく練る。
- 3 2を団子状にして沸騰した湯の中に落とし、茹でしておく。
- 4 戻した春雨は食べやすい長さに切っておく。
- 5 戻した金針菜は花びらを裂いておく。
- 6 筍は薄切り、青梗菜はたて4等分しておく。
- 7 鍋にスープを入れAで味付ける。
- 8 3～6を鍋に入れて味を整え、最後に鶏油をたらす。  
※具は辛味タレに付けて食べる。

カンピくんも応援! 何がとびだすかお楽しみ!

# しもつけかんぴょうづくし

講師/監修:川島典子さん・須藤隆則さん[一休]

下野の駅めし **一休** 道の駅しもつけ内 TEL 0285-38-6631(道の駅しもつけ)  
営業時間:11:00~22:00 定休日:第1・第3水曜

道の駅しもつけ内の「一休」は、ワンコインで気軽に地産地消のメニューが味わえる軽食レストラン。下野市特産のかんぴょうを上手にメニューに取り入れている「一休」スタッフのお二人に、家庭でも手軽に作れて子どもたちに大人気の餃子とコロックのレシピを伝授していただきました。



## かんぴょう入り餃子

【材料】約20個分

■皮

- 白玉粉……………30g
- 水……………40cc
- 強力粉……………60g
- 薄力粉……………40g
- 水(塩を溶かす)…40cc

■具

- キャベツ……………50g
- A 玉ねぎ……………50g
- ニラ……………20g
- ごぼう……………30g
- かんぴょう(茹でたもの)…50g

- おろし生姜……………5g
- おろしニンニク…5g
- 卵……………1/2個
- 胡椒……………少々
- ごま油……………少々
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 醤油……………小さじ2
- 白味噌……………小さじ2
- 豚ひき肉……………100g

【作り方】

- 1 ボールに白玉粉を入れ、お湯又は水を入れ混ぜ合わせる。
- 2 まとまってきたら、強力粉と薄力粉を加え、さらに塩を溶かしたお湯又は水を足しながらまとめていく。手でまとまるまでこねる。
- 3 まとまったら、平らな場所に移し、折り返していく。
- 4 こね終えたら、生地を丸い棒状に成形する。
- 5 生地を20等分にカットする。
- 6 カットした面に打ち粉をし、その面を上に向けて置き、手のひらで押さえて平たい円形の生地にする。
- 7 麺棒を使って薄くのばし、生地を回しながら円形にのばしていく。
- 8 ごぼう・かんぴょうを茹で、刻む。Aはそれぞれみじん切りにする。
- 9 Bを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、8を加えさらによく混ぜ合わせる。
- 10 皮の端を水で濡らし、具を乗せたらヒダをつけながら包んでいく。
- 11 フライパンを火にかけ、温まったら油をひいて餃子を並べる。
- 12 お湯を入れて蓋をして約3分間蒸し焼きする。
- 13 お湯を捨て、残った水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 14 ごま油をまわしかけ、約3分間焼けば出来上がり。

## かんぴょうの戻し方を覚えましょう

- ①かんぴょうを水洗いして、塩で揉み、10分位水につける。
- ②たっぷりの水にかんぴょうを入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③爪で軽く切れるくらいになったら茹で上がり。水気を切って使用する。

## かんぴょう入りスープ餃子

【材料】1人分

- 餃子……………3個
- お湯……………500cc
- かんぴょう(茹でたもの)…15g
- 卵……………1個
- キャベツ……………50g
- にんじん……………5g
- A もやし……………20g
- しいたけ……………1/2枚
- ニラ……………3g
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- B 塩……………4g
- 胡椒……………少々
- ごま油……………少々

【作り方】

- 1 Aとかんぴょうを食べやすい大きさに切り、お湯に入れる。
- 2 煮えたら餃子を加え、Bを入れ味を整える。
- 3 最後に溶き卵をまわし入れる。



【材料】5個分

- じゃがいも……………中5個
- 玉ねぎ……………60g
- かんぴょう(煮たもの)…15g
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々
- 小麦粉……………適量
- 溶き卵……………適量
- パン粉……………適量
- サラダ油……………適量

## カンピくんコロック

【作り方】

- 1 かんぴょうを水4:醤油1:酒1:みりん1:さとう2の割合で20分位煮て、冷めたら1cmぐらいに切っておく。
- 2 じゃがいもを蒸かし(または茹でる)つぶす。
- 3 玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- 4 2と3を混ぜ、塩・胡椒で味付けをし、1を加えて混ぜ合わせる。
- 5 コロックの形をつくり、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付けたら170℃の油で揚げる。

# 夕顔まるごとレシピ

講師／監修：秋山和子さん〔下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部〕

2012年は、かんぴょう伝来300年の記念すべき年。かんぴょう生産量日本一を誇る下野市ならではの「夕顔」を丸ごと使ったレシピを、下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部の秋山和子さんに紹介していただきました。地元の生産者から提供していただいたメイン食材「夕顔」の重さは13kg。この夕顔を細く剥いて天日乾燥したものが、かんぴょうです。



## かんぴょう丼

【材料】4人分

かんぴょう……………40g	紅しょうが……………20～25g
牛肉(薄切り)……………120g	水菜……………少々
ごぼう(細めのもの)…1本	砂糖……………大さじ1
玉ねぎ(中くらいのもの)…1個	酒……………大さじ3
しめじ……………50g	米……………2カップ
根しょうが……………少々	醤油……………大さじ3～5
	水……………1カップ

【作り方】

- 1 かんぴょうは水洗いし、さらに塩でよくもみ洗いする。
- 2 ごぼうに縦に切れ目を入れたら、横に10cm位毎に切れ目を入れ、ピーラーで引く。
- 3 鍋(フライパン)を火にかけ、中火で牛肉とおろししょうがで空いりする。
- 4 水1カップを注ぎ、かんぴょうを煮る。
- 5 かんぴょうが柔らかくなったなら、ごぼう・玉ねぎ・しめじを加える。
- 6 調味料をすべて加えて煮込む。【10分程度】
- 7 器にごはんを盛り、その上に6のをせ、紅しょうがと熱湯にくぐらせた水菜を添えれば完成。

## 夕顔ゼリー

【材料】4人分

夕顔(小)……………1/4個
砂糖……………大さじ4～5
赤ワイン……………1カップ
水……………2カップ
寒天……………1本



【作り方】

- 1 夕顔をカットし、1cmの角切りを20個つくり、赤ワインと砂糖で煮込みコンポートをつくっておく。
- 2 残りの夕顔と砂糖・赤ワイン・寒天(水で戻したもの)・水を火にかけ、夕顔が柔らかく煮えたらミキサーにかけてなめらかなゼリー液をつくる。
- 3 カップに2を注ぎ冷やす。
- 4 ゼリーが固まりかけた頃、夕顔のコンポートをトッピングし、冷蔵庫へ戻す。
- 5 ゼリー液が固まったら完成。

## 鶏ひき肉と夕顔の冷製あんかけスープ

【材料】4人分

夕顔(小)……………1/4個	
鶏ひき肉(荒挽き)……………200g	
しめじ……………50g	
にんじん(中)……………1/2本	
A ズッキーニ(コリンキー)……………1/2本	
パプリカ……………1/4個	
根しょうが……………少々	
高野豆腐……………1枚	塩……………少々
片栗粉……………大さじ2	B 胡椒……………少々
オリーブオイル……………大さじ1	米油……………大さじ1

【作り方】

- 1 夕顔は一口大に、Aの野菜は食べやすい大きさに切る。(しめじは小房に分け、にんじん・ズッキーニ・パプリカは薄切り、根しょうがはみじん切り)
- 2 高野豆腐を水で戻し、1cmの角切りにしてよく水気を切ったら軽く油で素揚げする。
- 3 夕顔を米油でさっと炒める。
- 4 Aとひき肉をオリーブオイルで炒め、3を加えて煮込み、2の高野豆腐を加える。
- 5 Bを加え、味を整える。
- 6 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら完成。





# 「しもつかれ」と恵方巻きに挑戦！

講師／監修：秋山和子さん〔下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部〕

講師の秋山さんが所属する「下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部」は、農村地域の女性リーダーたちのグループで、五色餃子などの加工品を道の駅しもつけで販売しています。生産者でもある講師ならではの豊富な知識で、本には載っていないさまざまなコツを教えてくださいました。



## しもつかれ

【材料】4人分

- 鮭の頭……………1/2～1/4
- りそう大根……………1kg～1.2kg
- にんじん……………100g
- 煎り大豆……………70g
- 油揚げ……………1枚
- 酒粕……………150g
- 醤油……………適量
- A 塩……………適量
- 砂糖……………適量
- 赤味噌……………適量

民具「鬼おろし」



【作り方】

- 1 鮭の頭をお湯で柔らかく煮る。(釜でほぐせる位)
- 2 大根・にんじんの順で鬼おろしで1の鍋にすりおろす。
- 3 煎り大豆を加える。
- 4 油揚げを細切りにして加える。
- 5 大根が柔らかくなったら、酒粕を並べるように入れる。
- 6 酒粕が水分でとける位になったら、全体を混ぜる。
- 7 味を確かめながら、Aで味を整える。

### アドバイス

酒粕の匂いが気になる場合は、味噌を入れると食べやすくなります。しもつかれは、じっくり時間を掛けて煮込むのがポイント。ストーブなどを利用するのもオススメ。

## 野菜の漬物巻き

【材料】4人分

- 米……………2合
- すし酢……………大さじ2～2.5
- 春菊……………2～3本
- 煎りゴマ……………少々
- ごま油……………少々
- 塩……………少々

■具

- 小松菜の漬物……………1/2株
- にんじん……………15g
- 干しかんぴょう……………5g
- くちなし……………1個
- 塩……………少々
- 砂糖……………少々
- 醤油……………少々
- 酒……………少々
- だしの素……………少々

■外側(巻くもの)

- 紫大根の甘酢漬け……………5～6枚
- 赤かぶの甘酢漬け……………5～6枚

【作り方】

- 1 かんぴょうの甘煮を作る。①干しかんぴょうを、水洗いする。②塩で、よくもみ洗いする。③3倍の水で、透き通るまで茹でる。④くちなし・砂糖・醤油で煮て、色が出てきたら取り出す。
- 2 にんじんのさつと煮を作る。①にんじんを5mm角に切る。②鍋に水・にんじん・塩・だしの素・酒・醤油を入れ、歯ごたえを残して煮る。
- 3 ご飯を2種類用意する。①すし飯：ご飯とすし酢を入れて切るように混ぜる。②混ぜご飯：春菊をみじん切りにし、煎りゴマ・ごま油・塩を加え混ぜ合わせる。
- 4 まきすにラップを敷き、海苔の代わりに紫大根・赤かぶの甘酢漬けを並べ、ご飯・具の順にのせ巻く。＊具は、ごはんの中心をくぼませたところに入れる。
- 5 水で濡らした包丁を使い切り分ける。

野菜の上手な見分け方は、大根なら表面が瑞々しく葉が元気なもの。にんじんは表皮が鮮やかな色のものを選びます。春菊は切り口が変色していないものが新鮮です。

### アドバイス

## 春菊と大根のサラダ

【材料】4人分

- 春菊……………20g～30g
- ビタミン大根……………50g
- 紅芯大根……………50g
- 紫大根……………50g

■ドレッシング

- 柿(熟したもの)……………1/2個
- 煎りゴマ……………適量
- オリーブオイル……………大さじ3
- A 塩……………適量
- 胡椒……………適量
- 酢……………適量

【作り方】

- 1 柿のヘタと種を取り、オリーブオイルと一緒にミキサーにかけてペースト状にする。
- 2 1にAを加え、味を整える。
- 3 春菊(葉の部分)を、食べやすい大きさに切る。
- 4 大根は千切りにする。
- 5 大根・春菊をドレッシングとよく和える。



道の駅しもつけ自慢の味

# 下野市特産・かんぴょう料理をつくろう!

講師/監修:大沼スミエさん・大高京子さん[企業組合らんどまあむ]

 下野市笹原295-11 TEL 050-7508-1818

レシピを紹介してくれた「企業組合らんどまあむ」は、道の駅しもつけで人気のお弁当や惣菜の製造販売を行っているグループ。地元で生産された米、干瓢、野菜などを豊富に使用した無添加で栄養たっぷりのお弁当や、下野市特産のかんぴょうで作った八幡巻きやマリネなど、道の駅しもつけで、そのおいしさを試してみてください。



## かんぴょうの太巻きずし

【材料】4本分

ご飯……………1000g

■合わせ酢

酢……………90ml

砂糖……………40g

塩……………小さじ1

■厚焼き卵

卵……………4個

┌砂糖……………大さじ2

B 塩……………小さじ1/3

└水……………大さじ2

■かんぴょうの甘煮

干しかんぴょう…20g

┌だし汁……………1/2カップ

A 砂糖……………大さじ3

└醤油……………大さじ2

└みりん……………大さじ1

きゅうり……………1本

桜でんぶ……………大さじ1

海苔……………4

【作り方】

- 1 鍋に茹でたかんぴょうとAを入れ、汁気がなくなるまで煮詰めて冷ましておく。
- 2 ご飯をボウルに移し、合わせ酢を加え切るようにまぜる。
- 3 きゅうりは縦4等分にして、塩をふる。
- 4 卵にBを入れ、厚焼き卵を焼く。冷めたら縦1/4に切る。
- 5 まきずに海苔・ご飯・具の順にのせ、巻く。
- 6 水で濡らした包丁を使い切り分ける。

味付けせずにかんぴょうを揚げて、青海苔と塩をまぶすのもオススメ!



## かんぴょうチップス

【材料】4人分

干しかんぴょう…20g

片栗粉……………少々

揚げ油……………適量

■調味料(味付け用)

キムチの素……………少量

めんつゆ……………少量

塩……………少量

青海苔……………少量

【作り方】

- 1 かんぴょうを水洗いしてから5分ほど水につけ、5cmの長さに切る。
- 2 かんぴょうに好みの調味料を少量まぶす。
- 3 かんぴょうを上げて片栗粉をまぶし、油でカラリと揚げる。

## アドバイス

太巻きずしや卵とじは、かんぴょうのおいしさが存分に味わえる定番メニュー。しっかり覚えて我が家の味にしちゃいましょう。



## かんぴょうの卵とじ

【材料】4人分

干しかんぴょう…20g

卵……………2個

水……………3カップ

だしの素……………小さじ1

塩……………小さじ1/2

醤油……………小さじ2

三つ葉……………適宜

【作り方】

- 1 茹でたかんぴょうを2cmの長さに切り、水気を絞ってボウルに入れ、溶き卵を混ぜる。
- 2 水3カップにかつおだしを入れ煮立て、1を入れて煮る。
- 3 塩、醤油で味を整え、三つ葉を加えて火を止める。

## かんぴょうゼリー

【材料】10~12個分

茹でたかんぴょう…80g

粉寒天……………1袋(4g)

水……………1カップ

砂糖……………60g

100%オレンジジュース…500ml

みかんの缶詰……………1/2缶



【作り方】

- 1 茹でたかんぴょうを1cm角に切る。
- 2 鍋に、粉寒天と水、かんぴょうを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2~3分煮る。
- 3 砂糖を入れて煮溶かし、火を止めてオレンジジュースを加える。
- 4 型にみかんの缶詰を入れ、3を流して冷やす。

# ベジタブルレシピ

講師/監修:大沼スミエさん・牛込裕子さん(企業組合らんどまあむ)

講師の大沼さん、牛込さんに教えていただいたのは、暑い夏の午後をさわやかに過ごせるオシャレな3品。身近な野菜を上手にアレンジすれば、ティータイムにぴったりのさわやかメニューの出来上がり。メインからデザートまで野菜づくしというヘルシーさも魅力です。特に、夏ならではのビシソワーズは、ディナーにもオススメしたい一品です。



**アドバイス**

きゅうりは太めのものを選び、皮を剥いて使います。種を取り除くのも忘れずに。

## きゅうりのビシソワーズ

**【材料】4人分**

- 「じゃがいも(小)……1個
- A きゅうり……………2本
- 「ベーコン……………1枚
- バター……………大さじ1
- 牛乳……………2カップ
- コンソメ……………1個
- 塩……………小さじ1/3
- 胡椒……………適量
- 生クリーム(植物性)……………20g
- パセリ……………適量

**【作り方】**

- 1 Aの材料の下準備をする。じゃがいもは皮をむいて薄切りに。きゅうりは皮をむき、縦半分に割り、薄切りにする(太いものは、種を除いて薄切り)。ベーコンは細切りにしておく。
- 2 厚手の鍋にバターを熱し、下準備したAの色がつかないように弱火で炒める。
- 3 牛乳、コンソメを入れて弱火で15分程コトコト煮て、野菜が柔らかくなったら塩・胡椒で味を整える。
- 4 ミキサーに2を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- 5 冷蔵庫で冷たく冷やして盛り付け、生クリームとパセリを散らす。

## トマトのシュワシュワゼリー

**【材料】8個分**

- ミニトマト…350g
- 砂糖……………80g
- 水……………1カップ
- 「水……………1カップ
- 「粉寒天…4g
- レモン汁……大さじ1
- サイダー……1カップ



## サモサ

**【材料】4人分**

- 春巻きの皮……………8枚
- 水……………小さじ2

**■フィリング**

- じゃがいも……………4個(400g)
- 玉ねぎ……………1個
- グリーンピース…2/3カップ
- 生姜……………2かけ
- 油……………大さじ2
- クミンシード……………小さじ2
- 「カレー粉……………大さじ2
- A 塩……………小さじ1
- 「レモン汁……………小さじ2
- 油(揚げ用)……………適量

**■ヨーグルトミントソース**

- プレーンヨーグルト…1/3カップ
- スペアミント……………大さじ1

**【作り方】**

- 1 フィリングの材料の下準備をする。じゃがいもは茹でて皮をむき、荒くつぶす。玉ねぎは縦の薄切り。グリーンピースは解凍し、生姜はみじん切りにしておく。
- 2 ヨーグルトミントソースの下準備。プレーンヨーグルトをペーパータオルの上に流し入れ、水切りしておく。
- 3 フライパンに油を熱し、クミンシードを炒め、玉ねぎ、生姜を加える。そこに、じゃがいもとAを加えて味を整えれば、フィリングの完成。
- 4 春巻きの皮を3等分し、フィリングをスプーンでのせ、三角に包む。皮の周囲を水でぬらしてはり付け、しっかりと口を閉じる。
- 5 揚げ油を高温に熱し、カリッと揚げる。
- 6 ミントの水気を拭いてみじん切りにし、ペーパータオルで拭いて2のヨーグルトに混ぜてヨーグルトソースをつくる。



道の駅しもつけお弁当スタッフが伝授する

# はじめてのお弁当作り!「お弁当基本のキ」

講師/監修:奥山紀美子さん・石渡恵子さん・野澤富美子さん  
 (道の駅しもつけ 加工施設部)



道の駅しもつけ  
Road Oasis Shimotsuke

下野市薬師寺3720-1 TEL 0285-38-6631  
 営業時間:9:00~18:00(夏期6~8月は19:00まで) 定休日:第1・第3水曜

お弁当やお惣菜がおいしいと大評判の「道の駅しもつけ」。そのお弁当を毎日作っている加工部のスタッフ3名に、新生活に心強いお弁当のアイデアを紹介していただきました。道の駅しもつけの味がギュッと詰まったお弁当づくり、ぜひチャレンジしてください。



## アドバイス

出来上がったおかずは、色のバランスを考えながらできるだけカラフルに配置します。メインのおかずをお弁当箱の中央に入れるのがポイント!

## 厚焼きたまご

【材料】4人分

卵……………6個  
 塩……………適量  
 めんつゆ……………小さじ4  
 サラダ油……………適量  
 砂糖……………60g

【作り方】

- 1 卵を溶き、めんつゆ・砂糖・塩を入れて混ぜる。
- 2 フライパンを高温に温めておく。
- 3 180~200℃に温度設定(IHの場合)して、3回に分けて1を流し込んで焼く。
- 4 まきすにキッチンペーパーを敷いたものをあらかじめ用意し、焼いた卵焼きをのせ巻く。
- 5 卵焼きが冷めるまでまきすで巻いておき、冷めたら切る。

## とちぎ霧降高原牛のアスパラ巻き

【材料】4人分

とちぎ霧降高原牛…8枚(100g位)  
 アスパラガス……………4本  
 塩……………適量  
 薄力粉……………適量  
 醤油ベースのドレッシング  
 胡椒……………適量  
 サラダ油……………適量

【作り方】

- 1 アスパラガスを濡らしたキッチンペーパーでくるみ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱し、牛肉の幅にアスパラガスを切る。 ※茎の方は皮を剥くとよい。
- 2 塩・胡椒をふった牛肉で1を巻き、薄力粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をなじませ2を転がしながら焼き、醤油ベースのドレッシングを加え、からめる。

## ごまさつま

【材料】4人分

さつまいも……………2本  
 砂糖……………大さじ4  
 みりん……………大さじ8  
 煎りゴマ(白)…適宜

【作り方】

- 1 さつまいもの皮を剥き、1cm幅の輪切りにする。
- 2 1をラップで包み、電子レンジで5分位加熱する。
- 3 温かいうちにボウルに入れ、みりんと砂糖を加えまぜながら、すりこぎ棒などを使ってつぶす。
- 4 団子状にまとめ、表面に白ゴマをまぶす。



## アドバイス

おむすびは、海苔と梅干しで顔を描きます。パンチを使うと簡単に、こんなに可愛く出来上がり!



## 温野菜のごま味噌ソースがけ

【材料】4人分

ブロッコリー……………50g位  
 にんじん……………40g位  
 ミントマト……………4個  
 マヨネーズ……………大さじ4  
 白味噌……………6g  
 砂糖……………6g  
 煎りゴマ(白)…適量

【作り方】

- 1 下準備した野菜を濡らしたキッチンペーパーに包み、さらにラップをして電子レンジで加熱する。  
 ※500wの電子レンジの場合、加熱時間の目安は、ミントマトは切れ目を入れて【30秒】、ブロッコリーは10~13gにカットし【1分30秒】、にんじんは8~10gぐらいを1cm幅の輪切りにし、型抜きできくり抜いて【3分】。
- 2 Aをよく混ぜ合わせ、ゴマ味噌ソースを作る。
- 3 温野菜(ミントマトは皮をむく)にソースをかける。

## 舞茸の天ぷら

【材料】4人分

舞茸……………40~50g  
 天ぷら粉……………60g  
 塩……………適量

【作り方】

- 1 舞茸を約10g位の大きさにカットする。
- 2 天ぷら粉60gを水120ccでとく。
- 3 天ぷら油を170℃に温めておく。
- 4 舞茸を揚げたら、温かいうちに塩をふる。

伝統の塩麴をつかって夏をのり切る!

recipe 16

調味料  
を使って

# しもつけ夏の元気アップごはん

講師/監修: 講師: 料理研究家 谷田部ツル子さん  
助手: 小林陽子さん・斉藤スミさん

キリンビールマーケティング株式会社栃木支社のご協力により料理研究家の谷田部先生を講師にお招きし、心も体も元気になる家庭料理をご伝授いただきました。メインテーマは、話題の調味料「塩麴」。ヘルシーなメニューにぴったりの「ゴーヤ」を使ったドリンクや、ノンアルコール・ビールテイスト飲料を用意して、夏のアウトドアパーティーを楽しみましょう!



【協力】  
キリンビールマーケティング株式会社  
栃木支社



KIRIN FREE ノンアルコール・ビールテイスト飲料

## ゴーヤドリンク

【材料】4人分

- ゴーヤ……………150g
- バナナ……………1本
- 牛乳……………200cc
- はちみつ……………大さじ4
- レモン汁……………大さじ1~4
- 水……………1カップ(200cc)



【作り方】

ゴーヤのワタを取りひと口大に切る。  
ミキサーに全ての材料を入れて、よく切り混ぜれば完成。



## 塩麴入り炊込みご飯

【材料】4人分 ※カップは炊飯器備え付けのもの

- もち米……………1カップ
- うるち米……………2カップ
- ちりめんじゃこ……………30g
- 干しいたけ……………3枚
- にんじん……………50g
- さつまいも……………50g
- 油あげ……………1枚
- 乾燥芽ひじき……………10g
- しいたけの戻し汁……………炊飯器の目盛まで
- 酒……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1と1/2
- 塩麴……………大さじ1と1/2
- 煎りゴマ……………適量
- 細目のねぎ(輪切り)……………2本

【作り方】

### 1 下準備

米とうるち米は炊く30分前に合わせて洗い、ざるにあげておく。干しいたけは水に戻して細切り、にんじんは細切り、さつまいもは1.5cmの角切り、油あげはお湯で洗い横半分にかットした後、縦に8等分に切り分け、芽ひじきは水で5分戻して水を切っておく。

### 2 炊く

炊飯器に米と、Bの合わせ調味料を入れる。戻し汁を炊飯器の目盛まで入れて、その上に材料Aをのせ、表面を平らにならして炊飯器のスイッチを入れる。

### 3 盛り付け

炊き上がったら器に盛りつけて煎りゴマを少々ふり、細目のねぎをちらして完成。

## アドバイス

ドリンクに使ったゴーヤが残ったら、素揚げにしてゴーヤチップスに。軽く塩を振って召し上がれ!



## 塩麴入り揚げワンタン

【材料】4人分

- ワンタンの皮……………30枚

★具

- 豚ひき肉……………200g
- 長ねぎ……………50g
- 生姜……………1片
- 塩麴……………大さじ1
- 醤油……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………少々
- 胡椒……………少々

- 油(揚げ用)……………適量

★たれ

- 酒……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 水……………大さじ2
- 酢……………大さじ3
- B トマトケチャップ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ4
- 塩麴……………大さじ1
- 胡椒……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- ※水・大さじ1で溶く
- ごま油……………大さじ1/2

【作り方】

### 1 具をつくる

ボウルに豚ひき肉入れ、Aを加えて手で粘りが出るまでよく練り混ぜ、みじん切りにした長ねぎと生姜を加えてざっくりと混ぜる。

### 2 たれをつくる

小鍋にBを入れてよく混ぜ、中火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、ごま油を加えて香りをつける。

### 3 ワンタンを包む

ワンタンの皮の中央に具を小さじに山盛り1程のせ、周囲に水をつけて三角形に折り、よく押さえてしっかり止める。

### 4 揚げる

フライパンに油を深さ2cm程入れて170℃に熱し、ワンタンを並べるように入れ、きつね色になるまでカラッと揚げる。油をよく切って器に盛り、2のたれを添えれば完成。

具

(包み方)

レシピ16 ● 伝統の塩麴をつかって夏をのり切る! ● しもつけ夏の元気アップごはん

親子で挑戦！

# クックマンの水をつかわない夏野菜カレー

講師／監修：クッキング戦士 クックマン・うち～



大田原市元町1-716-7  
らーめんこげん内クックマン事務局

栃木県のあちこちらに出没する話題の「クッキング戦士クックマン」が登場し、親子でつくる栄養＆ボリューム満点のカレーを紹介してくれました。3歳～12歳の元気な子どもたちは、クックマンの手元に釘付け。サポートを担当したうち～とのショートコントも披露してくれました。



アドバイス

小さなお子さんにも、ピーラーで皮むきにチャレンジさせたりして、クッキングの楽しさを伝えよう。お子さんの作業を焦らさずに見守ることが大切！

## 水をつかわないカレー

【材料】6人分

鶏もも肉……………2枚  
にんじん……………1.5本  
玉ねぎ……………2個  
ミニトマト……………1パック  
じゃがいも……………2個  
トマトジュース……………500ml  
りんごジュース……………500ml  
カレールー……………人数分  
サラダ油……………適量  
卵……………6個

【作り方】

### 1 下準備

鶏もも肉：2cm角に切り分ける。  
にんじん：1cm角のサイコロくらいに切る。※なるべく早く火を通すため。  
玉ねぎ：半分に切って、そこから更に8等分する。  
ミニトマト：4分の1にカットする。  
じゃがいも：皮をむき、1cm角のサイコロくらいに切る。

2 鍋にサラダ油をしき、1の鶏肉から順に、野菜を炒める。野菜に半分ほど火が通ったら、トマトジュース、りんごジュースの順に入れる。※りんごジュースは分量を調節しながら入れる。

3 2が一煮立ちしたら、弱火にして具材に火を通す。

4 8割ほど火が通ったら、カレールーを入れる。鍋底が焦げないように絶えずかき混ぜ、全体がよく混ざったら、一度火を止める。

5 65℃のお湯に卵を20分入れ、温泉卵を作る。※お湯は65℃を保つ。

6 皿にご飯を盛り、カレーをかけて温泉卵を添えれば完成！



アドバイス

カレールーは溶けやすいようにあらかじめ木べらなどで細かく砕いておきましょう。ルーが混ざったら、一旦火を止めると、ルーと食材がよじり合います。



旬のさくらんぼをつかって

# パティシエがおしえる 大人のお菓子教室

講師／監修：静谷裕之さん・麦倉千尋さん〔お菓子の工房 めるしー〕



道の駅しもつけ内 TEL 0285-48-1101  
お菓子の工房 めるしー 営業時間：9:00～18:00(6～8月/～19:00) 定休日：第1・第3水曜

講師は、道の駅しもつけ内に出店している「お菓子の工房 めるしー」(本店：宇都宮市砥上町)のパティシエ静谷さんと麦倉さん。めるしーでは、“農をおいしく”をコンセプトに、新鮮な卵や旬野菜を使い、素材本来の風味を生かしたお菓子を提供しています。旬のさくらんぼを使ったスイーツは、シャンパンや赤ワインの香りが贅沢な逸品です。



## チョコレートガナッシュとサクランボの ミルフィーユ仕立て

【材料】6個分

サクランボ……………42粒  
■パータシガレット  
薄力粉……………30g  
Aアーモンドプードル…25g  
粉糖……………50g  
卵白……………30g  
バター……………30g

■ガナッシュクリーム  
コンスターチ…………17.5g  
グラニュー糖…………37.5g  
A生クリーム35%……34g  
B生クリーム35%……132.5g  
ホワイトチョコ……87.5g  
バター……………90g

■アングレースソース  
牛乳……………134g  
グラニュー糖…………27g  
卵黄……………20g

【作り方】

### ★パータシガレットをつくる

- 1 Aをあらかじめふるっておく。
- 2 1と粉糖を混ぜ、卵白も混ぜる。
- 3 溶かしたバターを2に混ぜる。
- 4 型に生地をバレットですり込み、オーブンで焼く。【170℃・10分】

### ★ガナッシュクリームをつくる

- 1 コンスターチ・グラニュー糖を混ぜ、Aの生クリームを混ぜる。
- 2 混ぜながら火にかけて40℃にする。
- 3 2にBの生クリームを入れ、さらに火にかけてとろみを出す。
- 4 溶かしたホワイトチョコに3を入れよく混ぜる。
- 5 ポマート状のバターを混ぜる。

### ★アングレースソースをつくる

- 1 グラニュー糖と卵黄をよくまぜる。
- 2 温めた牛乳を1に少しずつ入れながら混ぜる。
- 3 2を82℃までゴムべらを混ぜながら炊く。
- 4 冷めるまで氷水で冷やす。



## シャンパンゼリー

アメリカンチェリーのコンポートを添えて…

【材料】6個分

■シャンパンゼリー  
水……………92g  
グラニュー糖……32g  
シャンパン……230g  
パールアガー…9.2g  
■チェリーコンポート  
赤ワイン………80g  
A水……………80g  
Bグラニュー糖…80g  
アメリカンチェリー……12粒

【作り方】

### ★シャンパンゼリーをつくる

- 1 グラニュー糖をパールアガーをよく混ぜておく。
- 2 沸かした水に1を混ぜながら入れ、熱いうちにシャンパンを加え混ぜる。
- 3 固まったらグラスにそそぐ。

### ★チェリーコンポートをつくる

- 1 Aを火にかけ、グラニュー糖を溶かし、チェリーを入れてひと煮立ちさせる。
- 2 常温で最低20分置く。

2種類のお菓子が完成したら、いよいよモンタージュ(組み立て)です。お皿の上に完成形をイメージしながら、ていねいに美しく。ミルフィーユは途中で倒れてしまわないよう、慎重に仕上げましょう。

アドバイス



## ★モンタージュ (お菓子の組み立て)

- 1 焼き上がったパータシガレットに、ガナッシュクリームを薄く絞り、種をとったサクランボを3つのせる。
- 2 1の上にさらにクリームを絞り、パータシガレットのをせる。この作業をもう一度繰り返す。
- 3 上段をクリームとサクランボでデコレーションする。
- 4 シャンパンゼリーにチェリーコンポートを浮かべる。
- 5 1枚の皿に2品を盛り、アングレースソースを流し入れ、飾り付ける。

親子で挑戦！

# パティシエがおしえる 夏の桃スイーツ

講師／監修：横山友香理さん・伊藤美千代さん〔お菓子の工房 めるしー〕

夏休み特別企画として、親子で旬の桃を使ったお菓子作りに挑戦しました。参加したのは、2歳～12歳のお子さんと、お父さん・お母さん…中にはお孫さんと一緒にお菓子づくりを楽しむおばあちゃんの姿も。お菓子工房 めるしーさんならではのアットホームな雰囲気の中、小さなパティシエさんたちは、お菓子づくりの基礎をしっかりと学びました。



### アドバイス

桃のコンポートを作るときは、皮の部分を下にしてお鍋に入れましょう。鍋蓋がない場合は、フォークで穴を開けたアルミホイルでOK！

## チーズヨーグルトムース ～桃のぶるぶるジュレをのせて～

【材料】1個分

### ■桃のジュレ

桃……………1/2個  
水……………75cc  
白ワイン……………25cc  
グラニュー糖…15g  
レモン汁……………2.5g  
板ゼラチン……1g

### ■チーズヨーグルトムース

クリームチーズ……15.5g  
ヨーグルト……………34g  
はちみつ……………4.5g  
レモン汁……………1.5g  
生クリーム35% ……15.5g  
板ゼラチン……………1g

【作り方】

### ★桃のジュレをつくる

- 1 板ゼラチンを水でふやかしておく。
- 2 鍋に桃を皮ごと入れて、水・白ワイン・グラニュー糖・レモン汁を加え、蓋をして煮る。【約10分間】
- 3 シロップがピンク色に色づいたら火を止めて、桃を取り出す。
- 4 桃を取り出したら、茶こしを使って、シロップを裏ごしする。
- 5 シロップにふやかしておいたゼラチンの水分をよく取ってから加え、しっかりと溶かす。
- 6 ボウルに移して、氷水で固まらせる。

### ★チーズヨーグルトムースをつくる

- 1 板ゼラチンを水でふやかしておく。生クリームを8分立てにしておく。
- 2 クリームチーズを泡立て器で柔らかく練り、ヨーグルトを数回に分けながら入れ、その都度よく混ぜる。
- 3 ボウルにはちみつを入れ、レモン汁を加えて混ぜる。
- 4 ふやかしておいたゼラチンを湯せんで溶かす。
- 5 溶かしたゼラチンを3に入れてよく混ぜる。
- 6 8分立てにした生クリームを入れ、混ぜ合わせる。
- 7 ジュレで使った桃の皮をむき半分カットする。半分は角切りにし、カップの底に入れる。
- 8 6のムースをスプーンでカップに入れ、平らにする。
- 9 冷蔵庫で1時間冷やして固める。

### ★仕上げ

カップに桃のジュレをのせて、7の残り半分の桃をスライスして飾る。お好みでハーブやブルーベリーをトッピングする。



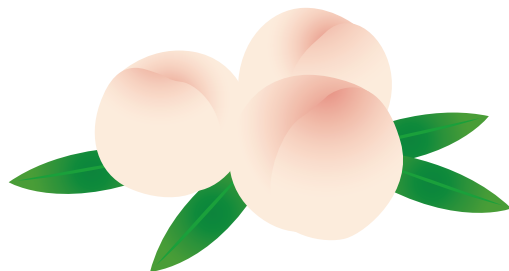
## 桃ジュース

【材料】1杯分

桃……………1/2個  
グラニュー糖……7.5g  
レモン汁……………2.5g  
牛乳……………50g

【作り方】

- 1 桃の皮をむいて、種にそって実を切る。
- 2 桃とその他の材料をミキサーにかければ完成。





パティシエがおしえる

# 親子で楽しむクリスマスケーキづくり

講師／監修：横山友香理さん・伊藤美千代さん〔お菓子の工房 めるしー〕

シンプルなジェノワーズ(共立てスポンジケーキ)のレシピをマスターすれば、ケーキづくりは自由自在。クリスマスケーキはもちろん、クリームやシロップ、果物を変えてさまざまなアレンジが楽しめます。多少デコレーションに失敗しても、味は折り紙付き！ パースデーやバレンタインにも、「世界にたったひとつ」のケーキづくりにチャレンジしてみましょう。



## アドバイス

ジェノワーズ(共立てスポンジケーキ)とは、卵を全卵(白身と黄身は一緒)で泡立て、薄力粉、バターを加えて焼くスポンジケーキのこと。しっかりと安定した弾力があり、ショートケーキなどによく使われます。



デコレーションは親子一緒に楽しんで！



## クリスマスデコレーションケーキ

【材料】5号：直径15cm丸型1台分

### ■ジェノワーズ(共立てスポンジケーキ)

全卵……………120g(卵2個)  
グラニュー糖……………65g  
薄力粉……………58g  
バター……………18g  
牛乳……………18g

### ■サンド+ナッペ(コーティング用)

生クリーム(脂肪分42%)………202g  
フレイナ(ホイップクリーム)………138g  
グラニュー糖……………37g  
サンド用いちご……………4粒

### ■デコレーション

いちご……………5粒  
ラズベリー……………2粒  
ブルーベリー……………2粒  
セルフィーユ(ハーブ)………適量  
チョコレート……………1個  
シュガークラフト……………1個  
リーフ……………1個

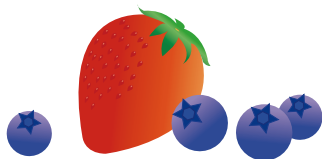
【作り方】

### ★ジェノワーズ(共立てスポンジケーキ)

- 1 型の大きさに合わせて、切りぬいた紙を敷く。
- 2 ボウルに、全卵とグラニュー糖を入れる。
- 3 2を約40℃の湯せんにつけ、あたためながら泡立てる。
- 4 熱が十分入ったら、湯せんからはずし、卵が白っぽくなるまで泡立てる。しっかり泡立て続けると、白くもったりした状態になる。
- 5 ピロードのようなツヤが出て、リボン状にたれるようになったら、薄力粉を加える。
- 6 左手でボウルを左回りに回しながら、手早く、さっくりと混ぜる。粉が見えなくなって、生地が沈むまで混ぜる。
- 7 溶かしバターを生地の一部に流し込むように加え、混ぜあわせる。
- 8 生地全体を混ぜあわせ、均一になるようにする。
- 9 生地を用意した型に、流し込む。
- 10 型に、生地を入れたら2回トントンと作業台に落とし、空気を抜く。
- 11 予熱したオーブンで焼く。【170℃・25分】

### ★デコレーションをする

- 1 ジェノワーズ(スポンジ)を1.5cmにスライスする。
- 2 好みでシロップを適量を切り口に塗る。【シロップは、グラニュー糖2:水8を鍋で沸騰させ、冷まして使用】
- 3 いちごをスライスする
- 4 しっかり立てた生クリームをスポンジの上に平らにのぼす。
- 5 スライスしたいちごを並べて、その上に生クリームをのせてのぼす。これを2回繰り返す。
- 6 サンド用のクリームよりやわらかめにたてた生クリームを全体(側面、上部)に均一にのぼす。
- 7 いちごやラズベリーなどの果物や、セルフィーユなどのハーブ、チョコレート、シュガークラフトなどを飾り、絞り袋に入れたホイップ生クリームでお好みのデコレーションをすれば完成。



パティシエがおしえる

# おいしいスポンジの焼き方・しもつけ風

講師／監修：門林秀昭さん・沼野井理沙さん・柳原ゆかりさん

【欧風菓子グリンデルベルグ】



自治医大店：下野市緑3-13-12 TEL 0285-44-8560  
営業時間：10:00～20:00 定休日：日曜、他不定休あり



自然をたっぷりと吸い込んだあたたかみのあるお菓子が評判の「欧風菓子グリンデルベルグ」さんが教えてくれたのは、下野市産の野菜や果物が香るショートケーキ2種。基本となるスポンジの焼き方をマスターして、さまざまなアレンジを楽しみましょう。



テーブルに型ごと軽く叩きつけると、型からスポンジが外しやすくなります。くれぐれも火傷にはご注意ください！  
焼き上がったスポンジには、絞った布巾をかぶせておきましょう。

アドバイス

## はちみつ風味 とちおとめのショートケーキ

【材料】5号丸型1台分

■スポンジケーキ

全卵……………110g(M玉2個)  
上白糖……………50g  
A オリゴ糖シロップ……………50g  
薄力粉……………70g  
サラダ油……………7g  
水……………13cc

■クレームシャンティ

生クリーム……………400g  
B はちみつ……………60g  
L バニラエッセンス…2g

■デコレーション

いちご(とちおとめ)……12個  
ブルーベリー……………適量  
ラズベリー……………適量  
つや出し用ナバージュ…適量

【作り方】

### ★スポンジケーキをつくる

- 1 ボウルに全卵を入れ、ホイッパーで軽くほぐしながらAを加えよく混ぜる。＊ボウルは必ずガラス製かステンレス製を使用する。
- 2 1を湯煎にかけて約42℃(お風呂の温度)まで温める。
- 3 ハンドミキサーで一気に立ち上げ、絹のような色になるまで約3～4分混ぜる。＊ハンドミキサーを斜めに傾けると混ぜやすい。
- 4 ふるいにかけた薄力粉を3に加え、ダマにならないように木べら(しゃもじ)で15回程度混ぜたら、約42℃に温めたサラダ油と水を入れざっと混ぜる。
- 5 側面と底に紙を敷いた型に生地を流し込み、170℃のオーブンで15分～25分焼成する。
- 6 スポンジケーキの中央に竹串を刺し込んでみて、竹串に生地が付いていなければ焼き上がり。スポンジが熱いうちに手早く型から外して、キレイな布巾(水で濡らして絞ったもの)をかぶせておく。

### ★クレームシャンティをつくる

- 1 ボウルにBを入れる。
- 2 ボウルを氷で冷やししながら、1をハンドミキサーで約5分～7分混ぜる。

### ★スポンジケーキのカット・デコレーション

- 1 焼き上がったスポンジケーキを冷ました後、均等に3枚にカットする。＊焼き上げたばかりのスポンジよりも、半日程度経ったほうが切りやすい。
- 2 1枚のスポンジケーキの上に、クレームシャンティを適量塗り、その上にもう一枚のスポンジケーキをのせたら、スライスしたいいちごとクレームシャンティを乗せる。
- 3 残りの1枚を置いたら、側面→上層部の順に、クレームシャンティで全体をコーティングする。
- 4 残りのクレームシャンティを絞り袋に入れて、ケーキの上に12個絞り出す(飾り)。
- 5 バランスよくいちごとブルーベリー、ラズベリーをトッピングしたら、最後につや出し用ナバージュを軽く塗って完成。

ケーキの断面図





アドバイス

野菜をたっぷり使ったスポンジは、野菜が苦手なお子さまにもオススメ。プチトマトは、甘みの強いものを選びましょう。



【材料】5号丸型1台分

■スポンジケーキ

- 全卵……………120g
- 上白糖……………55g
- はちみつ……………22g
- 薄力粉……………77g
- ほうれん草(茹でたもの)…30g
- サラダ油……………8cc

■クレームシャンティ

- 生クリーム……………300g
- はちみつ……………45g

■デコレーション

- トマト……………1個
- プチトマト……………3個

## トマトとほうれん草のショートケーキ

【作り方】

★ほうれん草のスポンジケーキをつくる

- 1 ほうれん草をお湯(塩は不要)で軽く下茹でする。下茹でしたら、軽く水気を取り、フードプロセッサーでペースト状にしておく。
- 2 ボウルに全卵を入れ、ホイッパーでほぐしながらAを加えよく混ぜる。※ボウルは必ずガラス製かステンレス製を使用する。
- 3 2を湯煎にかけて約42℃(お風呂の温度)まで温める。
- 4 ハンドミキサーで2~3分かき混ぜる。生地を上から垂らしたときに、生地の中にすぐに沈まなければOK。※ハンドミキサーを斜めに傾けると混ぜやすい。
- 5 ふるいにかけて薄力粉を4に加え、ダマにならないように木べら(しゃもじ)で20回程度丁寧に混ぜたら、1のほうれん草を加え、さらにサラダ油を加える。
- 6 ゴムべらでよく混ぜて、側面と底に紙を敷いた型に生地を流し込み、約170℃に予熱しておいたオーブンで、20~25分焼成する。
- 7 スポンジケーキの中央に竹串を刺し込んでみて、竹串に生地が付いていなければ焼き上がり。スポンジが熱いうちに手早く型から外して、キレイな布巾(水で濡らして絞ったもの)をかぶせておく。

★クレームシャンティをつくる

- 1 ボウルにBを入れる。
- 2 ボウルを氷で冷やししながら、1をハンドミキサーでクリームに角が立つまで混ぜる。

★スポンジケーキのカット・デコレーション

- 1 焼き上がったスポンジケーキを冷ました後、均等に3枚にカットする。※焼き上げたばかりのスポンジよりも、半日程度経ったほうが切りやすい。
- 2 1枚のスポンジケーキの上に、クレームシャンティを適量塗り、その上にもう一枚のスポンジケーキをのせてクレームシャンティを塗り、スライスしたトマトを敷き詰める。
- 3 残りの1枚を置いたら、側面→上層部の順に、クレームシャンティで全体をコーティングする。表面は厚めに塗る。
- 4 スプーンをお湯で濡らしながらクレームシャンティをすくい、ボール状になったものを表面に飾る。※バランスよく6個が目安。
- 5 プチトマトをそれぞれ半分のスライスし、表面に散らしたら完成。

ケーキの断面図



手作りの気持ちを伝えよう！

## バレンタインチョコレート+「和」のレシピ

講師／監修：小野榮司さん(風流和菓子 岡埜)

宇都宮市池上町4-3 TEL 028-633-3566  
営業時間：9:00～19:00 定休日：無休

講師の小野さんは、「とちぎマイスター」の称号を持つ菓子職人。創業80年を越える宇都宮市の老舗菓子店「岡埜」で、四季折々の風情を表した和洋菓子をつくり続けています。小豆や梅干し、わさび、ゴボウなどを使った「和」のチョコレートは、匠のオリジナルレシピ。ティータイムのデザートにも喜ばれる大人のためのスイーツです。



## バレンタイン和のチョコレート

## 【材料】

ビターチョコレート  
ホワイトチョコレート  
ごぼう(砂糖漬け)  
大納言小豆  
白いんげん豆  
抹茶(練りきり)  
3色ゼリー(寒天・上白糖)  
└ 梅干し(種を取りペースト状にする)  
A わさび(練りわさび可)  
└ あずき餡  
氷

※分量は、作る量により適宜加減する

## 【作り方】

## ★チョコレートを溶かす

- 1 チョコレートを包丁で細かく刻みボウルに入れる。※ボウルは必ずステンレスの乾燥したものを使用する。
- 2 鍋に湯を沸かし、1を湯せんにかけチョコレートを溶かしていく。沸騰させずに60℃程度のお湯で、ボウルを湯につけないよう注意しながら溶かす。(テンパリング：ビターチョコレートは41～42℃、ホワイトチョコレートは39℃くらいになったら湯せんからはずし、29℃まで温度を下げて使用する)

## ★型抜きチョコレートをつくる

- 1 クッキングシートに溶かしたチョコレートを流す。
- 2 チョコレートが固まりきる前に型を押し、くり抜く。
- 3 くり抜いたチョコレートが、クッキングシートの上で固まるのを待つ。

## ★ガナッシュをつくる

- 1 生クリームを沸騰させる。※チョコレートと生クリームの比率は5:4。お酒などを加える場合には、生クリームの量を調整する。
- 2 チョコレートを湯せんしながら、沸騰した生クリームを加えよく混ぜ合わせる。
- 3 Aをそれぞれ加え、3種類のガナッシュを作る。
  - ①梅干し+ホワイトチョコレート
  - ②わさび+ホワイトチョコレート
  - ③あずき餡+ビターチョコレート
- 4 よく混ぜ合わせたら湯せんから外し、氷を入れたひとまわり大きいボウルの上に置き、冷やしながら固さを調整する。
- 5 ごぼうはフォークで刺して、あずきなどの細かいものはフォークなどの上へのせ Spoon でチョコレートをかけながらコーティングする(ホワイトチョコレートには白いんげん豆、ビターチョコレートには大納言小豆がおススメ)。ガナッシュはくり抜いたチョコレートで挟む。
- 6 クッキングシートを敷いたバット(裏返して使用)などの平らな場所に並べ、冷えて固まったら完成。



## アドバイス

光沢があるなめらかなチョコレートに仕上げるコツは、しっかりとテンパリング(温度調整)すること。チョコレートを溶かすときの温度に注意しましょう。また、コーティング用のガナッシュを多めに用意しておく、それぞれの材料にきれいにコーティングすることができます。いろいろな食材と、ガナッシュとの相性を試してみましょう。

パン工場の職人がおしえる

# 本格野菜ピザをつくろう

講師／監修：川俣昇さん・渡部卓也さん・小野崎幸恵さん

【石窯パン工房 Pan De Park 逢店】



道の駅しもつけ内 TEL 0285-48-0055  
営業時間：9:00～18:00(6～8月/～19:00) 定休日：第1・第3水曜

道の駅しもつけ内の本格的石窯パン工房「パン デ パルク 逢店」から3人のパン職人をお迎えし、生地づくり・発酵から焼き上げまでを教えてくださいました。コンセプトは「身近な食材でできるプロ直伝のかんたんピザ」。おすすめアレンジにも Let's Try!



## 本格野菜ピザ

【材料】4人分

### ■生地

強力粉	250g
薄力粉	250g
塩	15g
A インスタントドライイースト	10g
水	275g
オリーブオイル	10g
大葉	5枚
白ゴマ	30g

### ■トッピング

ピザソース	220g
サラダセット	360g
オリーブオイル	少々
粉チーズ	120g
プチトマト	12個
ドレッシング	少々
シュレドチーズ(溶けるチーズ)	220g
キムチ	80g
マヨネーズ	40g
刻み海苔	少々

### 【作り方】

#### ★生地づくり・発酵

- 1 ボールにAを入れ混ぜ合わせる。
- 2 生地がまとまってきたら、ボールから出して台の上でこねる。【こね上げ温度：26℃】
- 3 台に数回たたきつけ手前から奥へと折り込む。生地が滑らかになるまで繰り返す。
- 4 大葉、白ゴマを加え、生地に馴染むまでスクッパーを使い切って、丸めるの作業を繰り返す。
- 5 ボウルに生地を入れ、ラップをして発酵させる。【一次発酵：30分】
- 6 生地が約2倍に膨らんだら、ガス抜きをする。指の跡がそのまま残れば発酵終了。

#### ★生地を切り分け成型する

- 1 生地を計量し、スクッパーを使って切り分ける。(小：50g×12個・大：200g×1個)
- 2 切り分けた生地は丸め、乾燥しないように布巾をかけて休ませる。【ベンチタイム：10分】
- 3 生地を軽く手で押さえて平らにし、めん棒をあてていく。

#### ★トッピング

- 1 生地の上にピザソースを塗る。
- 2 小の生地に、キムチ、マヨネーズ、シュレドチーズをのせる。大にシュレドチーズをのせる。

#### ★焼き上げ ※オーブンはあらかじめ230℃に設定し温めておく

- 1 温めておいたオーブンに生地を入れ、焼成する。【230℃・10分】
- 2 焼きあがったらオーブンから出し、網などの上で冷やす。
- 3 小には、刻み海苔をのせて完成。大は、サラダセット、プチトマトをのせ、粉チーズ、オリーブオイル、ドレッシングをかけた後完成。

### おすすめアレンジ

#### ■トッピング材料

サラダほうれん草	360g
揚げ玉	少々
カリカリベーコン	少々
ドレッシング	少々



### アドバイス

大葉とゴマを練り込んだ生地をスクッパーで切り分け、成型する作業。あまり細かいことは気にせず、気楽にピザづくりを楽しみましょう。



パン工場の職人がおしえる

## おやつ定番 メロンパンをつくろう

講師/監修:川俣昇さん・渡部卓也さん(石窯パン工房 Pan De Park 逢店)

いつものメロンパン?…と手をのばすと、何だかちょっと色が違うし、香りも違う…割ってみるとクランベリーがたっぷり!! 口に運べば誰でも笑顔になってしまうようなふんわりベリー色のメロンパンのレシピを、「石窯パン工房 パン デ パルク 逢店」のお二人に教えていただきました。コツを覚えれば、家庭のオーブンでも上手に焼けますよ!



## 【作り方】

## ★クッキー生地をつくる

- 1 ボウルにAを入れ、ホイッパーで白くなるまで混ぜ合わせる。
- 2 混ぜ合わせたものに、全卵を少しずつ加えて混ぜる。
- 3 さらに薄力粉を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 4 粉気がなくなってきたら、フランボワーズパウダーを加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で2~3時間冷やす。
- 5 よくこねながら40gに分割し、丸めておく。

## ★生地づくり・発酵

- 1 ボールにBを入れ混ぜ合わせる。
- 2 生地がまとまってきたら、ボールから出して台の上でこねる。【こね上げ温度:26℃】
- 3 台に数回たたきつけ手前から奥へと折り込む。生地が滑らかになるまで繰り返す。
- 4 生地を軽く手で押さえて平らにし、中央にドライクランベリーをのせ包み込むように丸める。
- 5 スクッパーを使い、半分に切り分けて上に重ねる作業を繰り返し、生地にベリーをなじませる。
- 6 ボウルに丸めた生地を入れ、ラップをして発酵させる。【一次発酵:30分】
- 7 生地が約2倍に膨らんだら、ガス抜きをする。指の跡がそのまま残れば一次発酵終了。

## アドバイス

スムーズに作業ができるよう、クッキー生地は事前に作っておきましょう。余ったクッキー生地は、グラニュー糖を振ってオーブンで焼けば「ベリークッキー」として楽しむことができます。

## ベリーベリーメロンパン

【材料】4人分16個

## ■クッキー生地

- ┌ 無塩バター……………150g
- A 上白糖……………180g
- └ 塩……………2g
- 全卵……………110g
- 薄力粉……………300g
- フランボワーズパウダー…7g
- グラニュー糖……………適量

## ■生地

- ┌ 超強力粉……………250g
- ┌ 強力粉……………250g
- ┌ きび砂糖……………20g
- ┌ ゲランド塩……………10g
- ┌ 脱脂粉乳……………10g
- B ドライイースト…12g
- ┌ 全卵……………25g
- ┌ 無塩バター……………25g
- ┌ ブルーベリー(缶詰)……………210g(シロップも含めて)
- └ 水……………200cc
- ドライクランベリー……………100g



焼き上がると全体が膨らむので、生地は十分に間を空けて天板に並べます。

## ★生地の切り分け→成型→最終発酵

- 1 生地を計量し、スクッパーを使い切り分ける(60g×16個)。
- 2 切り分けた生地は丸め、乾燥しないように布巾をかけて休ませる。【ベンチタイム:10分】
- 3 生地を丸め、上にクッキー生地をのせ、その表面にグラニュー糖をつける。
- 4 スクッパーを使い、格子模様をつける。
- 5 天板の上に並べ、40分間休ませる。約2~3倍に膨れたら発酵終了。

## ★焼き上げ

- 1 オーブンはあらかじめ180℃に設定し温めておく
- 2 温めておいたオーブンに生地を入れ、焼成する。【180℃・12分】



## 下野市 食のオープンスクールは、道の駅しもつけ「体験学習室」で開催しました。

### 道の駅しもつけ 体験学習室

道の駅しもつけ内にある「体験学習室」は、直売施設で販売されているフレッシュな農産物を利用して調理体験ができる施設です。皆さまに楽しく安全に調理を楽しんでいただけるよう、IH調理台9台をはじめ、さまざまな調理器具を完備しました。

利用ご希望の方は、道の駅しもつけ事務室までお申し込みください。

- 利用時間 午前9:00～午後9:00
- 収容人数 50名
- 設備等 IH調理台 9台・調理器具等完備
- 申込受付  
道の駅しもつけ事務室  
(午前9:00～午後5:00まで)
- 申込受付期間  
使用する日の2ヶ月前に属する月の1日から  
利用の5日前  
※予約状況によっては、当日の申込みを受理することもあります。
- 利用料金  
午前9時～午後1時 ￥1,500  
午後1時～午後5時 ￥1,500  
午後5時～午後9時 ￥1,500

### 道の駅しもつけ

- 住所 〒329-0431 栃木県下野市薬師寺3720-1  
<http://www.kanpi-shimotsuke.co.jp>
- 営業時間  
直売・物産施設 9:00～18:00 (夏季6月～8月は19:00まで)  
レストラン 11:00～22:00  
軽食コーナー 9:00～22:00
- 休館日 第1・第3水曜日、1月1日、1月2日、1月3日
- 駐車場 普通車266台／大型車40台



道の駅しもつけホームページからも、「下野市 食のオープンスクール」のレポートをご覧ください



とちぎ農産物マーケティング協会



JA全農とちぎ



おいしさを笑顔に

**KIRIN**

# うれしい! おいしい!

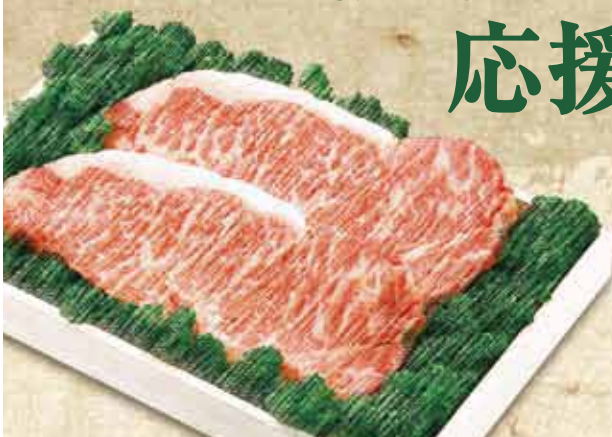
## 大好き栃木

栃木のおいしい県産品を食べて  
元気になろう!



キリンビールマーケティング株式会社 栃木支社は

### 栃木のおいしいを 応援します!



 **うれしい! おいしい! 大好き栃木** キリンビールマーケティング株式会社 栃木支社 [www.kirin.co.jp](http://www.kirin.co.jp)



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。  
妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。  
あきびんはお取扱店へ。のんだあとはリサイクル。

