

# 平成21年度活動 加工グループ レシピ集



加工グループメンバーと竹林十勝支庁長の記念写真  
(平成21年12月22日開催 第2回加工グループ研修会より)

私たち「加工グループ」では昨年12月22日に、各メンバーが自慢の料理を持ち寄り、試食会を開催しました。

その時のメニューの一部をレシピ集にしましたので、ぜひ皆さんご家庭でお試し下さい。



☆じゃがいものニョッキ(P3)



☆大豆入りかぼちゃコロツケ(P4)



☆豚肉のねぎ巻きフライ(P4)



☆玉ねぎの天ぷら揚げ(P5)



☆鶏肉のハーブソルト焼き(P5)



☆カボチャサラダ(P6)



☆ワインに合うチーズサラダ(P6)



☆冷菜入り炊き込み飯(P7)



☆アロニア高原漬け(P7)



☆大地の恵シフォンケーキ(P8)



# じゃがいものニョッキ

◆◆ミートソースあえ◆◆

【材 料】 4人分

[ミートソース]

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ●ひき肉……………400g     | ●にんじん……………200g    |
| ●玉ねぎ……………200g     | ●ニンニク……………2片      |
| ●生しいたけ……………適量     | ●ケチャップ……………300g   |
| ●トマト（冷凍）……………200g | ●固形スープ……………2～3個   |
| ●サラダ油……………適量      | ●こしょう……………適量      |
| ●砂糖……………大さじ2      | ●ローリエ……………少々      |
| ●ナツメグ……………あれば少々   | ●バルサミコ酢……………あれば少々 |

[ニョッキ]

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ●じゃが芋……………500g | ●卵……………1/2個 |
| ●小麦粉……………300g  | ●塩……………少々   |

【作り方】

[ミートソース]

- ① にんじん、玉ねぎ、ニンニク、生しいたけは、すべてみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひいてニンニクを炒め、香りがたったらひき肉を加え炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、しいたけを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップとトマトを加え全体になじませる。
- ④ 固形スープ、砂糖、ローリエ、ナツメグを加えて中火で煮込み、汁気がなくなってきたら、こしょう、バルサミコ酢で味を調える。

[ニョッキ]

- ① 鍋にたっぷりの水とひとにぎりの塩を入れ、じゃが芋を茹でて皮をむきつぶす。
- ② ①に卵黄と塩を加えてよく混ぜ、小麦粉を少しずつ加え丸くまとめる。
- ③ ②の生地を4等分にして丸い棒のように伸ばし、3cmの長さでたくさん切り、フォークの背で押し潰して筋をつけ、ニョッキの形に整える。
- ④ 鍋にお湯と塩を入れ、沸騰したら③を茹で、水面に浮いてきたらすくい上げる。

※じゃが芋を南瓜に変えてもOKです。（南瓜の場合も、分量は500g）

# 大豆入りかぼちゃコロッケ

【材 料】 4人分

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ●かぼちゃ……………300g | ●水で戻した大豆……100g |
| ●玉ねぎ……………1個    | ●にんにく……………1片   |
| ●青しそ……………4枚    | ●小麦粉……………適量    |
| ●卵……………1個      | ●パン粉……………適量    |
| ●塩・こしょう……少々    | ●揚げ油……………適量    |

【作り方】

- ① かぼちゃは、やわらかく煮て水気を取り、つぶす。
- ② 水につけ戻した大豆、玉ねぎ、にんにく、青しそをみじん切りにする。
- ③ ②を油で炒めて、塩・こしょうで味を調べ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を好みの形にして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。

# 豚肉のねぎ巻きフライ

【材 料】 4人分

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| ●豚薄切り肉……………200g | ●長ねぎ……………2本 |
| ●小麦粉……………適量     | ●卵……………1個   |
| ●パン粉……………適量     | ●塩・こしょう……少々 |
| ●揚げ油……………適量     |             |

【作り方】

- ① 豚肉は1枚ずつ広げ、塩・こしょうを振って下味をつける。
- ② 長ねぎは5cmの長さに切り、塩・こしょうを振る。
- ③ ①の豚肉に②を、それぞれ1切れずつのせてくるくると巻き込み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。

# 玉ねぎの天ぷら揚げ

## 【材 料】

- 玉ねぎ(L大)……適量
- 天ぷら粉……………適量
- 揚げ油……………適量

## 【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて1cmの厚さの輪切りにし、バラバラにならないよう爪楊枝でさす。
- ② 大きめの皿に天ぷら粉を広げて玉ねぎの両面にまぶす。
- ③ ②の玉ねぎを油で揚げるか、フライパンに油をひいて玉ねぎを並べ、焦がさないようふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 和風ドレッシングかめんつゆをかけて食べる。

# 鶏肉のハーブソルト焼き

## 【材 料】 4人分

- 鶏ムネ肉……………1枚
- ハーブソルト……………適量
- 好みの生野菜……………適量

## 【作り方】

- ① 鶏ムネ肉に強めにハーブソルトをまぶし、ラップに包んで一晩置く。
- ② 焦げないように焼き、冷めてからスライスする。
- ③ 器に好みの生野菜を盛り、②をのせる。

# カボチャサラダ

【材 料】 4人分

- カボチャ……………300 g
- 切れてるチーズ……4枚
- マヨネーズ……………適量
- ハム……………4枚
- レーズン……………大さじ3
- 塩・こしょう……………少々

【作り方】

- ① カボチャは種を取って適当な大きさに切り、蒸す。
- ② ハム、チーズは1cmの角切りにする。
- ③ ①のカボチャをマッシャーで潰し、冷めたら②とレーズンを加え、マヨネーズ、塩・こしょうで味を調える。

# ワインに合うチーズサラダ

【材 料】 4人分

- モッツアレラチーズ…適量
- 白菜……………適量
- パセリ……………適量
- 大根……………適量
- りんご……………適量

[ドレッシング]

- オリーブオイル……適量
- 酢……………適量
- マヨネーズ……………適量
- 醤油……………適量
- 日本酒……………適量
- 塩・こしょう……………適量

【作り方】

- ① チーズは食べやすい大きさにさき、大根は千切りにして、水にさらしておく。
- ② 白菜、りんごは食べやすい大きさに切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ 器に、水を切った大根、白菜、りんごを盛り合わせ、チーズを散らし、最後にパセリをトッピングする。
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

# 冷菜入り炊き込み飯

【材 料】 8人分

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ●米……………3カップ         | ●チキンコンソメ……2 2/3 カップ |
| ●白ワイン又は酒……………大さじ2   | ●ホールコーン(冷凍) ……1カップ  |
| ●グリーンピース(冷凍) ……1カップ | ●ソーセージ……………6本       |
| ●カレー粉……………小さじ1      | ●白ゴマ……………適量         |

【作り方】

- ① 米を洗ってザルにあげ水気を切っておく。
- ② ホールコーンとグリーンピースはビニール袋に入れ、流水解凍をして水気を切る。ソーセージは薄切りにしておく。
- ③ 炊飯器に①を入れ、チキンコンソメと白ワイン又は酒を注いで15分くらいなじませる。
- ④ ③の炊飯器に②とカレー粉を平均に加えてからスイッチを入れる。
- ⑤ スイッチが切れたら十分に蒸らしてから混ぜ合わせ、器に盛ってから白ゴマを散らす。

◆日本冷凍食品協会のレシピより

# アロニア高原漬け

【材 料】

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ●大根……………6 kg        | ●塩……………180 g    |
| ●グラニュー糖……………700 g   | ●りんご酢……………500ml |
| ●アロニア(漬した物) ……200 g |                 |

【作り方】

- ① 大根は皮をむきタルにつめる。
- ② 調味料を加え漬け込む。



# 大地の恵シフォンケーキ

## ◆◇ほうれん草と長芋のシフォンケーキ◆◇

【材 料】直径 23 cmシフォン型 1 個分

- 薄力粉……………160 g
- ベーキングパウダー…… 5 g
- 卵…………… L 6 個

[卵白に加える材料]

- グラニュー糖……………50 g
- レモン汁……………小さじ 2
- 塩……………小さじ 1

[卵黄に加える材料]

- グラニュー糖……………80 g
- 長芋……………150 g
- ほうれん草の汁……………100 cc
- ラム酒……………大きじ 1
- サラダ油……………100 cc

【作り方】

- ① 卵は常温に戻しておき、ボール 2 個に卵白と卵黄に分ける。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーは、ふるいにかける。
- ③ ほうれん草はきざんで少しの水を入れミキサーにかける。
- ④ 長芋は蒸してつぶしておく。
- ⑤ 卵白にグラニュー糖、レモン汁、塩を加え逆さにしても落ちないほど、ツノが立つまで泡立て、メレンゲを作る。
- ⑥ 卵黄にグラニュー糖、長芋、ほうれん草の汁、ラム酒、サラダ油を加えよく攪拌し、②の粉を加え、切るように混ぜる。粉を入れたら混ぜすぎない。
- ⑦ ⑤の卵白のボールの中へ⑥を入れ優しく切るように混ぜる。
- ⑧ 型に流し込み、台の上で軽くとんとんと空気を抜く。
- ⑨ 140 度のオーブンで 50 分焼く。焼きあがったら逆さにして、完全に冷めてから型からはずす。

※ほうれん草を南瓜に変えても OK です。(南瓜の場合、分量は 150 g)