

梅じゃこごはん



★お米は能登米を使用しています。



《旬野菜》
梅干し

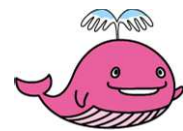
★は能登産を使用しています。

《材料》（4～5人分量）

- ◎ ★ 米 …… 2.5合（450g）
- ◎ 水 …… 2.5合分
- ◎ ★ 梅 干 し …… 2個（種を取る）
- ◎ しらす干し …… 70g
- ◎ サラダ油（しらす干し揚げる用）
- ◎ 白 ご ま …… 小さじ1

《作り方》

1. 米は炊く30分以上前に水洗いし、ザルに上げておく。
2. 炊飯器に洗ったお米と通常のメモリまで水を注ぎ、種をとった梅干しをのせてスイッチを入れ、普通に炊く。
3. しらす干しを油でさっと揚げて油をきっておく。
4. 炊き上がったら10分蒸らす。揚げたしらす干しを加えて全体にサクッと混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、白ごまをかけて出来上がり。
※大葉もいれてもおいしくお召し上がりいただけます。



秋野菜と鶏肉の黒酢あん炒め



《旬野菜》

蓮根・なす

★は能登産を使用しています。

《材料》（2～3人分量）

- ◎ 鶏肉（モモまたはムネ）…… 1/2枚（150g）
- A 塩コショウ…… 少々
- A 酒…… 小さじ1
- B 溶き卵…… 1/2個分（25g）
- B 片栗粉…… 大さじ2
- ◎ ★蓮根…… 40g
- ◎ ★なす…… 1本
- ◎ 玉ねぎ…… 1/2個
- ◎ 人参…… 1/3本
- ◎ パプリカ（黄）…… 1/4個
- ◎ さやいんげん…… 3本

【黒酢あん】

- ◎ 三温糖（お好みの砂糖）…… 大さじ2
- ◎ 片栗粉…… 大さじ1/2
- ◎ 黒酢…… 大さじ2
- ◎ 醤油…… 大さじ1
- ◎ 水…… 大さじ4（60cc）
- ◎ 鶏ガラスープの素…… 小さじ1/4
- ◎ 揚げ油…… 適量

《作り方》

1. Bをあわせて衣を作っておく。鶏肉は小さめの一口大に切り、Aで下味をつける。
2. れんこんは半月切り、なす・玉ねぎ・人参・パプリカは乱切り、さやいんげんは斜めに食べやすい大きさに切る。
3. 揚げ油を170℃に熱し、鶏肉にBをからませ揚げる。（約3分～）
野菜も揚げる。（約1分～）
※人参・玉ねぎ・さやいんげんは揚げずに蒸すか、茹でるとヘルシーに仕上がります。
4. フライパンに黒酢あんを入れ、絶えず混ぜながら火にかけ、とろみがついたら、3の鶏肉・野菜をからませ、出来上がり！



蓮根つくねのんにく照り焼き



★は能登産を使用しています。

《旬野菜》

蓮根

《材料》（4人分12～13個）

- ◎ 合びき肉・・・350g
- ◎ ★蓮根（粗みじん切り）・・・140g
- ◎ 玉ねぎ（みじん切り）・・・100g
- ◎ ★卵・・・Lサイズ1個
- ◎ マヨネーズ・・・大さじ1
- ◎ パン粉・・・大さじ2
- ◎ 塩・こしょう・ナツメグ・・・各適量

【タレ】

- ★ にんにく（すりおろす）・・・2かけ
- ★ 醤油・・・大さじ4
- ★ 酢・・・大さじ4
- ★ 三温糖（好みの砂糖）・・・大さじ3
- ★ 水・・・大さじ3

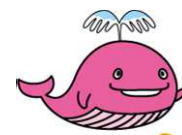
- ◎ 片栗粉（つくねまぶし用）・・・適量
- ◎ サラダ油・・・適量
- ◎ 青じそ（千切り）・・・5枚（お好みで）



《作り方》

1. ◎をよく練り混ぜ丸くまとめ片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油をひき1を両面焼く。余計な油をペーパーで拭き取っていく。
3. よく混ぜた★を加え照りつけながら焼く。タレにとろみが出てきたらお皿に盛る。
4. 青じそをのせて出来上がり。

※材料を混ぜて焼くだけで簡単に作ることが出来ます。



かぼちゃのコロコロサラダ



★は能登産を使用しています。

《旬野菜》

かぼちゃ

《材料》（4人分）

- ◎ ★かぼちゃ・・・1/4個
- ◎ きゅうり・・・2本
- ◎ ミニトマト・・・8～10粒
- ◎ お好みのドレッシング・・・適量

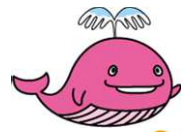
★手作りドレッシング

- ①【和風ごまドレッシング（醤油ベース）】
 - ◎ 醤油・・・大さじ6
 - ◎ サラダ油・・・大さじ4
 - ◎ 酢・・・大さじ4
 - ◎ すりごま（白）・・・大さじ2～4
 - ◎ 三温糖（好みの砂糖）・・・大さじ2
 - ◎ 塩コショウ・・・少々
- ②【ごまドレッシング（マヨネーズベース）】
 - ◎ 醤油・・・小さじ5
 - ◎ 酢・・・小さじ4
 - ◎ すりごま（白）・・・大さじ2～3
 - ◎ 三温糖（好みの砂糖）・・・大さじ2
 - ◎ マヨネーズ・・・大さじ5



《作り方》

1. かぼちゃは一口大に切り茹でて水気を切っておく。
2. きゅうりは1cmくらいの角切りにし、軽く塩をまぶしておく。
3. ミニトマトは1/2カットにする。
4. 2のきゅうりの水気をしぼり、かぼちゃ・ミニトマトも合わせお好みのドレッシングをまぶして出来上がり！



手作りウインナー



!!アレルギー対応食にも適しています。

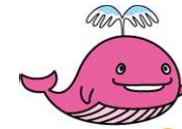
《材料》(出来上がり約80gのもの5本分)

- ◎ 鶏ひき肉・・・600g
- ◎ 玉ねぎ・・・1/2個
- ◎ 人参・・・1/4本
- ◎ ドライパセリ・・・適量
- ◎ 塩・・・小さじ1
- ◎ 三温糖(お好みの砂糖)・・・小さじ1
- ◎ 片栗粉・・・大さじ2



《作り方》

1. 全材料をフードプロセッサーにかける。お鍋に湯を沸かす。
2. タネを5等分にし、ラップに包んでウインナーソーセージの形に整える。
※この時、ラップの両端を長めに残しておき、固めに縛る。
3. 沸騰した鍋に2を入れ、ごく弱火にし、20～30分茹でる。
※煮立るとパサパサになるので注意する。
4. 鍋ごと冷まし、鍋から出して好みの大きさにカットして出来上がり！
※ラップをしたまま冷蔵庫に入れて3日間は保存可能です。



すまし汁(きのこ)



★は能登産を使用しています。

《旬野菜》

えのきたけ・しめじ

《材料》(4人分)

- ◎ えのきたけ・・・1袋(100g)
- ◎ しめじ・・・1パック(100g)
- ◎ ★絹豆腐・・・1/2丁(150g)
- ◎ ほうれん草・・・1/3束(お好み量)
- ◎ だし汁・・・カップ3
- 【A(調味料)】
- ◎ 酒・・・大さじ1/2
- ◎ 醤油・・・大さじ1/2
- ◎ 塩・・・小さじ1/2



《作り方》

1. えのきたけ・しめじは洗い、石づきを落とします。えのきたけは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けます。絹豆腐は食べやすい大きさに切り、ほうれん草は出来上がりに散らすので小さ目にカットする。
2. ほうれん草はさっと茹でて水にとり、しぼっておく。
3. 鍋に、だしと、きのこ類を入れてアクをとりながら1～2分煮る。
4. 絹豆腐を加えて豆腐が浮いてきたらA加えて調味し、火を止める。
5. ほうれん草を散らして出来上がり！

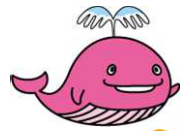
～ メモ ～



- 《材料》（冷凍パイシート1袋分）
- ◎ 冷凍パイシート・・・1袋分
- 【フィリング】
- ◎ りんご・・・3個
 - ◎ 三温糖（お好みの砂糖）・・・120g
 - ◎ シナモン・・・適量（お好み量）
- 【形成・仕上げ用】
- ◎ 卵白・溶き卵・・・各少々
 - ◎ アプリコットジャム・・・少々

《作り方》

1. りんごは六つ割りにし、皮をむいて芯を取り、5mm厚さのいちょう切りにする。
厚手の鍋に入れて砂糖を加え、ときどきかき混ぜながら強火で煮ます。
2. 焦がさないように注意し、りんごがしんなりして、半透明になるまで煮る。ひたひたになるくらいの煮汁が出てきます。
3. ざるに上げ、煮汁をきって冷ます。お好みでシナモンを加え、りんごにまぶす。
4. りんごを冷ましている間に、冷凍パイシートを常温に戻しておく。
5. パイシートをお好みの大きさにカットし、（型を使ってもOK）その上に3のりんごを置く。パイシートの接着部分に卵白を塗り包む。
6. 全体に溶き卵をはけで塗り、200℃のオーブンで20分～30分焼く。
※オーブンによって焼き時間は多少異なります。
7. 焼きあがったパイにアプリコットジャムを塗って出来上がり！



豆腐のレアチーズケーキ



★は能登産を使用しています。

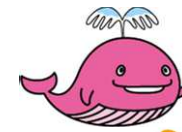
《材料》（4人分）

- ◎ ★絹ごし豆腐・・・100g
- ◎ クリームチーズ・・・100g
- ◎ 粉ゼラチン・・・5g
- ◎ 水（ゼラチンふやかし用）・・・大さじ2
- ◎ 三温糖（好みの砂糖）・・・40g
- ◎ レモン汁・・・小さじ2
- ◎ 牛乳・・・120ml

かざりにミントを添えるとおしゃれ感UP！

《作り方》

1. ボウルにクリームチーズを入れて泡だて器で混ぜ、砂糖とレモン汁も加えてよく混ぜ合わせる。絹ごし豆腐も手で崩しながら加え、泡だて器でよく混ぜ合わせ、なめらかにする。（泡だて器ではなく、フードプロセッサーで混ぜ合わせるとより一層なめらかになります。）
2. 牛乳を耐熱容器に入れて電子レンジで2～3分加熱し、温まったらふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
3. 1に2を少しずつ加えて混ぜ、一度に網に通して器に流し入れる。
4. 冷蔵庫で冷やし固め、固まったらミントの葉を飾って出来上がり！



いちじくのコンポートとソース



★は能登産を使用しています。

《旬食材》

いちじく

《材料》（いちじく5～6個分）

【いちじくコンポート】

- ◎ ★いちじく・・・5～6個
- ◎ 三温糖（好みの砂糖）・・・90g
- ◎ レモン汁・・・15g
- ◎ 水・・・300g
- ◎ 赤ワイン・・・2g

【いちじくコンポートソース】

- ◎ いちじくコンポートにコンポートシロップをヒタヒタになる程度に鍋に入れて軽く煮詰めて冷ましておく。（煮詰めすぎないように注意）
- ※このソースを豆腐のレアチーズケーキにトッピングしてもおいしくお召し上がりいただけます。

《作り方》

1. 鍋にいちじく以外の材料を入れ沸騰させる。
2. いちじくの皮をむき、鍋に入れる。
3. クッキングシートを落としふたにして7～10分弱火でことこと煮込む。
4. 冷めたコンポートを沸騰消毒した瓶などに移し出来上がり！
※保存も出来ます。コンポートソースは上記参照してください。