

献立タイトル

ぼたんこしょうのキーマカレー

《完成図》



《レシピ》

名称：ぼたんこしょうのキーマカレー			
材料	分量(1人分)	材料	分量(人分)
なす	1/2 個		
ぼたんこしょう	1/2 個		
豚ひき肉	100 g		
ケチャップ	適量		
塩, 胡椒	適量		
キーマカレーの元 (粉)	1/2 袋		
赤パプリカ	1/2 個		
うるち米 (ご飯)	1/2 合		
調理手順			
<p>1. ご飯はあらかじめ炊いておく。初めにすべての具を細かく切る。フライパンに油をひき香りが出るまでぼたんこしょうを炒める。</p> <p>2. 香りが出てきたら、ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。</p> <p>3. ひき肉の色が変わってきたらなすと赤パプリカを入れケチャップや、塩、胡椒で味をつける。</p> <p>4. なすの水分が出てきたらキーマカレーの元 (粉) を入れ水分がなくなるまで焦げないように炒める。</p> <p>5. お皿に盛れば完成。</p>			

《完成図》



《レシピ》

名称：常盤牛蒡と秋野井

材料	分量(人分)	材料	分量(人分)
常盤牛蒡	適量	砂糖	小さじ2
人参	20 g	醤油	大さじ2
エノキ	100 g	酒	大さじ1
生シイタケ	1枚		
しめじ	100 g	油	大さじ1
豚肉(薄切り)	50 g	片栗粉	大さじ1/2
ピーマン	1個	揚げ油	適量
だし汁	150 c c	ご飯	
調理手順			
<p>①常盤牛蒡は長さ5cmに切り、太めの千切りにしてサッと水にさらし、その後水気を切る。</p> <p>②しいたけ、人参、ピーマン、豚肉も千切りにする。えのきは半分の長さに切る。しめじを1本ずつにばらす。</p> <p>③①の常盤牛蒡を低温の油でカラリと揚げる。</p> <p>④②の具材を油で炒め、だし汁と、調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑤④をご飯の上にかき、最後にごぼうをトッピングする。</p>			

献立タイトル

常盤牛蒡とみゆきポークの飯山ご飯

《完成図》



《レシピ》

名称： 常盤牛蒡とみゆきポークの飯山ご飯

材料	分量(4人分)	材料	分量(人分)
みゆきポーク	150g	砂糖	小さじ1
タケノコ	1/3パック	酒	小さじ1
常盤牛蒡	1本	顆粒だし	10g
こんにゃく	1枚		
生姜	1かけ		
人参	1/3本		
うるち米	2合		
醤油	大さじ3		

調理手順

- 1 みゆきポーク、タケノコ、こんにゃく、人参を一口大に切り、常盤牛蒡はさきがき、生姜は細切りにして水にさらす。
- 2 研いだ米と1を炊飯器に入れ調味料も全て入れ水を規定量より少なく（少し）最後にごま油をひと回して炊飯。
- 3 器に盛り完成

《完成図》



《レシピ》

名称：伝統野菜とサバ缶の雪国シチュー

材料		分量(1人分)	材料		分量(人分)
	鯖缶	1 缶		塩	少々
①	ニンジン	4分の1		こしょう	適量
①	坂井芋	2 個		牛乳	200cc
①	常盤牛蒡	ちょっと		水	200cc
①	エリンギ	1 個		みそ	大さじ1
	サラダ油	おおさじ1		コンソメ	5g
	薄力粉	大さじ2		ブロッコリー	ちょっと
	有塩バター	20g		しょうが汁	小さじ1
調理手順					
<p>1 ①の材料を一口大に切り（坂井芋、常盤牛蒡は大きめに切る）、ニンジン、坂井芋、常盤牛蒡は下茹でしておく。</p> <p>2 ①をサラダ油で熱する、そこにバター、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。混ぜながら水を少しずつ加えて煮立ったら蓋をして8分煮たてる。</p> <p>3 サバ缶の水を切ってサバ缶を少しほぐしたものと牛乳、塩コショウ、コンソメ、しょうが汁、みそを加えて混ぜる。</p> <p>4 ブロッコリーを固めに茹でて、上に乗せる。</p>					

献立タイトル

ぼたんこしょうとみゆきポークのうまい醬 (じゃん)

《完成図》



《レシピ》

名称： ぼたんこしょうとみゆきポークのうまい醬 (じゃん)			
材料	分量(4 人分)	材料	分量(人分)
ぼたんこしょう	2～5個 (大きさによる)	酒	小さじ1
みゆきポーク	150g	みりん	小さじ1
タケノコ (水煮)	2/3 パック	茹でたパプリカ	少量
生姜	1 かけ		
醤油	大さじ1		
砂糖	小さじ1		
しお	1つまみ		
こしょう	適量		
調理手順			
1 豚肉、ぼたんこしょう、タケノコを細切りにしておく。			
2 豚肉を炒め酒とみりんを加える、火が通ってきたらぼたんこしょうと生姜を加えさらに炒める。			
3 最後にタケノコと砂糖、醤油、塩、コショウを加え味を調え少し炒め完成。			
4 パプリカを彩りよくのせる			

《完成図》



《レシピ》

名称：北信まぜそば

材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)
中華麺	1玉	ねぎ	1/4本
豚ひき肉	100g		
ごま油	小さじ1/4	にんにく	1かけ
ぼたんこしょう	1個	卵黄(又は温泉卵)	1個
たけのこ	10g	オイスターソース	大さじ1/4
野沢菜	2/4本	酒	大さじ1/3
鶏がらスープの素	小さじ2	砂糖	大さじ1/3
		豆板醤	大さじ1
調理手順			
<ol style="list-style-type: none"> 1. ねぎは小口切りとみじん切りにしておく。にんにくは芯を取り、ぼたんこしょうとともにみじん切りにする。 2. フライパンに油をひき、にんにくとぼたんこしょうを炒め、色が変わったらひき肉とみじん切りにしたねぎを入れる。豆板醤、酒、砂糖、オイスターソース、鶏がらの素を入れ、中火で炒める。味がなじんできたら塩で味を調える。 3. たけのこは細く切り、野沢菜は湯通しして、約2cmに短く切っておく 4. 中華麺を茹で、冷水にさらし水気を切ったらごま油と鶏がらの素を入れ、下味をつける。 5. 麺を皿の中心にのせ周りに、ねぎ、ニラ、たけのこ、炒めひき肉、野沢菜をバランス、彩りよくのせ、卵黄(温泉卵)をトッピングして完成。 			

《完成図》



《レシピ》

名称：常盤牛蒡（ごぼう）のクリームパスタ

材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)	
ごぼう（常盤ごぼう）	1/2本	A {	練り白ごま	大さじ1
ベーコン	2枚		生クリーム	100 ml
スパゲティー	160 g		粉チーズ	大さじ1
ゆでる塩	16 g		塩こしょう	少々
			オリーブ油	大さじ1
			細ネギ（刻み）	適量
鶏ガラスープ	適量		すり白ごま	適量
			刻みのり	適量

調理手順

- ①ごぼうはタワシできれいに水洗いし、ササガキにして水に放ち、しっかり水を切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②塩を加えたたっぷりの湯にスパゲティーを加える。くっつかないように時々混ぜながら、常にグツグツと煮立った状態で指定時間より1分短めに茹で、ザルに上げる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ごぼうを炒める。しんなりしてきたらベーコンを加えて炒め合わせ、＜ゴマクリームソース（※Aを混ぜたもの）＞を加える。煮立ってきたら火を弱め、塩こしょう、鶏ガラで味を整える。
- ④茹でたスパゲティーを加え、全体にからめて器に盛り、刻み細ネギ、すり白ごま、刻みのりを散らして完成。

《完成図》



《レシピ》

名称：常盤牛蒡（ごぼう）を使ったロールキャベツ

材料		分量(1人分)	材料		分量(1人分)
	合いびき肉	80 g		トマト缶	180 g
	キャベツ	2枚		トマトケチャップ	大さじ3
A	パン粉	大さじ2		鶏ガラ	小さじ4
	牛乳	10 ml		塩、こしょう	少々
	塩、こしょう	少々		水	170 ml
	玉ねぎ	1/4個		チーズ	30 g
	ごぼう（常盤牛蒡）	20 g		パセリ	少々

調理手順

<ロールキャベツ>

- ①片手鍋に水とごぼうを入れ、やわらかくなるまで茹でたら食べやすい大きさに切る。玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒め、粗熱をとる。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツを5分ほど茹で、ザルに上げて水気を切る。芯は取り除く。
- ③ボウルにひき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。①の材料とAを入れ、よく混ぜ、2等分にする。
- ④キャベツにタネをのせ、きつく巻いていく。巻き終わりをようじでとめる。

<トマトベースのスープ>

- ①鍋にトマト缶、トマトケチャップ、鶏ガラ、塩、こしょう、水を入れ、味を整える。
- ②①にロールキャベツを入れ、15分ほど煮る。
- ③チーズをのせて、少し煮る。チーズが溶けたらお皿に盛り付けて、仕上げにパセリをふりかける。

《完成図》



《レシピ》

名称：坂井芋のボリューム満点ピザ

材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)
<生地材料>		<ソース材料>	
強力粉	90 g	里芋（坂井芋）	200 g
薄力粉	90 g	ベーコン	60 g
砂糖	小さじ 1	ブロッコリー	65 g
塩	小さじ 1/2	しめじ	100 g
ベーキングパウダー	大さじ 1/2	ケチャップ	70 g
プレーンヨーグルト	大さじ 5	A { しょうゆ	小さじ 5
水	大さじ 4.5	砂糖	小さじ 3
オリーブ油	適量		

調理手順

<ソース>

- ①坂井芋をラップに包み、電子レンジ 600W で 5分加熱する。
- ②粗熱がとれたら、キッチンペーパーで皮をむき、一口大に切る。ベーコン、ブロッコリーも一口大に切る。
- ③ボウルに A を混ぜる。

<生地>

- ①粉類、ヨーグルト水の材料をそれぞれボウルに入れ、混ぜた後、粉類にヨーグルト水を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。ボロボロの状態からひとまとまりになるまで手で混ぜる。
- ②フライパンに①を入れる。手にオリーブオイルを薄くつけ、生地を少しずつ伸ばしながら広げる。
側面の高さギリギリまで生地を伸ばし、縁を指で整える。
- ③ソースを詰めて、ピザ用チーズをふりかけトッピングする。
- ④ふたをアルミホイルで覆う。とろ火で 10 分ほど焼く。いったん火を止め、ふたを開け、生地の縁を少しはがして、オリーブ油大さじ 1 を流し入れる。反対側にも行う。またふたをし、ごくとろ火にかけて、18~22 分揚げ焼きにする。フライ返しなどで取り出し、バジルか粗びきこしょうをふって完成。

《完成図》



《レシピ》

名称：坂井芋を使ったふわふわオープンオムレツ

材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)	
里芋(坂井芋)	60 g	A {	卵	2 個
玉ねぎ	20 g		ピザ用チーズ	20 g
ベーコン(ブロック)	20 g		塩こしょう	ひとつまみ
ミニトマト	2 個			
有塩バター	5 g			
ブロッコリー	15 g			

調理手順

- ①坂井芋の皮をむき、坂井芋、ベーコン、玉ねぎを1 cm 角に切る。
坂井芋の約3/4を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
坂井芋の1/4は生のまますりおろす。ブロッコリーを塩ゆでする。
- ②ボウルにAの材料とすりおろした坂井芋を入れて、混ぜ合わせる。
- ③中火に熱したフライパンに有塩バターを入れ、溶かし、ベーコンを炒める。
ベーコンに焼き色がついたら、中火のまま、坂井芋と玉ねぎを入れて炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら、中火のまま②を流し入れ、菜ばしで大きくかき混ぜる。
- ⑤卵のふちが固まってきたら、火から下し器に盛り、ブロッコリー、ミニトマトのせて完成。

《完成図》



《レシピ》

名称：坂井芋を使ったかぼちゃスープ				
材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)	
里芋(坂井芋)	40 g	パセリ	少々	
玉ねぎ	40 g	コンソメ	小さじ1	
牛乳	100 ml	バター	10 g	
塩	少々			
水	100 ml			
かぼちゃ	60 g			
甘酒	大さじ1			
調理手順				
<p>①鍋にバターを入れ熱し、溶けたら玉ねぎを入れて中火で炒める。</p> <p>②玉ねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃを入れてサッと炒め、水、コンソメを加えて弱火で煮る。</p> <p>③かぼちゃがやわらかくなったら、火を止め、粗熱をとってなめらかになるまでミキサーにかける。</p> <p>④鍋に③を入れて、牛乳、甘酒を加えて木べらでかき混ぜながら火にかける。</p> <p>⑤坂井芋を1cmの角切りに切り④に加え、塩で味を整える。</p> <p>⑥皿に盛り付けパセリを散らして完成。</p>				

《完成図》



《レシピ》

材料		分量(1人分)	材料		分量(1人分)
	里芋(坂井芋)	2個	B	米	
	みゆきポーク	200g		ごま油	少量
	塩こしょう	適量		めんつゆ	少量
	片栗粉	適量			
A	しょうゆ、酒、 みりん、砂糖	大さじ2			
調理手順					
<p>①坂井芋の皮をむき、いちょう切りにする。みゆきポークも食べやすい大きさに切る。塩、こしょう、片栗粉をまぶす。</p> <p>②Aを混ぜ合わせる。</p> <p>③フライパンを熱し、①を火に通す。熱が通ったら、②をフライパンに入れて絡める。</p> <p><ライスバーガー></p> <p>①米にBを混ぜる。混ぜたら丸く形整する。</p> <p>②フライパンを火にかけ、焦げ目がつくまで両面焼く。</p> <p>具をライスバーガーにはさみ、完成。</p>					

《完成図》



《レシピ》

名称：信濃パウンドケーキ			
材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)
りんご	1個		
卵	2個		
砂糖	大さじ 2.5		
無塩バター	40 g		
ホットケーキミックス	100 g		
クリームチーズ	4個		
里芋 (坂井芋)	2個		
調理手順			
<p>①坂井芋の皮をむき、角切りにし、電子レンジで5分温め、つぶしておく。</p> <p>②りんごとクリームチーズを角切りにし、オーブンを180℃に予熱しておく。</p> <p>③ボウルに卵、砂糖、バターを入れ、混ぜ合わせたら、ホットケーキミックス、①、りんご、チーズを入れ、さっくり混ぜる。</p> <p>④パウンドケーキ型に流し入れ、180℃のオーブンで35～40分焼く。</p>			