

優勝 《長野県ガス協会賞》

～コロナに負けるな～
秋の信州「丸ごと」
いただきます!!
〈レシピ／5品〉



① 柿のクリームチーズ和え

材料(4人分)：柿(小さめ)4個、ほうれん草1株

A【クリームチーズ 60g(酸味の少ないものがおすすめ)、すりぐるみ適量、白だしor めんつゆ 少々】

●作り方

- ほうれん草はゆで、クリームチーズは常温におき少しやわらかくしておく。
柿の上1/3 程度をふたになるように切り落とし、下の部分をスプーンでくり抜き、器になるよう周りを少し残しておく。
- A を混ぜ合わせ、くり抜いた柿とゆでたほうれん草を刻み、全体を和え、冷蔵庫で冷やす。※くり抜いた柿の量は、柿の甘味や水分量をみてお好みに調整を。
- 柿の器に入れて完成。

② 玉ネギ丸ごとスープ

材料(4人分)：玉ネギ(小さめ)4個、手羽中8本、しめじ等のきのこ1株、コンソメ2～3個、白ワイン 少量、塩コショウ・クレイジーソルト・パセリ 少々

●作り方

- 玉ネギは皮をむき丸ごと、白ワインでもんでおいた手羽中ときのこを鍋に入れる(きのこの軸はハンバーグ用にとっておく)。
- 1にひたひたの水とコンソメを入れて一時間ほどコトコト煮る。
- お好みで、塩・コショウ・クレイジーソルトを加え、盛り付け後きざんだパセリをのせる。

③ カボチャのリゾット風

材料(4人分)：カボチャ(小さめ)1個、ベーコン40～50g、玉ネギ 1/2 個、バター15g、生クリーム100～150ml(カボチャの水分量で調節を)、塩・コショウ・パセリ 少々、残りごはん400g

●作り方

- カボチャは半分に切り種を取り、蒸し器(電子レンジも可)で加熱する。※やわらかくしすぎないように注意。
刻んだベーコン、みじん切りにした玉ネギをバターで炒めて塩コショウをし、生クリームを入れて、ひと煮立ちさせる。
- カボチャをスプーン等でくり抜く。
くり抜いたカボチャを2に加え混ぜ、残りごはんを入れてリゾット風にする。
- カボチャの器に盛り付けパセリをちらす。※食べる時切り分けを。

④ りんごのハンバーグ

材料(4人分)：合びき肉600g、スープで使ったきのこの軸、玉ネギ1個(きのこの軸の量で加減)、りんご(大きめ)4個、小麦粉少々、牛脂ひとかけ

A【玉子1 個、パン粉少々、塩コショウ・ナツメグ・クレイジーソルト少々】

【ソース】ケチャップ・ソース・赤ワイン 各同量、りんご(ハンバーグでくりぬいた一部をきざんだもの)、バター20g、こんぶじょうゆ 適量
※使用のりんごはふじ(甘くない種類がおすすめ)

●作り方

- りんごは1/4 ずつの輪切りにし、中側の2つは皮から1cm位を残しドーナツ状にくり抜く。(上と下はそのまま)
- 【ハンバーグのたね】を作る…玉ねぎときのこの軸をみじん切りにし、バターで炒め冷ましておく。
冷めたらひき肉とAを加え混ぜる。
- りんごのくり抜いた部分にしっかりと小麦粉をつけ、ハンバーグのたねをつめる。(りんごの上と下は肉をつめず)
- 牛脂を熱したフライパンで3をじっくり蒸し焼きにする。
- 【ハンバーグソース】を作る…ハンバーグを焼いたフライパンにソースの材料を全て入れて煮詰める。

⑤ 生スイートポテトソフトクリーム風

材料(4人分)：さつまいも2本、むらさきいも1本、生クリーム少量(リゾットのあまりでOK、いもの水分量で調整を)、(砂糖 適量 ※いもの味の様子で)

●作り方

- いも3本をぬれた新聞紙でつつみ、さらにホイルでつつむ。
- 魚焼きグリルでじっくり焼き、少し冷ましてから、さつまいも2本を1/3に切り、両端はコーンに見立てる。
- それ以外は皮をむきブレンダーで生クリームと混ぜる。
※むらさきいもも同様
冷やしてから、しぼり袋に2種類を1/2ずつ入れてミックスになるよう、さつまいものコーンにしぼり出す。