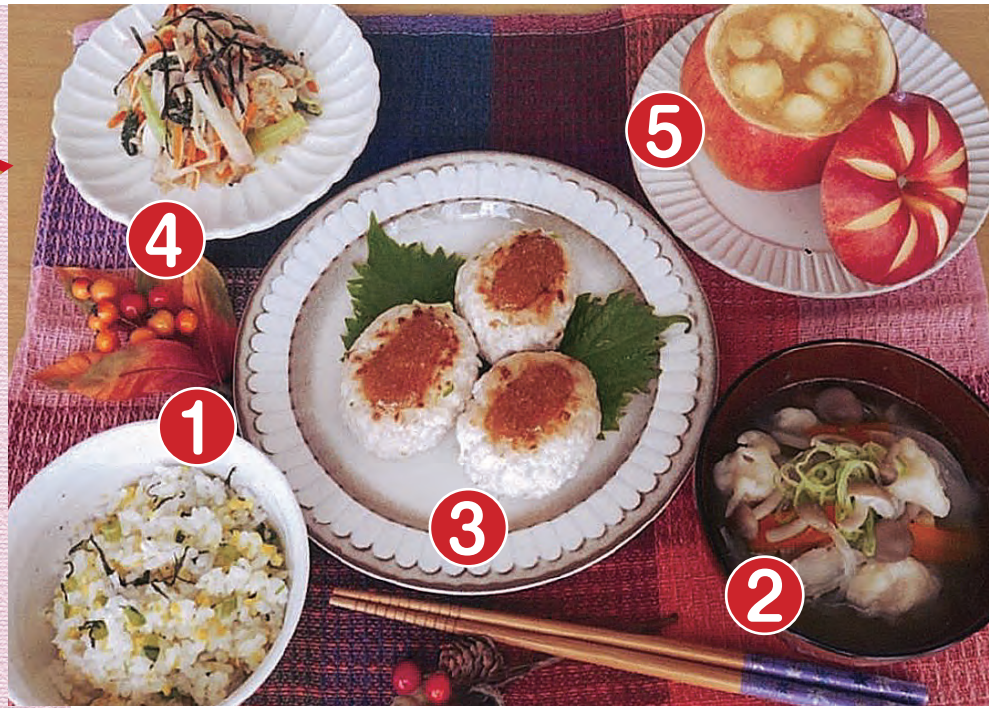


優勝 《長野県ガス協会賞》

# おうちで 信州満喫ごはん

〈レシピ／5品〉



## ① 野沢菜ごはん【お葉漬けと呼ばれる漬け菜のごはん】

材料(4人分)

### ●材 料

- ◇ごはん…4杯
- ◇たまご…1個
- ◇塩…適量
- ◇野沢菜の漬物…100g
- ◇じゃこ…15g

### ●作り方

- ① 野沢菜の漬物はみじん切り、たまごは炒り卵にしておく。
- ② 炊きたてのご飯に①とじゃこ・塩を加えて混ぜ合わせる。

## ② 里の幸汁【郷土のひんのべ汁を我が家流にアレンジ】

材料(4人分)

### ●材 料

- ◇しめじ…1/3
- ◇長ネギ…10cm
- ◇水…60ml
- ◇ごぼう…50g
- (松本1本ネギ)
- ◇だし…適量
- ◇にんじん…1/4本
- ◇きざみあげ…適量
- ◇信州味噌…40g
- ◇玉ねぎ…1/4玉
- ◇小麦粉…100g

### ●作り方

- ① しめじは小房にわけ、ごぼうはささがき、にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライスに切り、柔らかくなるまで煮る。
- ② ボウルに小麦粉と水を入れ混ぜたら、煮立っている①に一口大にちぎっておとしていく。
- ③ ②のすいとんが浮いて火が通ったら、きざみあげと小口切りした長ネギを加える。
- ④ 最後にだしと味噌を溶かし入れて味を調える。

## ③ 五平風えのきつくね【信州名物、五平餅のタレをエノキでカサ増したつくねにかけた我が家の子供に人気の主菜】

材料(4人分)

### ●材 料

- ◇鶏ひき肉…600g
- ◇えのき…1袋
- ◇長ネギ…15cm
- ◇片栗粉…大さじ2
- 【調味料】
- 酒…大さじ2
- 塩こしょう…少々
- 味噌…小さじ1
- 【タレ】
- 味噌・みりん…各大さじ1
- 砂糖・すりごま…各大さじ2

### ●作り方

- ① えのきは3等分、長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに①と鶏ひき肉、片栗粉、調味料を加えてよく混ぜ、12等分する。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を薄くひき、②のつくねを五平餅のような楕円形にして中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器にタレの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿につくねをのせ、タレをかける。

## ④ きのごサラダ【給食の副菜風に、きざみのりがアクセント】

材料(4人分)

### ●材 料

- ◇えのき…1/4袋
- ◇にんじん…1/4本
- ◇しめじ…1/3袋
- ◇小松菜…1/10束
- ◇白菜…1/6玉
- ◇かまぼこ…1/2本
- ◇きざみのり…少々
- 【調味料】
- ◇酢…小さじ2
- ◇醤油…大さじ1
- ◇すりごま…大さじ2
- ◇ごま油 小さじ…1/2

### ●作り方

- ① えのきは3等分、しめじは小房にわけ、小松菜と白菜はざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② かまぼこを短冊切りにする。
- ③ ①を熱湯で食感が残るくらいに茹でる。
- ④ ボウルに調味料を入れ混ぜ、②と水気をきった③を加えてよく和え、きざみのりをかける。

## ⑤ 丸ごと林檎ゼリー【シナノスイートを丸ごと!新鮮なものでもボケりんごでもどちらも美味しく作れます】

材料(4人分)

### ●材 料

- ◇りんご…1個
- ◇砂糖…大さじ1
- ◇粉寒天…1g
- ◇りんごジュース…100ml

### ●作り方

- ① りんごのへたから下2cmを輪切りにし、ふた用に飾り切りをしておく。
- ② 土台のりんごの中をくり抜き、中身を刻む。(土台は塩水につけておく)
- ③ 鍋にりんごジュース、砂糖、寒天、②の中身を入れ、よく混ぜながら火にかけて沸騰後に1分程度煮立たせる。
- ④ 土台に③を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。