

優勝 《長野県ガス協会賞》

信州の幸 丸ごと御膳!!

〈レシピ／5品〉



① さつまいもとくるみの雑穀炊き込み御飯

材料(4人分)

●材料

- ◇米…2合
- ◇もちあわ、もちきび…各大さじ1
- ◇酒…大さじ1・1/3
- ◇醤油…大さじ1
- ◇味噌…大さじ1
- ◇さつまいも…1本
- ◇くるみ…60g
- ◇枝豆…30粒位

●作り方

- ① 米2合を研ぎ、水切りしておく。
- ② さつまいもは1～1.5cmの角切りにし、水にさらす。
- ③ 土鍋に米、もちあわ、もちきび、水、酒、醤油、味噌を入れ、軽く混ぜたら②と手で割ったくるみを加える。
- ④ 中火にかけ、沸いたら弱火にして炊く。炊き上がったなら10分程蒸らす。
- ⑤ 器に盛り、塩ゆでした枝豆を散らす。

② 信州味噌仕立てのそばすいとん

材料(4人分)

●材料

- ◇そば粉…100g
- ◇信州産鶏もも肉…1/2枚
- ◇大根…160g
- ◇人参…1/2本
- ◇ごぼう…12cm
- ◇しめじ…1/4パック
- ◇しいたけ…2個
- ◇水…800cc
- ◇酒…大さじ2
- ◇味噌…大さじ4～5
- ◇青物…少々

●作り方

- ① 鶏肉は小さめの一口大、大根と人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、しいたけはスライス、しめじはさいておく。散らす青物も切っておく。
- ② 鍋に水、酒、鶏肉を入れたら火にかけ、アクを取る。切った野菜を全て入れて煮る。
- ③ そば粉にお湯を少しずつ足してこねる。
- ④ ②に③を入れ、ゆでる。
- ⑤ 味噌を溶かし入れて器に盛り、青物を散らして完成。

③ 信州ポークと野沢菜のジューシー焼き♪

材料(4人分)

●材料

- ◇信州ポークバラ肉…6枚
- ◇ネギ…1～2本
- ◇スライスチーズ…6枚
- ◇野沢菜漬け…適量
- ◇梅干し…2個
- ◇ミニトマト…12個

●作り方

- ① ネギと野沢菜は4cm、スライスチーズは半分に切り、梅干しは種を取ってたたく。※冬なら松本一本ネギがおすすめ!
- ② バラ肉の上に野沢菜、スライスチーズ、たたき梅、ネギの順に乗せて巻いたら、片栗粉を軽く付ける。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、火が通るまで角度を変えながら焼く。
- ④ 焼けたら半分に切り、ミニトマトと共に器に盛る。

④ りんごとシャインマスカットの牛乳寒天

材料(4人分)

●材料

- ◇寒天…1/2本
- ◇お湯…150cc
- ◇牛乳…150cc
- ◇甘酒…大さじ2
- ◇塩…少々
- ◇りんご…1/2個
- ◇シャインマスカット…12粒
- ◇はちみつ…小さじ4

●作り方

- ① 寒天を150ccのお湯で煮溶かしたら、牛乳と甘酒を入れて混ぜ合わせる。
- ② カットしたシャインマスカットとりんご、①を器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ お好みではちみつを垂らしたら、完成。

⑤ かき酢のおひさまジュース

材料(4人分)

●材料

- ◇かき酢…60cc
- ◇梅シロップ…100～120cc
- ◇水または炭酸水…500cc

●作り方

- ① かき酢、梅シロップを混ぜる。
- ② 水または炭酸水、お湯等、お好みで割る。