



長野県ガス協会賞

土地の恵に感謝して作る 美味しい信州めし 〈レシピ／5品〉



① 信州サーモンロール

●材 料(4人分)

- | | | |
|--------------|---|----------------|
| ●信州サーモン…300g | A | ●卵…1個 |
| ●木綿豆腐…200g | | ●酒…大さじ1/2 |
| ●ひじき(乾)…3g | | ●鶏ガラスープの素…小さじ1 |
| ●人参…20g | | ●片栗粉…大さじ3 |
| ●玉ねぎ…100g | | ●砂糖…小さじ1 |
| ●しめじ…50g | | ●しょうがチューブ…小さじ1 |
| ●枝豆…20g | | ●塩…少々 |
| ●とうもろこし…20g | | ●こしょう…少々 |

〈オーロラソース〉

- マヨネーズ…大さじ1・1/2
- ケチャップ…大さじ1・1/2
- ソース…小さじ2

〈付け合わせ〉

- | | |
|-----------|-----------|
| ●きのこ類…50g | ●黄パプリカ…適量 |
| ●ミニトマト…4個 | ●揚げ油…適量 |
| ●ししとう…4本 | |

●作り方

- ① 豆腐は水切りをする。
ひじきは水で戻したらザルにあげておく。
- ② 人参、玉ねぎ、しめじはみじん切りにする。
信州サーモンは細かくたたく。
- ③ ボウルに①、②、殻をむいた枝豆、とうもろこし、Aを入れて混ぜ合わせる。型に流し入れたら、170～180℃のガスオーブンで30分程度焼く。
- ④ 付け合わせのきのこ類、ししとう、黄パプリカは素揚げする。
ミニトマトは8等分に切る。
- ⑤ ③を器に盛りつけ、④を添え、オーロラソースをかけたら完成。

② 大根菜めし

●材 料(4人分)

- | | | |
|-----------|---|--------------|
| ●ご飯…2合 | B | ●しょうゆ…小さじ1/2 |
| ●大根菜…80g | | ●塩…少々 |
| ●ベーコン…30g | | ●こしょう…少々 |
| ●油…小さじ2 | | ●あじ塩…適量 |

●作り方

- ① 大根菜を茹で、細かく切る。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ①を炒めたら、ベーコンも加えてさらに炒める。
- ③ Bで味付けし、ご飯と混ぜ合わせたら、あじ塩で味を調える。

③ 大根ポタージュ

●材 料(4人分)

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| ●大根…160g | ●コンソメ…大さじ1 |
| ●ブロッコリーの芯…80g | ●バター…20g |
| ●玉ねぎ…100g | ●塩…少々 |
| ●シーチキン缶…25g | ●こしょう…少々 |
| ●牛乳…500ml | ●大根葉…適量
(大根菜めしの茹でた葉をとっておく) |

●作り方

- ① 鍋にバター、スライスした大根と玉ねぎ、茹でたブロッコリーの芯、シーチキン缶を入れ、弱火でよく炒める。
- ② ミキサーに①と牛乳、コンソメを入れたら、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ ②を鍋に戻し、塩、こしょうで味を調える。器に盛り、大根葉をのせて完成。

④ ブロッコリーと南瓜のゴマサラダ

●材 料(4人分)

- | | |
|--------------|------------|
| ●ブロッコリー…140g | ●揚げ油…適量 |
| ●南瓜…100g | ●マヨネーズ…30g |
| ●卵…1個 | ●塩…適量 |
| ●シーチキン缶…45g | ●こしょう…適量 |
| ●すりごま…10g | |

●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。南瓜は一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ブロッコリー、卵を入れ、火が通るまで茹でる。
- ③ 南瓜は素揚げする。
- ④ ②の卵をみじん切りにしてボウルに入れたら、すりごま、シーチキン缶、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 茹でたブロッコリーと③を塩・こしょうで味付けしたら、④のボウルに加えて和えたら完成。

⑤ ブトウゼリー

●材 料(4人分)

- | | |
|----------------|-------------|
| ●シャインマスカット…12粒 | ●イナアガー…小さじ1 |
| ●水…200ml | ●レモン汁…小さじ1 |
| ●砂糖…20g | |

●作り方

- ① 鍋に水、砂糖、イナアガー、レモン汁を入れて火にかけ、よく煮溶かす。
- ② 器にカットしたシャインマスカットを並べ、①を流し入れたら、冷蔵庫で冷やし固める。