

# 食のリボンレシピ集

NOBEOKA RECIPE

昔から延岡で食べられてきた味  
未来へ残したい新しい延岡の味

掲載レシピ  
38  
品



食のリボンは

伝統的な郷土料理や加工品を次世代へ伝える。

延岡の食材をつかった新しい料理をつくりだす。

「食」と「食卓」を、

「伝統」と「未来」を、

リボンで優しく結びつないでいきます。

## はじめに

2019～2020年に、延岡学園高等学校の調理科の生徒と延岡工業高等学校の生活文化科の生徒から、延岡の食材を使ったレシピを考案してもらい、冊子にして市内のスーパー等に配布しました。「食のリボンレシピ集」は、2019年版レシピ、2020年版レシピ、延岡各地で受け継がれている伝統料理、新たに伝えていきたいレシピを1冊にまとめたものです。

いつも食べていると『当たり前』であり、特別なことだと感じないかもしれませんが、食卓に並んでいる料理は宝であり、守るべき財産でもあります。人は忘れる生き物です。『当たり前』を記していくことで人々の記憶に刻まれ、味を感じ、思い出し、語り継がれていくのだと思います。

是非このレシピを参考にして、食卓で古き延岡を想い、これからの食の未来に繋がってってください。

## 目次

|                              |                |    |
|------------------------------|----------------|----|
| 豚肉の香りまき揚げ .....              | 延岡学園高等学校 調理科   | 4  |
| 延岡産白菜春巻き .....               | 延岡学園高等学校 調理科   | 5  |
| 豚肉と大根の煮物 .....               | 延岡学園高等学校 調理科   | 6  |
| ゴロツとしいたけ中華炊き込みご飯 .....       | 延岡学園高等学校 調理科   | 7  |
| お魚と緑茶まるごとおにぎり .....          | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 8  |
| カンパチのゴマ茶漬け .....             | 延岡学園高等学校 調理科   | 9  |
| しょうが風味のけんちん汁 .....           | 延岡学園高等学校 調理科   | 10 |
| 柿のなます .....                  | 延岡学園高等学校 調理科   | 11 |
| ギョっとお茶碗蒸し .....              | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 12 |
| アジのクリームグラタン .....            | 延岡学園高等学校 調理科   | 13 |
| めひかりのライスバーガー .....           | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 14 |
| ギョエット .....                  | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 15 |
| 牛スジトマト煮込み .....              | 延岡学園高等学校 調理科   | 16 |
| 夏野菜の牛肉巻き .....               | 延岡学園高等学校 調理科   | 17 |
| 牛肉とトマトの夏野菜サラダ .....          | 延岡学園高等学校 調理科   | 18 |
| ベジさまカーニバル .....              | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 19 |
| トロピカル焼肉 ～夏野菜とへべすソース添え～ ..... | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 20 |
| フィッシュツイスト .....              | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 21 |
| 牛肉と夏野菜のラタトゥイユ .....          | 延岡学園高等学校 調理科   | 22 |
| 冷やしポタトマうどん .....             | 延岡工業高等学校 生活文化科 | 23 |

## 目次

|   |                 |    |
|---|-----------------|----|
| へべすのさっぱりそうめん  | 延岡学園高等学校 調理科    | 24 |
| 牛肉と夏野菜の梅みそ炒め  | 延岡学園高等学校 調理科    | 25 |
| 牛肉と夏野菜のワサビレモン風  | 延岡学園高等学校 調理科    | 26 |
| ハニーバターめひかり  | 延岡工業高等学校 生活文化科  | 27 |
| さわやかパウンドケーキ   | 延岡工業高等学校 生活文化科  | 28 |
| 栗おはぎ  | 旬房 霧子乃里         | 29 |
| KANAYAのシンプルサラダ  | イタリア創作料理 KANAYA | 30 |
| ひろし燻ソーセージと<br>このはな椎茸のスパゲッティ   | イタリア創作料理 KANAYA | 31 |
| 第15回「シーフード料理コンクール」農林水産省大臣賞 受賞レシピ<br>土々呂産大和カンパチのソテー<br>フレッシュトマトのケッカソース | 土々呂町 金井 琴梨さん    | 32 |
| のべおか八杯汁   | JAPAN カレー亭      | 33 |
| 北浦 汁かけうどん   | 民宿・食事処 臨港       | 34 |
| 北浦 魚ずし  | 民宿・食事処 臨港       | 35 |
| 北方 竹の子寿司  | 旬房 霧子乃里         | 36 |
| 千切り大根の佃煮  | 旬房 霧子乃里         | 37 |
| あくまき  | 北川町 小野英子さん      | 38 |
| といももち   | 北川町 小野ます子さん     | 39 |
| にしめ   | 北川町 小野英子さん      | 40 |
| じねんじょ<br>自然薯のホイル焼き  | 郷土料理家 本田 節さん    | 41 |

# 豚肉の 香りまき揚げ

大葉と梅の香りが食欲をそそる、  
お弁当のおかずにも嬉しい揚げ物

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

豚ロース …………… 100g × 4枚  
大葉 …………… 4枚  
スライスチーズ …… 2枚  
梅干し …………… 2個  
卵 …………… 1個  
小麦粉 …………… 適量  
パン粉 …………… 適量  
塩コショウ …………… 少々

## ■ぼん酢

へべすのしぼり汁 …… 適量

A | 酢 …………… 15cc  
| しょうゆ …… 15cc  
| みりん …… 15cc

## 作り方

1. スライスチーズを半分に切る。
2. 梅干しは種を取り出し、みじん切りにする。
3. 豚ロースを肉たたき等を使って端からまんべんなくたたき、約2倍の大きさにし、塩コショウで下味をつけておく。
4. (3)の豚ロースをおき、(2)の梅干し、大葉、(1)のスライスチーズの順にのせていく。大葉やチーズを内側にして端から巻いていき、爪楊枝で止める。
5. 卵をボウルにとく。
6. (4)に小麦粉を全体にまぶし、といた卵に絡めて、パン粉をつけていく。
7. 170°Cの油で4~5分ほど衣がきつね色になるぐらいまで揚げる。止めておいた爪楊枝を抜く。
8. (A)を混ぜ合わせ、へべすのしぼり汁を加えてぼん酢を作る。

# 延岡産 白菜春巻き

味はしっかり、だけどあっさり  
食べられる白菜の春巻き

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

|           |      |
|-----------|------|
| 白菜        | 1/4個 |
| 豚バラ（薄切り肉） | 120g |
| 干しいたけ     | 2枚   |
| 長ねぎ       | 1本   |
| 春巻きの皮     | 20枚  |
| ごま油       | 大さじ1 |
| 塩         | 適量   |
| 黒コショウ     | 適量   |
| 揚げ油       | 適量   |
| パセリ       | 適量   |

**A** | 酒 …… 大さじ2  
鶏ガラスープの素 …… 大さじ1/2  
お湯 …… 100cc  
干し椎茸の戻し汁 …… 50cc

## ■水溶き片栗粉

|     |      |
|-----|------|
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 水   | 大さじ3 |

## ■水溶き薄力粉

|     |      |
|-----|------|
| 薄力粉 | 小さじ2 |
| 水   | 小さじ2 |

## ■タレ

|                  |      |
|------------------|------|
| <b>B</b>   練りからし | 小さじ1 |
| しょうゆ             | 大さじ1 |
| 酢                | 大さじ1 |

## 作り方

1. 干し椎茸を戻し、傘は半分にとってから薄切りにする。軸も薄切りにする。
2. 白菜は4cmの長さの細切りにし、豚肉も細切りにする。  
長ねぎは粗みじん切りにする。
3. 熱したフライパンにごま油を熱し、強火で（2）の長ネギを炒め、しんなりしてきたら（2）の豚肉、（1）の干し椎茸を加えて炒め、塩をひとふりする。  
肉の色が変わったら白菜を入れる。すぐに（A）を加え、塩コショウをし、フタをしたら中火で蒸し焼きにする。
4. 白菜がしんなりして水分が煮汁にしみ出てきたら、水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみをつける。  
ヘラで混ぜながら煮詰めていき、かためにとろみがついたら火を止める。  
バットに移し粗熱がとれるまで置く。
5. 春巻きの皮を丁寧に全てはがしていく。  
皮の中央よりやや手前に（4）のをせ、10cmの長さに小さく折り巻いていく。  
巻き終わりは、水溶き薄力粉で止める。
6. 170℃に熱した揚げ油で（5）をきつね色になるまで揚げる。
7. （B）を混ぜ合わせタレを作り、盛りつける。

# 豚肉と大根の煮物

味が染み込む豚肉と大根が  
柔らかい煮物

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

大根 …………… 1本  
豚バラ(角) …………… 800g  
出汁 …………… 3ℓ  
キヌサヤエンドウ …… 10本  
しょうが …………… 1片  
鷹の爪 …………… 1/2本  
しょうゆ …………… 大さじ5~6

**A** 砂糖 …………… 大さじ5  
酒 …………… 大さじ5  
みりん …………… 大さじ5  
サラダ油 …………… 大さじ5

## 作り方

<下準備>

1. 大根は皮をむき、一口大の乱切りにし、米のとぎ汁で30分煮る。  
竹串を刺し、スッと通ればザルに移す。
2. 豚肉は表面にフライパン等で焼き色をつけて一旦、取り出す。  
水を沸かしておいた鍋に入れ30分煮る。(豚肉が鍋に入りきらないときは半分に切る。)
3. キヌサヤエンドウは、筋を取り除いておく。
4. しょうがは薄切りにし、鷹の爪は種を取り除き輪切りにする。

<調理>

5. 豚肉を一口大に切る。
6. 鍋に油を引き、(4)を入れて炒める。
7. キヌサヤエンドウは塩を入れたお湯で1分程茹で、色どめをする。  
茹で上がったらザルにあげる。
8. (6)の鍋に(5)の豚肉を入れ軽く炒め、大根を加える。  
全体に油がまわったら、鍋に出汁をかぶるぐらい入れ(A)を加え、落とし蓋をして煮込む。
9. しょうゆを入れて、もうひと煮立ちさせ、煮汁が2分目になるまで煮る。
10. 器に盛り、キヌサヤエンドウを飾る。

# ゴロツとしいたけ 中華炊き込みご飯

椎茸のうまみが染み込んだご飯に  
ごま油の風味がふわっと香ります

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

お米 …………… 3合  
鶏もも肉 …………… 1枚  
タケノコ（水煮） …… 1本  
にんじん …………… 1本  
干し椎茸 …………… 8枚  
桜えび …………… 小さじ1  
長ねぎ …………… 1/2本  
青ねぎ …………… 半束  
しょうが（すりおろし） …… 大さじ1.5  
ごま油 …………… 適量

**A** しょうゆ …………… 大さじ1.5  
オイスターソース …… 大さじ1  
紹興酒 …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ1

**B** 干し椎茸の戻し汁 …… 160cc  
鶏がらスープ …………… 480cc  
水 …………… 小さじ2  
しょうゆ …………… 大さじ1  
紹興酒 …………… 大さじ1

## 作り方

1. お米を炊く30分前に、お米を洗い、ザルにあげておく。
2. 干し椎茸を水につけて戻し、半分にする。（または、いちょう切り）戻し汁はとっておく。
3. 鶏もも肉は、2cm程の大きさに切る。  
タケノコ、にんじんは1cm程の角切りにし、長ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
4. 熱したフライパンにごま油を引き、鶏もも肉、しょうが、タケノコ、にんじん、長ねぎ、桜えびの順に炒める。油がまわったら混ぜ合わせた（A）を入れ、全体に味をなじませる。
5. 炊飯器に（1）のお米を入れ（B）を加え、かき混ぜる。
6. 粗熱をとった（4）の具をのせて、ごはんを炊く。
7. 炊き上がったらごま油を回し入れ、香りをつける。
8. 器にもって青ねぎを散らす。

# お魚と緑茶

## まるごとおにぎり

茶殻も使っちゃおう！  
サバの脂とお茶の風味が  
マッチしたおにぎり

〈レシピ〉延岡工業高等学校 生活文化科



### 材料 4個分

ひむか本サバ（またはサバ） …… 70g  
緑茶 …… 4g  
ごはん …… 1合  
しょうゆ …… 大さじ1  
みつ葉 …… 適量  
海苔 …… お好み

A | ごま油 …… 大さじ1  
釜揚げしらす …… 20g  
いりごま …… 小さじ1

### 作り方

1. サバを焼き、骨を取り除き、身をほぐす。
2. お湯を沸かし、急須にお茶を淹れたあと、お茶（液体）と茶殻に分ける。
3. 熱したフライパンに茶殻を入れ（1）と（A）を加え炒め、しょうゆで味を整える。
4. ボウルにごはんを移し（3）を入れて混ぜ合わせ、おにぎりにする。
5. お皿に盛り付け、仕上げにしらすとみつ葉を盛る。

### アレンジ

お茶碗におにぎりを入れ、和風だしを上からかけて、だし茶漬けとして食べても美味しいです。

# カンパチの ゴマ茶漬け

ごまが香り立つ、  
出汁でさらっと  
食べられるごはんもの

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

カンパチ刺身(柵) … 500g  
ごはん … 4膳  
酒 … 大さじ4  
みりん … 大さじ4  
しょうゆ(淡口) … 大さじ2  
出汁 … 3ℓ  
塩 … 適量  
  
みつ葉 … 1束  
大葉 … 10枚  
いりごま … 適量  
もみ海苔 … 適量  
レモン … 1個

**A** しょうゆ … 大さじ5  
しょうが(すりおろし) … 小さじ2  
すりごま … 大さじ4  
わさび … 適量

## 作り方

1. 小鍋に日本酒、みりんを入れ合わせ40~50秒程、加熱する。  
加熱したあとは冷ましておく。
2. カンパチを普段の刺身よりも薄めに切る。
3. 冷ましておいた(1)に(A)を混ぜ合わせ、刺身を入れつけておく。
4. 出汁を温め、淡口しょうゆを加え、塩で味を調整する。
5. レモンを8分の1カットにする。
6. 大葉は千切り、みつ葉は3mmに切っておく。
7. ごはんを少なめに盛り、その上に(6)の大葉をお好みの量をのせ、カンパチを4枚ほどのせる。  
みつ葉、もみ海苔、いりごま散らし、あったかい出汁をかける。

# しょうが風味の けんちん汁

体も心もホッとすると、  
やさしい味わいのけんちん汁

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

木綿とうふ …… 1丁  
にんじん …… 1本  
だいこん …… 1/3本  
ごぼう …… 1/2本  
さといも …… 3個  
しょうが …… 1片  
こんにゃく …… 1/3枚  
小ねぎ …… 適量

A 出汁 …… 2ℓ  
みりん …… 大さじ3  
しょうゆ …… 大さじ4  
酒 …… 大さじ5

## 作り方

1. ごぼうは洗ってささがきにし、水にさらしアク抜きをしてザルにあげ水気をきる。
2. 大根はいちょう切り、にんじんは半月切り、こんにゃくは薄切りにし、3~4mm幅に揃える。さといもは一口大の乱切りにする。
3. 熱したフライパンにごま油（分量外）で、にんじん、だいこん、ごぼうを炒める。油がまわったら鍋に移し（A）と、さといも、こんにゃくを加え強火で煮込む。沸騰したらアクをとり、弱火にして煮込んでいく。
4. 全体に火が通ったら、とうふを切り加えひと煮立ちさせる。
5. しょうがをすりおろし、鍋に加えて塩（分量外）で味を整える。
6. 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

# 柿のなます

柿の甘さと、  
ほどよい酸味がマッチした  
フルーツなます

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

柿 …………… 2個  
にんじん …………… 1/2本  
かぶ …………… 1個  
ゆず …………… 1/2個  
オリーブオイル (EXV) …………… 少々

※EXV …… エクストラバージンオイル

A 酢 …………… 大さじ3  
砂糖 …………… 大さじ1/2  
塩 …………… 少々  
うま味調味料 … 少々

## 作り方

1. にんじん、かぶをピーラーで剥いていき、少し辛めの塩水につけておく。
2. 柿を2個のうち1個を短冊切りにし、もう1個は8等分にする。
3. ゆずをよく洗い、皮を剥いていく。  
剥いた皮を千切りにし、ゆずの実をしぼり汁を作っておく。
4. (1) を塩水から取り出し、しっかり水気を切り、ボウルに移す。  
(2) で短冊切りにした柿を加え混ぜる。
5. (A) を入れ、味をつけて、ゆずの皮と汁も加える。
6. 器の真ん中に出来たなますを盛り、(2) の8等分にした方の柿を2つ飾り、  
エクストラバージンオリーブオイルをかける。

# ギョつと

## お茶碗蒸し

これはお茶・・・碗蒸し!?  
少し変わった魚の茶碗蒸し

〈レシピ〉延岡工業高等学校 生活文化科



### 材料

2人分

#### ■茶碗蒸し

卵 …………… 1個  
出汁 …………… 150cc  
塩 …………… ひとつまみ  
緑茶パウダー …………… 0.5g  
シイラ(または白身魚) …… 20g

A | 釜揚げしらす …………… 10g  
かまぼこ …………… 1/4

#### ■緑茶あん

B | 緑茶の粉末 …………… 0.5g  
片栗粉 …………… 小さじ1/2  
水 …………… 大さじ3

※出汁を「和風顆粒だし」で作る場合  
水 …………… 150cc  
和風顆粒だし …………… 小さじ1

### 作り方

#### <茶碗蒸し>

1. 釜揚げしらすを湯通しするので、お湯を沸かしておく。
2. シイラを一口大に切り、かまぼこは食べやすい大きさのいちよう切りにする。
3. (1)のお湯が沸いたら、ザルに釜揚げしらすを移し、お湯をかけ湯通しをする。
4. (2)のシイラを、サラダ油(分量外)を引いたフライパンで、両面を中火で1分弱焼く。
5. ボウルに卵を割り入れて卵白を切るように混ぜる。  
出汁、緑茶パウダー、塩を加え混ぜる。
6. 茶碗に(4)と(A)を入れる。
7. おたまで(5)をすくい、茶こしでこしながら茶碗に移す。
8. 鍋に茶碗の半分くらいの高さの水を入れて沸騰させる。  
沸騰したら、茶碗にアルミホイルをかけ、鍋に入れてフタをする。  
強火で7分蒸したのち、弱火にし3分蒸す。

#### <緑茶あん>

9. 小鍋に(B)を入れ加熱する。
10. とろみが出てきたら火を止め、蒸しあがった茶碗蒸しの上に適量を流し入れる。

### ポイント

卵と出汁の割合は1:3になるようにしましょう。

# アジの クリームグラタン

野菜も入った  
ホワイトソースとチーズ風味のアジは  
おかずにも、おつまみにもなる

〈レシピ〉 延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

アジ …………… 2匹  
さつまいも …………… 1個  
エリンギ …………… 1パック  
ほうれん草 …………… 1束  
塩コショウ …………… 少々  
パン粉 …………… 適量  
パルメザンチーズ …… 適量  
油 …………… 適量

## ■ホワイトソース

バター …………… 100g  
小麦粉 …………… 100g  
牛乳 …………… 1ℓ  
生クリーム …… 200cc  
塩コショウ …… 少々  
溶かしバター …… 適量

## 作り方

〈ホワイトソース〉

1. 鍋を弱火にかけバターを加え溶かし、小麦粉を加え、よく練り合わせる。
2. (1) に牛乳を少しずつ加えながら、ダマのできないよう泡立て器でよく混ぜる。
3. 塩コショウで味を整え、スープこし器などでこす。
4. 煮詰めてとろみがついたら生クリームを加え混ぜる。
5. 溶かしバターを表面に流してソースの完成。

〈具材〉

6. アジを三枚おろしにし、骨を抜く。  
おろしたアジを3等分に切り分け、塩コショウで下味をつける。
7. さつまいもは一口大に切り、ラップをしてレンジで5分加熱する。
8. ほうれん草を湯通しし、4cm程に切り分ける。
9. エリンギは、さいの目切りにする。
10. 熱したフライパンに油を引き、(1) を皮目から焼き、焼きあがったら別の容器に取り出しておく。
11. (10) のフライパンで、エリンギ、さつまいも、ほうれん草を軽く炒め、ホワイトソースと絡める。
12. グラタン皿に、(11) を盛り付け、その上にアジをのせパルメザンチーズ、パン粉をふりかける。
13. 220℃に予熱したオーブンで約7分、表面に色がつくまで焼く。

# めひかりの ライスバーガー

甘辛和風タレに、  
めひかりのハンバーグを挟んだ  
ライスバーガー

〈レシピ〉 延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

4人分

### ■ライスバンズ

ごはん …………… 400g  
片栗粉 …………… 大さじ2  
しょうゆ …………… 少々  
ごま油 …………… 適量

### ■トッピング

グリーンリーフ …… 適量  
トマト(スライス) … 適量  
スライスチーズ …… 適量  
マヨネーズ ……… 適量

### ■めひかりハンバーグ

めひかり …… 150g  
絹とうふ …… 200g

**A** みそ …………… 大さじ1  
卵 …………… 1/2個  
パン粉 …………… 1カップ  
しょうが(すりおろし) …… 2g  
塩コショウ …………… 少々

**B** しょうゆ …………… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 大さじ2

## 作り方

### <ライスバンズ>

1. 温かいごはん片栗粉を入れてよく混ぜる。
2. (1)を50gずつの8等分にし、薄い円形に成形したあと、両面にしょうゆをハケで塗る。
3. フライパンにごま油を引き、(2)を焼き色がつくまで両面焼く。

### <めひかりハンバーグ>

4. とうふを耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで1分加熱し水切りをする。  
加熱して出てきた水は捨て、表面の水分を軽くキッチンペーパーで拭き取る。
5. めひかりの頭、ヒレ、尾ビレを切り落とし、フードプロセッサーで細かくミンチ状にする。
6. (5)のフードプロセッサーに(4)と(A)を加え、混ぜ合わせる。
7. (6)を4等分にし、薄い円形に成形する。  
サラダ油(分量外)を引いたフライパンを熱し、強火で焼く。  
焼き目がついたら、ひっくり返しフタをして弱火~中火で約3分、火が通るまで焼く。
8. (7)に(B)を加え、中火でとろみが出るまで煮る。  
とろみが出てきたら弱火にし、ハンバーグに絡める。

### <仕上げ>

9. お皿にライスバンズを置き、その上にグリーンリーフ、マヨネーズ、スライスチーズ、トマト、めひかりハンバーグと重ねていき、最後にライスバンズをのせる。

# ギョエツト

ワインに合う  
フランス料理のリエツトを  
めひかりでアレンジ

〈レシピ〉 延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

2人分

|        |       |               |    |
|--------|-------|---------------|----|
| めひかり   | 250g  | オリーブオイル (ピュア) | 適量 |
| 玉ねぎ    | 1/2 玉 | オリーブオイル (EXV) | 適量 |
| フランスパン | 4 枚   | 塩             | 少々 |
| にんにく   | 1 片   | コショウ          | 少々 |
| パプリカ   | 1/2 個 |               |    |
| ミニトマト  | 8 個   |               |    |
| ベビーリーフ | 適量    |               |    |

※EXV …… エクストラバージンオイル

## 作り方

1. オーブンを190℃に予熱する。
2. フランスパンを1.5cm幅にスライスし、オーブンで約3分焼く。
3. めひかりの頭、エラ、ヒシなどを切り落としボウルに入れ、にんにくを薄く切ったもの、ピュアオリーブオイル、塩を入れて絡める。ボウルからめひかりを取り出し、火が均等に通るように耐熱皿に並べていき、190℃に予熱したオーブンで約12分、焼き目がつくまで焼いていく。
4. 玉ねぎを細かくみじん切りにし、塩ひとつまみを加えて、手で玉ねぎの水分を軽く絞る。
5. 熱したフライパンにピュアオリーブオイルを引き(4)を入れ、大きじ1程の水を少しずつ加えながらあめ色になるまで炒める。
6. 粗熱をとった(3)と(5)を細かく包丁でたたく。
7. (6)をボウルに移し、エクストラバージンオリーブオイル、コショウを入れて混ぜる。バットに移し、広げて常温で2~5分冷ます。  
※気温が高いときは冷蔵庫で冷やす。
8. パプリカを1cm幅に切り、適度な大きさに切り揃える。  
ミニトマトは半分に切る。  
ベビーリーフは水につけ、キッチンペーパーで軽く水気を拭き取り、お皿に盛る。  
仕上げにエクストラバージンオリーブオイル、ブラックペッパーを適量かけて完成。

## ポイント

作り方(5)の玉ねぎは、あめ色になるまでに時間がかかるため、時短の方法です。水分がなくならないように注意し、汁があるくらいの感覚をキープしながら炒めるのがコツです。

# 牛スジトマト煮込み

味はしっかりでも  
サッパリ爽やかな牛スジ煮込み

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

牛スジ …… 600g  
トマト …… 7個  
にんにく …… 1.5片  
玉ねぎ …… 1.5玉  
にんじん …… 1.5本  
オリーブオイル …… 大さじ2  
塩 …… 適量  
コショウ …… 適量

しょうゆ（濃口） …… 小さじ1  
塩 …… 少々  
ブラックペッパー …… 少々  
サワークリーム …… 適量  
パセリ …… 適量

## ■牛スジの下処理

しょうが（皮付き） …… 1片  
白ネギ（青い部分） …… 1本分

**A** 水 …… 500ml  
ウスターソース …… 大さじ4  
日本酒 …… 大さじ3  
固形コンソメ …… 1.5個

## 作り方

<下処理>

1. 牛スジは一口大に切っておく。
2. 鍋にたっぷりの水を入れて、水から牛スジを表面の色が変わるまで茹でる。
3. ザルにあげて流水で表面についたアクや汚れをサッと洗い流す。
4. 皮付きのしょうがを厚めにスライスする。
5. 水をたっぷり入れた鍋に塩・コショウをした牛スジ、しょうが、白ネギの青い部分を入れて弱火で1~2時間程、火にかけアクを丁寧に取りながら煮ていく。  
※途中で水かさが減り牛スジが頭を出すようであれば水を足してください。

<具材>

6. にんにくをみじん切りにし、玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、パセリはみじん切りにする。  
トマトは湯むきをして、スプーンなどで種を取り除きザク切りにする。
7. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でじっくりと炒める。  
にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎ、にんじんを加え炒め合わせる。
8. 牛スジ、トマト、（A）を加えて水分がなくなるまで中火で煮詰めていく。
9. ブラックペッパー、濃口しょうゆ、塩を加えて味を整える。
10. 器に盛り、仕上げにブラックペッパーをかけ、サワークリームをのせパセリを散らせば完成。

# 夏野菜の牛肉巻き

彩鮮やかな肉巻きは  
お弁当のおかずとしてもGOOD!

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

|           |         |      |       |
|-----------|---------|------|-------|
| 牛もも肉（薄切り） | …… 8枚   | 酒A   | …… 適量 |
| パプリカ（赤）   | …… 1個   | 塩    | …… 少々 |
| パプリカ（黄）   | …… 1個   | コショウ | …… 少々 |
| いんげん      | …… 16本  | 小麦粉  | …… 適量 |
| えのき       | …… 2個   | ごま油  | …… 適量 |
| キャベツ      | …… 1/4玉 |      |       |
| フリルレタス    | …… 1玉   |      |       |
| トマト       | …… 1個   |      |       |
| ゴマ        | …… 適量   |      |       |

## タレ

|   |             |         |
|---|-------------|---------|
| A | しょうゆ        | …… 大さじ1 |
|   | オイスターソース    | …… 大さじ1 |
|   | 砂糖          | …… 小さじ5 |
|   | 酒B          | …… 小さじ2 |
|   | にんにく（すりおろし） | …… 小さじ1 |

## 水溶きコンスターチ

|   |        |         |
|---|--------|---------|
| B | コンスターチ | …… 小さじ1 |
|   | または片栗粉 |         |
|   | 水      | …… 小さじ1 |

## 作り方

1. パプリカは厚めの千切りにし、トマトは8等分に切り、キャベツは千切りにする。レタスは適当な大きさにカットし水にさらす。
2. いんげんのヘタと筋を取り、鍋に水と塩を入れて火にかけ沸騰したら、いんげんを入れ1分程茹でる。
3. 牛肉に塩、コショウをする。  
牛肉をまな板の上などにひろげて置き、肉の端にパプリカ、いんげん、えのきを並べてしっかりと巻いていく。
4. (3) に小麦粉をふる。
5. (A) をボウルに入れてタレをつくる。
6. フライパンにごま油を入れて熱し(3) をしっかりと焼いていく。
7. 全体に焼き色がついたら酒Aをまわし入れ、アルコールがとんだら(5) のタレを入れ煮詰める。
8. 肉をとり出し、タレを火にかけて水溶きコンスターチ(B) を入れてタレにとろみをつける。
9. 肉を斜めにカットし、キャベツ、レタス、トマトをのせたお皿に盛り付けてタレとゴマをかけたら完成。

## ポイント

いんげんを茹でるときの塩加減は、水を舐めた時に少し塩辛いとを感じるくらいです。

# 牛肉とトマトの 夏野菜サラダ

前菜にいかが？

トマトを丸ごと使った

和風ベースのスパイシーサラダ

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

牛ロース（切り落とし）…… 240g  
トマト …………… 4個  
にんじん …………… 1/2本  
玉ねぎ …………… 1/2玉  
パプリカ（黄） …………… 1個  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々

## ■玉ねぎドレッシング

玉ねぎ …………… 1玉  
みりん …………… 大さじ3  
かつお節 …………… ひとつまみ（約0.5g）

**A** しょうゆ …………… 100ml  
酢 …………… 大さじ3  
砂糖 …………… 大さじ3  
レモン果汁 …………… 大さじ3（または1/2個）  
オリーブオイル …………… 大さじ4  
塩 …………… 小さじ2/3  
コショウ …………… 少々

## 作り方

<ドレッシング>

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. みりんを鍋に入れ強火にかけ、1分ほど煮立たせてアルコールを飛ばす。
3. (A)をボウルに入れ混ぜ、(1)の玉ねぎ、かつお節を加え軽く混ぜておく。
4. (2)に(3)を加えて、湯気がでるくらいまで加熱する。

<具材>

5. にんじんは千切りにする。  
玉ねぎ、パプリカは長さを半分になるように切り、薄くスライスする。
6. トマトをヘタから1~2cmのところを切り、スプーンで中身をくり抜いて器にする。  
くり抜いた中身は荒く刻み、ザルなどに入れ水分を切っておく。
7. 牛肉に塩、コショウをふり下味をつけておく。  
サラダ油（小さじ2程度）を引き、熱したフライパンで火を通す。
8. 牛肉の表面が色づいてきたら(5)の野菜を加えて炒める。  
野菜がしんなりしてきたら(6)のトマトの中身を加えて軽く炒める。  
全体に火が通ったら、ドレッシングを絡める。
9. (6)のトマトの器に詰めて、イタリアンパセリなどを添えたら完成。

# ベジさまカーニバル

食卓が賑やかになる  
キュートなそうめん

〈レシピ〉 延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

4人分

そうめん …………… 4束  
豚ひき肉 …………… 300g  
ナス …………… 1本  
きゅうり …………… 2本  
ミニトマト …………… 4個  
オクラ …………… 4本  
長ねぎ …………… 10cm  
大豆(水煮) …………… 5粒  
しょうが(すりおろし) …… 1片  
ごま油 …………… 大さじ1

A みそ …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 大さじ1  
酒 …………… 小さじ2  
みりん …………… 小さじ2

## 作り方

1. きゅうりをピーラーで縦にうすくスライスする。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを茹でる。  
茹であがったら流水で洗い、氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
3. オクラはさっと塩茹でし、小口切りにする。  
ナスは細かく切り、水にさらしてアク抜きをする。
4. 長ねぎ、大豆をみじん切りにする。
5. 熱したフライパンにごま油を引き、(4)、豚ひき肉、すりおろししょうがを炒める。
6. 水気をよく拭き取ったナスを(5)に加え炒めて(A)を入れ絡める。
7. きゅうりの水気を拭き取り、円形のセルクル(型抜き)などを使いきゅうりで一口大の輪をつくり、その輪の中にそうめんを入れる。  
そうめんの上に(6)をのせて、オクラとトマトを飾り付けて完成。

# トロピカル焼肉

夏野菜とへべすソース添え

パイナップルの甘みが丁度いい  
酸味の効いた簡単カラフルソース

〈レシピ〉 延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

4人分

牛肉 …………… 400g  
塩 …………… 少々  
ブラックペッパー …… 適量

## トロピカルソース

紫玉ねぎ …………… 1玉  
ピーマン …………… 1個  
トマト …………… 1個  
パイナップル …………… 輪切り2枚

**A** 酢 …………… 50cc  
へべす …………… 2個  
砂糖 …………… 大さじ2  
オリーブオイル …… 大さじ1  
コショウ …………… 少々

## 作り方

1. 牛肉に塩をふり下味をつけておく。
2. 紫玉ねぎ、ピーマン、トマト、パイナップルを5~7mm角に切る。
3. (2)に(A)を混ぜ合わせソースを作る。
4. 熱したフライパンに油を引き、牛肉を焼く。
5. 肉が焼けたらお皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。  
(3)のトロピカルソースをつけていただく。

# フィッシュツイスト

へべすの酸味が効いた  
外でも手軽に食べられる  
トルティーヤ

〈レシピ〉 延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

4人分

白身魚 …………… 250g  
きゅうり …………… 1/2本  
トマト …………… 1個  
レタス …………… 2枚  
にんにく …………… 2片  
パン粉 …………… 適量  
小麦粉 …………… 適量  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々

## 生地

薄力粉 …………… 150g  
水 …………… 90cc  
サラダ油 …………… 大さじ2  
塩 …………… 小さじ1

## ソース

ケチャップ …………… 大さじ2  
マヨネーズ …………… 大さじ2  
へべす (小) …………… 2個

## 作り方

〈生地〉

1. ボウルに薄力粉、水、サラダ油、塩をいれて4~5分混ぜる。
2. ボウルにラップをして、室温で20分程置いておく。
3. 生地を8等分し、1枚ずつ2mmの厚さに伸ばしていく。
4. 油は引かずフライパンを熱し、生地を入れ中火で焼く。  
生地が少し膨らんだら裏返し、両面を焼いていく。

〈具材〉

5. 魚を一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
6. 魚に、塩、コショウ、にんにく、小麦粉、パン粉をまぶす。
7. 180℃の油で3~4分揚げる。
8. トマトは細かく切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
きゅうりは千切りにする。
9. ケチャップ、マヨネーズ、へべす汁を混ぜてソースを作る。
10. 焼いた生地に魚フライ、トマト、レタス、きゅうり、ソースをのせて巻いたら完成。

## アレンジ

生地の作り方(1)のときに、お茶がら大さじ1を加えて、お茶生地も作れます。  
お茶の風味がほのかにしておすすめです!

# 牛肉と夏野菜の ラタトゥイユ

トマトのうまみが凝縮した  
温めても冷たくしても美味しい一品

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

牛もも肉 …………… 500g  
オクラ …………… 6本  
トマト …………… 4個  
ナス …………… 2本  
ズッキーニ …………… 2本  
パプリカ (お好きな色) …… 1個  
玉ねぎ …………… 1玉  
にんにく …………… 2片  
オリーブオイル …………… 適量  
パルメザンチーズ …………… 適量

**A** | しょうゆ …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ2

**B** | 水 …………… 300cc  
ケチャップ …………… 大さじ8  
ブイヨン (固形) …… 1個

**C** | しょうゆ …………… 小さじ1  
塩 …………… ふたつまみ  
ブラックペッパー …… 少々

## 作り方

<下処理>

1. オクラをまな板の上に置き、塩をまぶしオクラを転がし板ずりをする。
2. 水が入ったボウルに (1) を入れ、塩を洗い流す。

<具材>

3. ナス、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎは全て同じ大きさのサイコロ状に切る。  
トマトは他の野菜より少し大きめの一口大に切る。  
にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋にオリーブオイルを引き、にんにくを入れ、火にかけて香りがたってきたら牛肉、玉ねぎを加え炒める。火が通ってきたらナス、ズッキーニ、パプリカ、(A)を加え軽く炒める。
5. (4)に(B)とトマトを半量入れ、落とし蓋をして強火で30~40分程煮込む。  
煮汁が少し減るまで煮込んだら火を止めて、粗熱をとり、味をなじませる。
6. 食べる直前に(5)に残りのトマト、半分に切ったオクラを加えて(C)を入れて、火にかけて5分程煮込み味を整えていく。
7. お皿に盛り付け、パルメザンチーズを振りかけたら完成。

# 冷やしポタトマ うどん

マイルドなトマトポタージュの  
つけ汁を絡めていただく

〈レシピ〉 延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

4人分

うどん …………… 4玉  
牛薄切り肉 …………… 100g  
パプリカ (お好きな色) …… 1個  
ピーマン …………… 1個  
大葉 …………… 適量  
コショウ …………… 少々  
オリーブオイル …………… 小さじ2

## つけ汁

トマト (中玉) …………… 6個  
玉ねぎ …………… 1玉  
牛乳 …………… 100cc

**A** | コンソメ …………… 2個  
砂糖 …………… 小さじ1  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々

## 作り方

1. トマトは湯むきし、スプーンなどで種を取り除き、荒く刻む。  
玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを引いて火にかけ、牛肉を炒める。  
火が通ったらパプリカ、ピーマンを加えて炒める。
3. 鍋にサラダ油 (分量外) を引いて、玉ねぎを炒める。  
しんなりしてきたら (1) のトマトを加え、(A) を入れて沸騰したらアクを取り、  
蓋をして弱火で15分程煮る。
4. 火を止めたら少し冷まし、なめらかになるまでミキサーにかける。
5. 牛乳を加え混ぜ、塩加減を整えたら冷蔵庫でよく冷ます。
6. 鍋に水を沸かしてうどんを茹で、取り上げたら氷水で冷まして水を切る。  
うどんをお皿に移し、炒めた牛肉、パプリカ、ピーマンを盛り付ける。  
(5) のつけ汁は別皿に移し、細く千切りにした大葉をのせてうどんをつけていただく。

## アレンジ

つけ汁は、そのままトマトポタージュとして飲んでもOK!  
うどんをパスタに変えたりしても美味しいです。

# へべすの

# さっぱりそうめん

へべすの香りでサッパリ食べられる！  
ちゃんと満足する！ピリ辛そうめん

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

そうめん …………… 5束  
牛肉ロース（薄切り） …… 200g  
小松菜 …………… 1袋  
きゅうり …………… 1本  
へべす …………… 2個  
レモン …………… 1個  
桜えび …………… 12g  
赤唐辛子 …………… 1本  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々

**A** 鶏ガラスープの素 …… 大さじ2.5  
しょうゆ（淡口） …… 小さじ3  
酒 …………… 小さじ2  
塩 …………… 大さじ2

## 作り方

1. 水720mlを入れた鍋に（A）を入れて火にかけスープを作っておく。
2. 鍋に塩を加えた水を沸かし小松菜を茹でる。  
色が鮮やかになったら氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
3. きゅうりは細切り、赤唐辛子は小口切りにする。  
（2）の小松菜は軽く水気をしぼり4～5cmに切る。  
へべす、レモンは皮を細切りにする。  
へべすの汁は絞っておく。
4. 牛肉は細切りにして塩、コショウで下味をつけておく。
5. 鍋にお湯を沸かし牛肉を茹でて、氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
6. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを茹でる。  
茹であがったら流水で洗い、氷水を入れたボウルに入れ冷ます。
7. （1）のスープが入った鍋に、肉、赤唐辛子、桜えび、きゅうりを入れて火にかける。  
軽く火が通ったら、すぐに火を止めて氷水で冷ます。
8. 皿にそうめんを盛り、冷ましたスープをかける。  
小松菜、レモンとへべすの皮を添えて、へべす汁を好みの量かける。

## ポイント

小松菜を茹でるときの塩加減は、水を舐めた時に少し塩辛いと感じるくらいです。

# 牛肉と夏野菜の 梅みそ炒め

梅肉みそタレで牛肉の  
旨味倍増のご飯がすすむ一品

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

牛肉ブロック……………200g  
ナス……………1/2本  
ズッキーニ……………1/2本  
パプリカ(赤)……………1/2本  
パプリカ(黄)……………1/2本  
大葉……………3枚  
白ごま……………適量  
塩……………適量  
コショウ……………適量  
オリーブオイル……………適量

## ■梅みそタレ

梅干し……………2個  
砂糖……………大さじ1.5  
みそ……………大さじ1  
しょうゆ(淡口)……………大さじ1  
レモン汁……………適量  
ごま油……………適量

## 作り方

<タレ>

1. 梅干しの種を取り除いた梅肉をつぶし、みそと混ぜ合わせる。
2. 砂糖、淡口しょうゆ、レモン汁を加え混ぜる。
3. ごま油を加えて、よく混ぜ合わせる。

<具材>

4. 牛肉を2cm角のサイコロ状に切り、塩、コショウをして下味をつける。
5. ナス、ズッキーニを1.5cm角のサイコロ状に切り、パプリカも同程度の角切りにする。大葉は細く千切りにする。
6. フライパンにオリーブオイルを引き、肉を軽く焼く。肉の表面が色づいてきたらズッキーニを入れ炒める。ズッキーニが少し柔らかくなったらナスを加え炒める。
7. ナスにある程度火が通ったら、パプリカを入れて軽く炒める。
8. 炒めたものをボウルに入れ、梅みそタレと和える。
9. お皿に盛り、大葉と白ごまをのせたら完成。

## アレンジ

梅みそタレはおにぎりの具材にしても美味しい万能タレです。

# 牛肉と夏野菜の ワサビレモン風

食欲のない日でも食べられる  
辛さを抑えたサッパリ和え物

〈レシピ〉延岡学園高等学校 調理科



## 材料

4人分

牛もも肉（薄切り）…………… 200g  
プチトマト…………… 3個  
きゅうり…………… 1/2本  
パプリカ（黄）…………… 1/2個  
レンコン…………… 1/4個  
えだまめ（茹でたもの）…………… 75g  
塩…………… 適量  
コショウ…………… 適量

## ■ドレッシング

A わさび…………… 小さじ3  
レモン汁…………… 大さじ3  
しょうゆ…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1  
オリーブオイル…………… 小さじ1  
塩…………… ひとつまみ

## 作り方

1. 牛もも肉を薄くスライスして塩、コショウをふる。
2. プチトマトは4等分にしていく。  
きゅうり、パプリカは千切りにし、えだまめは皮を剥いておく。  
レンコンはいちょう切りにして、水にさらしアク抜きをしておく。
3. (A)をボウルに入れ混ぜ合わせドレッシングを作る。
4. 熱したフライパンにサラダ油（分量外）を引き（1）の肉を軽く炒めたら肉汁は入れずにボールに移し、（2）の野菜を加え（4）のドレッシングと和える。
5. 冷蔵庫に入れて、よく冷やしたら完成。

# ハニーバター めひかり

甘じょっぱい新感覚ソースを  
めひかりの唐揚げに絡めて食べる

〈レシピ〉延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

4人分

めひかり …………… 8匹  
牛乳 …………… 100cc  
天ぷら粉 …………… 大さじ6  
塩コショウ …………… 少々  
揚げ油 …………… 適量

## ■ハニーバターソース

A | バター …………… 50g  
はちみつ …………… 大さじ2.5  
おろしにんにく …… 大さじ1.5

## 作り方

1. 頭を落としためひかりをボウルに入れ、牛乳に5分つける。
2. 5分経ったら（1）に天ぷら粉大さじ4、塩コショウを加えて混ぜる。
3. めひかりをバット等に取り出し、天ぷら粉大さじ2をまぶす。
4. 180℃に熱した揚げ油で（3）をきつね色になるまで6分程揚げる。
5. 別のフライパンに（A）を入れ、粘りが出るまで弱火で煮詰める。
6. 揚げあがっためひかりにソースを絡めていただく。

# さわやか パウンドケーキ

“次郎柿ジャム”  
“きゅうりジャム”を添えて

〈レシピ〉 延岡工業高等学校 生活文化科



## 材料

4人分

### ■パウンドケーキ

薄力粉 …………… 100g  
砂糖 …………… 60g  
卵 …………… 2個  
へべす …………… 2個  
ケーキ用マーガリン …… 50g  
ベーキングパウダー …… 5g

### ■次郎柿ジャム

次郎柿 …… 2個  
砂糖 …… 柿の重量の1/3  
水 …… 柿の重量の1/5

### ■きゅうりジャム

きゅうり …………… 1本  
A 砂糖 …………… 50g  
レモン汁 …… 小さじ1  
ラム酒 …… 小さじ1

## 作り方

### <パウンドケーキ>

1. ケーキ用マーガリンを常温に戻しておく。
2. 粉ふるいの下にボウルを置き、薄力粉とベーキングパウダーと一緒にふるいダマをなくしておく。
3. へべすは汁を絞り、果実はみじん切り、皮は小さく刻む。
4. ボウルに(1)を入れ、砂糖を加えて白っぽいクリーム状になるまで混ぜる。  
別の器に卵を溶いてボウルに加え、さらに混ぜる。
5. (4)に(2)を加えて軽く混ぜ、(3)を加えてさらに混ぜる。(果汁は半分残しておく)
6. パウンドケーキ型に(5)を入れる。  
ケーキ型を数回トントンとテーブルに落とし空気を抜く。
7. 180℃に予熱しておいたオーブンで25分焼く。
8. いったんオーブンから取り出し、残しておいた果汁をかけ、さらに5分焼く。

### <次郎柿ジャム>

1. 柿を2cmほどの角切りにして、3等分にする。
2. 3等分にした柿の1/3をミキサーにかけてペースト状にする。
3. (2)のペースト状にした柿と、角切りの柿1/3と砂糖を鍋に入れ、中火で10分煮込む。
4. 最後に残りの1/3の柿も加え、弱火でさらに10分煮込む。  
※柿の完熟具合や水分量を見ながら煮込み時間を調節する。

### <きゅうりジャム>

1. きゅうりは皮をむき、縦半分に切って種をスプーンでそぎ取る。
2. 沸騰したお湯で1分間茹でて冷やし、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
3. (2)をフードプロセッサーにかけペースト状にする。
4. (3)を鍋に入れ、(A)を加えて、5分程弱火で煮詰める。

# 栗おはぎ

栗の香りと甘さが優しく包む  
秋には必ず食べたくなるおはぎ

〈レシピ〉旬房 霧子乃里



## 材料

30ヶ分

もち米 …………… 2.5合  
米 …………… 0.5合  
黒米 …………… 大さじ1

## 栗あん

栗 …………… 500g  
A | 砂糖 …………… 200~300g  
| はちみつ …………… 50~100cc  
| 塩 …………… ひとつまみ

## 作り方

1. 栗を湯がいて中身を出し、ミキサーにかけて粉末にする。
2. 水を50cc位に（A）を入れて、沸騰したら（1）の粉末にした栗を加え、ペースト状になるまで混ぜ合わせる。
3. ご飯を炊いて好みの大きさに丸める。
4. ご飯と栗が完全に冷めたら、ラップの上に栗あんを広げ（3）のご飯を置く。ラップで包み込み形を整える。

## ポイント

- ・作り方（2）の水は、少しずつ加えてください。  
水を入れすぎると、あんが柔らかくなり包みにくくなります。  
柔らかくなりすぎた場合は栗を追加して、あんを調整してください。
- ・栗を粉末状にしたものは、冷凍しておくといつでも使えて便利です。



〈レシピ〉イタリア創作料理 KANAYA

# KANAYAの シンブルサラダ

ほどよい酸味が食べやすい  
クリーミーなドレッシング

## 材料

[作り置き量]

4人分

サニーレタス …………… 1/2束  
水菜 …………… 1/2束  
パプリカ(赤、黄) …… 各1/2個  
トマト …………… 1個

## ドレッシング

玉ねぎ …………… 1玉  
A りんご酢 …………… 150cc  
「濃口醤油(つる)」※ …… 100cc  
サラダ油 …………… 300cc  
オリーブオイル(ピュア) …… 大さじ3.5

※渡邊味噌醤油醸造株式会社の商品を使用しています。

## 作り方

1. サニーレタス、水菜は水洗いして冷蔵庫でシャキッとさせ、一口大にちぎる。
2. パプリカは千切りにし、トマトをくし形に切っておく。
3. 器に野菜類を盛り付け、ドレッシングをかけたら出来上がり。

<ドレッシング>

4. 玉ねぎを一口大の大きさに切り、ミキサーに入れ(A)を加えて一気に混ぜる。

## ポイント

作りたてのドレッシングは玉ねぎの辛味があるので、2~3日冷蔵庫で寝かせると辛味が抜けてまろやかになり美味しく召し上がれます。



# ひろし燻ソーセージと このはな椎茸の スパゲッティーニ

マイルドな味の  
お酒にも合うオイルパスタ

〈レシピ〉イタリア創作料理 K A N A Y A

## 材料

4人分

スパゲッティーニ (1.6mm) …………… 240g  
 オリーブオイル (EXV) …………… 80cc  
 にんにく …………… 2片  
 齋藤精肉店ひろし燻ソーセージ …… 4本  
 このはな椎茸 (生) …………… 4枚  
 小松菜 …………… 1/2束  
 塩 …………… 適量

飾り用 トマト (中玉) …………… 1個  
 飾り用 パセリ …………… 適量  
 仕上げ用オリーブオイル (EXV) …… 適量

※EXV …… エクストラバージンオイル

## 作り方

1. ひろし燻ソーセージを細長く乱切りにし、生椎茸も2~3mm幅に切る。  
にんにくはスライスにする。
2. トマトは種を取り除きサイコロ状に切り、パセリはみじん切りにする。
3. 大きめの鍋にお湯を沸かし、小松菜を30秒ほど湯通しして、氷水に上げる。  
小松菜をしぼり、よく水気を切り、2~3cmほどの長さでざく切りにする。
4. 鍋にお湯を沸かし、水に対して1%の塩を加え、パスタをアルデンテに湯がく。
5. フライパンにオリーブオイルと(1)を入れ中火にかける。  
にんにくがきつね色になり、具材に火が通ってきたら小松菜を加え軽く炒め、パスタの茹で汁を100cc程度入れて、軽く塩で味を整える。  
  
(4)の Pasta が茹で上がっていなければ、火を一旦止めておく。  
Pasta が茹で上がりそうになったら、フライパンに再び火をつけて具材を温める。
6. 茹で上がったパスタを(5)に加えて、30秒~1分ほど和える。
7. 器に盛り付けて(2)のトマトとパセリを散らし、オリーブオイルを回しかけたら完成。

土々呂産

# 大和カンパチのソテー フレッシュトマトの ケツカソース

少し酸味のあるケーパーの  
香味がクセになる

〈レシピ〉土々呂町 金井琴梨さん



## 材料 4人分

- 大和カンパチ …………… 4切れ
- トマト (中玉) …………… 2個
- 強力粉 …………… 適量
- オリーブオイル (ピュア) …… 50cc
- イタリアンパセリ …………… 4枚
- A** ケーパー …………… 20g
- バジル …………… 2枚
- オリーブオイル (EXV) …… 80cc
- 塩 …………… 適量

## ■付け合わせ

- ブロッコリー …………… 4株
- カリフラワー …………… 4株
- ナス …………… 1/2本
- ズッキーニ (スライス) …… 4枚
- かぼちゃ (スライス) …… 4枚
- パプリカ (赤、黄) …… 各 1/4個

※EXV …… エクストラバージンオイル

※ケーパーがない場合は、ピクルスでも代用できます。

## 作り方

1. 大和カンパチを1枚50gに切り分け、軽く塩を振っておく。
2. トマトは種を取り除きサイコロ状に切り、(A)と合わせソースを作る。
3. ズッキーニは1cm幅、かぼちゃは0.5cm幅にスライスする。  
ナスは皮を少し残し2cm幅の輪切りにして、片面に格子状になるように斜めに切れ目を入れる。  
パプリカは他の野菜の大きさに揃えるように切る。
4. (3)を170℃に熱した油でサッと素揚げにして、バット等に取り上げ、軽く塩を振っておく。
5. (1)の切り身に強力粉を打ち、フライパンにピュアオリーブオイルを引き、中火で片面を焼き、魚のフチが白くなってきたら裏返す。フライパンにくっつかないように時折揺すりながら、きつね色に焼き上げる。
6. お皿に(2)のソースを流し、焼き上げたカンパチを盛り付ける。
7. 素揚げした(4)の野菜をあしらひ、イタリアンパセリを飾れば完成。

## ポイント

- ・作り方(1)は、冷蔵庫で30分程寝かせると尚良いです。
- ・カンパチを焼くときは表6割、裏4割で焼き、あとは余熱で火を通していくと柔らかく仕上がります。

# のべおか八杯汁

海苔と出汁の風味が  
上品な味のお吸い物

〈レシピ〉 J A P A N カレー亭

## 材料

5人分

|         |       |          |           |
|---------|-------|----------|-----------|
| 乾燥椎茸    | 8g    | しょうゆ（淡口） | 70cc      |
| 木綿とうふ   | 0.5丁  | みりん      | 大さじ2と小さじ1 |
| 水       | 500cc | 酒        | 小さじ2      |
| いりこ     | 5g    | 片栗粉      | 10g       |
| 昆布      | 3g    | きざみ海苔    | 適量        |
| 椎茸戻し用の水 | 90cc  |          |           |

## 作り方

1. 一晩、水で戻した乾燥椎茸を5mm幅にスライスし、豆腐を小さめのサイコロ状に切る。
2. いりこと昆布を鍋に入れて水500ccを入れ、火にかける。  
沸騰する直前に、昆布は取り出しておく。  
沸騰したら弱火にして10分程煮て、火を止め、いりこを取り除く。
3. (1)の椎茸の戻し汁と(2)の出汁を合わせて、しょうゆ、みりん、酒を加える。  
(1)のスライスした椎茸、豆腐を入れて火にかける。
4. 片栗粉を水で溶き、鍋に入れとろみをつける。
5. 器に盛り、水菜などの季節の葉物を添えて、きざみ海苔をのせたら完成。

## 歴史

旧延岡藩主内藤家が、<sup>いわきたいらはん</sup>磐城平藩（現在の福島県）から延岡に転封された際に持ち込んだと言われ  
ており、<sup>てんぼう</sup>精進料理などとして食されていました。甘い味付けだったものを、現代人に合うよう食べ  
やすくするためアレンジを加えたレシピです。

# 北浦 汁かけうどん

甘辛く濃いめの味付けは  
今も昔も変わらない定番料理

〈レシピ〉 民宿・食事処 臨港



## 材料

4人分

乾うどん …………… 400g  
干し椎茸 …………… 4枚  
厚揚げ …………… 1枚  
白身魚 …………… 1匹  
いりこ …………… 10尾  
水 …………… 500cc  
椎茸戻し汁 …………… 大さじ1と小さじ1

**A** | しょうゆ (淡口) …………… 大さじ4  
酒 …………… 小さじ2  
みりん …………… 小さじ2  
砂糖 …………… 小さじ2

## 作り方

1. 干し椎茸を2～3時間程、水につけ戻しておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、乾うどんを茹でる。
3. いりこと椎茸の戻し汁で出汁を取る。
4. 椎茸、厚揚げを食べやすい大きさに切る。
5. (3)に(4)と白身魚を入れ、火が通ったら(A)を加える。  
甘辛く濃いめの味に調整していく。
6. 器に湯がいたうどんを入れ、(5)を上からかけて出来上がり。

## 特徴

北浦町では、昔から冠婚葬祭で振る舞われる料理で、高齢者でも食べられるよう麺が柔らかめと なっています。家や地区により材料や作り方が違います。

# 北浦魚ずし

しっかりと酢が効いた  
食べ応えのある魚ずし

〈レシピ〉 民宿・食事処 臨港



## 材料

5人分

|     |        |
|-----|--------|
| 小あじ | 25～40匹 |
| 米   | 5合     |
| 塩   | 少々     |
| 酢   | 少々     |
| 砂糖  | 少々     |
| 大葉  | 適量     |
| ごま  | 適量     |

## 合わせ酢

|   |        |      |
|---|--------|------|
| A | 酢      | 90cc |
|   | 砂糖     | 60g  |
|   | 塩      | 20g  |
|   | うま味調味料 | 少々   |

## 作り方

1. 三枚開きにした魚の両面に塩を振り、一晚寝かせておく。
2. 魚を水につけて、水を変えながら2時間程、塩抜きをする。
3. 砂糖を少し入れた酢に(2)を3時間程つける。
4. ご飯を炊いて、(A)を混ぜ合わせ、大葉、ゴマを入れて酢飯をつくる。
5. (4)の酢飯をにぎり、ご飯が完全に冷えたら魚と合わせる。

## 特徴

北浦町では、昔から冠婚葬祭で振る舞われる料理です。2～3日食べられるようにしっかりと酢につけておきます。酢飯にしょうがを入れたりなど家庭により違いがあります。

# 北方 竹の子寿司

コリコリとしたタケノコと  
青しその爽やかさが美味しい

（レシピ）旬房 霧子乃里



## 材料 4人分

乾燥タケノコ …… 4切れ  
青しそ …… 12枚  
黒ごま …… 少々

### 酢飯

ごはん …… 2合  
**A** 酢 …… 大さじ2と小さじ2  
砂糖 …… 50g  
塩 …… 6g

### 煮汁

**B** 水 …… 300cc  
三温糖 …… 60g  
白だし醤油 …… 大さじ1と小さじ1  
しょうゆ（濃口） …… 大さじ1と小さじ1  
みりん …… 大さじ1と小さじ1

※三温糖がなければ上白糖でも構いません。  
※白だし醤油がなければ淡口しょうゆで代用できます。

## 作り方

1. 鍋いっぱいの熱湯を沸かしたら火をとめ、そこに乾燥タケノコを入れて1日つけておく。
2. 乾燥タケノコをつけておいた鍋を火にかけ、強火で1時間程煮る。
3. 煮た水は捨て、鍋などに新しく水を入れ一晩程つけておくと柔らかくなる。
4. 酢飯用の合わせ酢を作る。（**A**）を混ぜ合わせ弱火で温める。  
合わせ酢が温まったら、ごはんにも黒ごまと一緒に混ぜ、冷ましておく。
5. 下準備しておいたタケノコを型の大きさに合わせ包丁で切る。  
切ったタケノコと（**B**）を鍋に入れ好みの味に整えながら中火で30分程煮たら火を止め、そのまま冷めるまで煮汁につけておく。
6. タケノコが冷めたら型にラップを敷き、タケノコ、青しそ、ごま入り酢飯（1人分:お茶碗一杯程度）の順に入れていき上から強めに押す。
7. 押したものを逆さにして4~5等分に切り、器に盛り付けたら完成。

# 千切り大根の佃煮

大根の食感と程よい甘さが  
ご飯に合う副菜

〈レシピ〉 旬房 霧子乃里



## 材料

[作り置き量]

5人分

千切り大根 …………… 100g  
乾燥ひじき …………… 10g  
ちりめんじゃこ …………… 10g  
人参 …………… 1本  
白ごま …………… 適量  
かつおぶし …………… 適量

A | しょうゆ（濃口） …… 大さじ4  
しょうゆ（淡口） …… 大さじ4  
酢 …………… 大さじ2と小さじ2

## 作り方

1. 千切り大根、乾燥ひじきを一晩ぬるま湯につけておく。
2. 水を切ってから鍋に入れ、（A）を入れて中火で煮る。  
途中でちりめんじゃこを入れる。
3. 人参を千切りにして、煮汁がなくなる頃に鍋に加える。
4. 人参を混ぜ合わせ火が通ったら、白ごま、かつおぶしを入れて完成。

## アレンジ

おにぎりの具やお弁当のお供にも良く、大人から子供まで美味しく食べられる味付けです。

# あくまき

渋みのある餅を  
きなこ砂糖で食べる郷土料理

〈レシピ〉北川町 小野英子さん



## 材料

14本分

もち米 …………… 一升  
灰汁（あく） …………… 1.8ℓ  
竹の皮 …………… 14枚

きな粉 …………… 適量  
砂糖 …………… 適量

## 作り方

1. もち米を洗い、灰汁に一晩つける。  
竹の皮も水に浸して軟らかくしておく。
2. 大きな竹の皮を割いて紐をつくる。
3. もち米をザルにあげ、灰汁を切る。
4. (1)を竹の皮で包み、紐で縛っていく。  
炊くともち米がふくらむので強く締めすぎないように注意する。
5. 大きな鍋に(4)を並べ、たっぷりの水を入れ(分量外)、落とし蓋をして2時間煮る。  
時々ひっくり返したりしながら満遍なく煮るようにする。  
もち米が透き通って粒感がなくなり餡色になったら完成。
6. きな粉に砂糖を混ぜたものをまぶして食べる。

## ポイント

- ・灰汁は道の駅等で売られているものを使用しても美味しく作れます。  
※商品に希釈の説明がされている場合は、必ずそちらをお読みください。
- ・多めに作って冷凍・冷蔵保存をするのをおすすめします。
- ・冷凍保存の場合は、竹の皮から出して保存してください。自然解凍で召し上がれます。
- ・冷蔵保存の場合は、レンジで温めると柔らかくなります。

# とろももち

お祭り、年中行事で振る舞う  
素朴で食べやすいお餅

〈レシピ〉北川町 小野ます子さん



## 材料

さつまいも…………… 2.5kg (皮を剥いたもの)  
もち米…………… 一升  
上白糖…………… 800g  
塩…………… ひとつまみ  
きな粉…………… 適量

## 作り方

1. もち米を一晩、水につける。
2. さつまいも、もち米をそれぞれ蒸す。
3. 餅つき機にもち米を入れ、粒がなくなるまでつく。
4. 蒸したさつまいもを入れ、上白糖、塩を入れる。
5. しっかり混ぜるまでつく。
6. 餅箱にザルで、きな粉を満遍なく多めにふるっておく。
7. 芋ともちがしっかり混ざったら、ふたつのヘラで生地を巻き取りながら餅箱に移す。  
※生地が柔らかいので気をつける。
8. 全部移したら、手に水をつけ表面を均一にならす。
9. 上からきなこをたっぷりまぶし、冷めたら蓋をして一晩寝かせたら完成。

## ポイント

- ・多めに作って冷凍・冷蔵保存をするのをおすすめします。
- ・冷凍保存の場合は、自然解凍で召し上がってください。
- ・冷蔵保存の場合は、フライパンで表面を焼くと柔らかくなり甘味が増します。

# にしめ

山の幸に黄金比率の味付けで  
しっかりと味を染み込ませた煮物

〈レシピ〉北川町 小野英子さん



## 材料

5人分

乾燥タケノコ …………… 5枚  
乾燥椎茸(小) …………… 10個  
乾燥わらび …………… 2束(もしくは一掴み)  
里芋 …………… 10個  
乾燥はすがら …………… 4本  
地こんにゃく …………… 2個  
サラダ油 …………… 適量  
出汁 …………… 1~2ℓ  
白出汁(味を整える用) …… 少々

■一つの鍋で使用する分量

**A** 三温糖 …… 80cc  
しょうゆ …… 大さじ4  
みりん …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ2  
塩 …… 小さじ1

各材料に対して、上記の割合を元に好みで味の濃さを調整してください。

※三温糖がなければ上白糖でも構いません。  
※一般的なこんにゃくの場合は400gです。

## 作り方

煮崩れをさけるため、各材料を別々の鍋で煮ていきます。

<タケノコ、椎茸、こんにゃく>

1. 乾燥タケノコ、乾燥椎茸を一晚水につけて戻しておく。
2. 戻したタケノコ、椎茸、地こんにゃくを一口大に切る。
3. 油を引いた鍋に(2)を入れ、軽く炒め、出汁を食材がひたるくらい入れ、(A)を入れる。
4. おとし蓋をして、食材がやわらかくなるまで煮込む。  
※椎茸は柔らかくなったら取り出しておく。(味が濃くなりすぎるため)

<里芋>

5. 皮を剥いた里芋を一口大に切り、別の鍋に芋が重ならないように入れ、油をまわしかけて芋の表面に満遍なくなじませる。かき混ぜると煮崩れしやすいので注意する。
6. (5)の鍋に出汁、(A)を入れて火にかけ、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る

<乾燥わらび>

7. 一晚水につけて戻す。
8. わらびの頭の柔らかい部分を取り除く。
9. 別の鍋に油を引き、軽く炒め、少なめの出汁、(A)を入れて煮る。

<乾燥はすがら>

10. 水に20分程つけて戻す。
11. 別の鍋に油を引き、軽く炒め、少なめの出汁、(A)を入れて煮る。

<盛り付け>

12. それぞれの鍋から器に盛り付ける。

## ポイント

- ・わらび、はすがらは、生だと煮崩れするので乾燥したのを使います。
- ・わらび、はすがらは、味が染みやすいので(A)は薄味にすると良いです。



じねんじょ

# 自然薯のホイル焼き

真っ直ぐに、なが——く育つ  
栄養豊富な自然薯を食べやすく

〈レシピ〉 郷土料理家 本田 節さん

## 材料

4人分

じねんじょ …………… 250g  
じゃがいも（中玉） …… 4個  
玉ねぎ …………… 1/2個  
ベーコン …………… 100g  
クリームチーズ …… 80g  
パセリ …………… 少々

サラダ油 …………… 少々  
溶かしバター …… 大さじ3

**A** | 塩 …………… 少々  
コショウ …… 少々  
ナツメグ …… 適量

## 作り方

1. 玉ねぎ、パセリをみじん切りにする。  
自然薯とじゃがいもは、皮をむいて1.5cm幅の輪切りにし、圧力鍋で蒸す。
2. 蒸して柔らかくなったら丁寧に潰して（**A**）を振り、パセリのみじん切りとクリームチーズを入れて混ぜる。
3. ベーコンを小さく切って、フライパンに油を引き、軽く炒める。
4. （**3**）に玉ねぎのみじん切りを加え、さらに炒めて（**2**）に加える。
5. （**4**）をアルミホイルに入れ、溶かしバターを表面に塗ります。  
オーブントースターで5～6分焼いたら完成。



作る手順が大変な料理もある

だけど、美味しいの笑顔で

「なんかんときに、また作っちゃうわ」

そんな声が聞こえる台所







延岡市役所 農業畜産課 TEL. 0982-22-7018

発行日：2022年2月