

# 平成22年度 地域の食材活用推進事業

- ・レシピ集（2005年度～2009年度）
- ・その他のレシピ
- ・レシピ利用の手引き
- ・在来野菜リスト

---

# 目次

---

## 1. 食の甲子園やまがた大会&食の甲子園やまがた大会プレ南東北大会レシピ P1~P41

### (1) 2005年度 第1回大会分 (総レシピ数=47) P1~P12

山形県立新庄南高等学校	12件	山形県立山形東高等学校	6件	山形県立村山農業高等学校	10件
山形県立南陽高等学校	3件	山形県立左沢高等学校	2件	山形県立寒河江高等学校	1件
山形県立小国高等学校	2件	山形県立米沢東高等学校	1件	学校法人山形学院高等学校	5件
山形県立天童高等学校	3件	山形県立米沢商業高等学校	2件		

### (2) 2006年度 第2回大会分 (総レシピ数=40) P12~P22

山形県立天童高等学校	2件	山形県立鶴岡工業高等学校	1件	山形県立鶴岡中央高等学校	7件
山形県立庄内農業高等学校	1件	山形県立新庄南高等学校	9件	学校法人山形学院高等学校	1件
山形県立新庄神室産業高等学校	1件	山形県立山形東高等学校	7件	山形県立東根工業高等学校	2件
山形県立高畠高等学校	3件	山形県立南陽高等学校	2件	山形県立山辺高等学校	3件
				山形県立米沢商業高等学校	1件

### (3) 2007年度 第3回大会分 (総レシピ数=44) P22~P34

山形県立山形東高等学校	5件	山形県立高畠高等学校	2件	山形県立新庄南高等学校	8件
山形県立山辺高等学校	8件	山形県立新庄神室産業高等学校	3件	山形県立鶴岡中央高等学校	5件
山形県立米沢商業高等学校	2件	山形県立天童高等学校	3件		
山形県立東根工業高等学校	4件	山形県立山形工業高等学校	4件		

### (4) 2008年度 第4回大会分 (総レシピ数=13) P34~P37

山形県立鶴岡中央高等学校	5件	山形県立山形東高等学校	1件
山形県立新庄南高等学校	1件	山形県立高畠高等学校	1件
山形県立東根工業高等学校	3件		
山形県立山辺高等学校	2件		

### (5) 2009年度 第5回大会分 (総レシピ数=15) P38~P41

山形県立米沢工業高等学校	3件	山形県立高畠高等学校	3件
山形県立山形東高等学校	1件	山形県立新庄南高等学校	3件
山形県立東根工業高等学校	3件		
山形県立山辺高等学校	2件		

## 2. その他のレシピ (総レシピ数=47) P42~P53

## 3. レシピ利用の手引き P54~P64

## 4. 在来作物リスト P62~P69

- (1) 庄内地域
- (2) 最上地域
- (3) 村山地域
- (4) 置賜地域

## 里芋とカブのミートソースグラタン



材料 (2人分)

ミートソース缶 300g	パセリ 5g
カットトマト 50g	コショウ 少々
舞茸 50g	パルメザンチーズ 少々
カブ 50g	白ワイン 大さじ1
里芋 200g	砂糖 小さじ1/2
玉ねぎ 50g	

- ① ミートソースとカットトマトをひと煮立ちさせたところに舞茸を入れ、調味料で味を調える。
- ② 里芋、カブ、玉ねぎを適当な大きさに切り、電子レンジで加熱し柔らかくする。
- ③ 耐熱皿に深さ1/3くらいまで①を入れ、里芋とカブを少しずつ重なるように並べ、さらに①をかけ、パセリと粉チーズをふり、オーブンで表面に焼き色をつける。

新庄南(2005)①

## ミート!!BOX!!



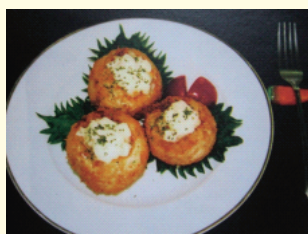
材料 (3人分)

食パン 500g	玉ねぎ 100g
じゃがいも 400g	ホワイトソース 100g
トマト缶 400g	えのき 90g
合いびき肉 300g	チーズ 60g
ほうれん草 100g	サラダ油 12g
里芋 100g	ニンニク 10g

- ① ミートソースを作る。ジャガイモは薄切りにし、ほうれん草は下ゆでしておく。
- ② 型取った食パンにジャガイモ、ミートソース、ホワイトソースの順に重ね、チーズをかけてオーブンで焦げ目をつける。

新庄南(2005)①

## カブのカリカリボール



材料 (2人分)

カブ 200g	バター 20g	パセリ 2g
米 30g	生クリーム 60g	(揚げ衣 適量)
鮭 40g	牛乳 100g	
しめじ 30g	トマト 30g	
エリンギ 30g	しそ 4g	
ニンジン 20g	チーズ 10g	

- ① カブは電子レンジで5分加熱し、中をくりぬく。揚げ衣をつけ、揚げる。
- ② 鮭・しめじ・エリンギ・ニンジンをさいの目切りに細かく切り、バターで炒め、塩コショウ・コンソメで味をつける。
- ③ ②に米と鮭を入れ、牛乳・生クリームを加えてリゾットを作る。①の中に入れ、チーズをのせオーブンで焼き色をつける。

新庄南(2005)①

## そばいなり



材料 (1人分)

菊 50g	そば 25g
なめこ 10g	
わらび 40g	
おいなりさん 2枚	
練り梅 小1個	
カリカリ梅 2個	

- ① 菊は下ゆでしておく。  
わらびはたたいて、カリカリ梅は刻んでおく。わらび・
- ② 梅(2種類)・なめこ・菊を混ぜ合わせる。
- ③ おいなりさんにそばを入れ、②を入れて口を爪楊枝で閉じる。

新庄南(2005)①

## しそ巻き&小豆かぼちゃパイ



材料 (4人分)

しそ巻き  
小豆かぼちゃ  
冷凍パイ 6枚  
卵黄 適量

- ① 冷凍パイを三角形に切り、下部分にしそ巻きをのせ、巻いていく。
- ② 冷凍パイの中央部に、小豆かぼちゃを広げ、4つの角を中央に寄せて包む。
- ③ 表面に卵黄を塗り、180度のオーブンで5~10分焼く。

第1回 新庄南高校

## さわやかボール山形の風 ~甘味噌お肉のカブCHAN' S!!~



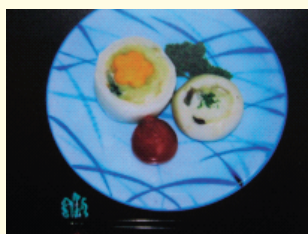
材料 (3人分)

(A)	豚ロース薄切り 6枚	カブ 3個
豚ひき肉 100g	花みょうが 3個	小麦粉 大1
すり白ゴマ 大2	ごま油 大1	片栗粉 大1
味噌 大3	だし汁 カップ1/2	
砂糖 大2	みそ 大4	
	砂糖 大3	

- ① カブの上下を切り、ラップにくるみ電子レンジで加熱し、柔らかくする。
- ② 広げた豚ロースに小麦粉を薄くのぼし、良く混ぜたAを肉の上のぼしてミョウガをのせ巻く。ごま油で焼き、だし汁・味噌・砂糖を加えて煮詰める。肉は形良く2等分する。
- ③ くり抜いたカブの中に2を詰め、②で煮詰めた味噌にお湯1カップを足し、その中にカブを入れて煮たあと、とろみをつける。

第1回 新庄南高校

## カブっと食べて味噌



材料 (3人分)

大根 400g	マッシュルーム 40g	バター・小麦粉 60g
ほうれん草 200g	トマト 10g	パセリ
カブ 120g	かぼちゃ 10g	塩コショウ
玉ねぎ 100g	麩 10g	
舞茸 100g	牛乳 400ml	
しめじ 50g	とろけるチーズ 70g	

- ① 大根とカブを器の大きさに切り、レンジで加熱し柔らかくする。ほうれん草は下ゆでしておく。ホワイトソースを作り、味噌と塩で味をつける。
- ② 玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・舞茸を食べやすい大きさに切り、ほうれん草と一緒にバターで炒め、ホワイトソースをからめる。
- ③ ①の中をくり抜き、②をいれチーズ・パセリをかけてオーブンで焼く。

新庄南(2005)①

## 秋の揚げコロボール



材料 (4人分)

もち米 320g	舞茸 80g
にんじん 80g	しいたけ 60g
ごぼう 40g	鶏肉 120g
油揚げ 20g	醤油 大さじ8
たけのこ 40g	
ぜんまい 20g	

- ① 具をそぎ切りまたは薄切りにし、醤油・酒・砂糖・ごま油で味付けし、炒める。
- ② あんかけを作る。きのこ類・ニンジン炒め、塩コショウで味をつける。
- ③ 蒸かしたもち米と①の具を混ぜ、一口大に丸め、衣をつけて揚げる。あんかけをかける。

新庄南(2005)①



## 枝豆アイス



### 材料 (4人分)

枝豆 100g  
牛乳 400cc  
砂糖 120g  
卵黄 4個  
生クリーム 200cc  
バニラエッセンス

- ① 枝豆・牛乳1/3をミキサーにかける。卵黄と砂糖をクリーム状になるまで混ぜる。
- ② 残りの牛乳を鍋で人肌になるまで温めたら火を止め①を加えて泡だて器で混ぜ、弱火にかけとろみがついたら火からおろし、氷水にあてる。
- ③ 生クリームを軽く泡立てて②に加え、バニラエッセンスをいれ冷凍庫で冷やす。

新庄南(2005)①

## ふるさとの思い出ゼリー



### 材料

カブ 5個 (付け合せ)  
かぼちゃ 1切れ 菊・しそ・トマト  
ニンジン 1/3本 (ゆずみそ  
オクラ 1/2本  
ゼラチン 1袋  
コンソメ 1かけ

- ① カブはレンジで加熱し柔らかくし、くり抜く。かぼちゃ・ニンジンは3mmの角切り、オクラは輪切りにしてレンジで
- ② 30秒加熱する。カブに野菜を入れる。ゼラチンを溶かし、コンソメを入れ、味をつけ①に流し入れる。

第1回 新庄南高校

## 鮭のクリーミーざっぱ汁



### 材料 (4人分)

紅鮭 4切れ 酒粕 100g  
しめじ 100g 日本酒 大さじ3  
にんじん 1本 みそ 大さじ2  
長ネギ 1本 牛乳 300ml  
大根 1/2 だし昆布 1本  
ジャガイモ 2個 セリ 適量

- ① 材料を適当な大きさに切り、鮭は1/3に切る。
- ② 昆布でダシをとり、そこへ大根・ジャガイモを入れて煮る。柔らかくなったら①も入れる。
- ③ 残りの材料を加え、最後に牛乳をいれ、味を調える。

新庄南(2005)①

## 山形秋の香り きのご根サンド



### 材料 (1人分)

大根 10g 米 25g スライスチーズ  
ひき肉 25g ニンジン 10g 中華スープ  
エリンギ 5g 玉ねぎ 20g 小麦粉・卵  
しめじ 7g ベーコン 5g  
ほうれん草 10g 塩コショウ  
しいたけ 10g しょうゆ

- ① 大根は輪切り、他の材料をみじん切りにする。ほうれん草はゆでておく。ニンジンは電子レンジにかける。材料とひき肉をあわせ、塩コショウで味をつける。
- ② 卵をいため、ご飯をいれベーコン・しいたけ・ニンジンも加えて炒め、中華スープ・しょうゆ等で味をつける。
- ③ 大根に小麦粉をまぶし、大根・炒飯・ほうれん草・チーズ・肉・大根の順に重ねてオーブンで焼く。

新庄南(2005)①

## 菊団子

### 材料 (1人分)

食用菊 10g  
上新粉 20g  
砂糖 6g  
熱湯 1/10  
砂糖水

- ① ゆでた菊を固く絞り、細かく刻んですり鉢ですりつぶす。  
上新粉・砂糖・熱湯をあわせ、団子をつくり、蒸し器で
- ② 25分蒸す。
- ③ ②を①に合わせて団子にする。

南陽 (2005) ①

## 里芋と豆腐の和風ハンバーグ

### 材料 (1人分)

里芋 30g  
玉ねぎ 10g  
豆腐(木綿) 100g  
ひき肉 30g  
卵 25g  
パン粉

大根  
ねぎ  
ポン酢  
塩コショウ

- ① ゆでた里芋をつぶし、水分をきった豆腐をいれ、調味料類を加えて混ぜる。
- ② 形成して焼き、大根おろしとポン酢、ねぎをかける。

南陽 (2005) ①

## 丸丸なべ (芋煮風)

### 材料 (1人分)

牛ひき肉 100g  
うこぎ 6g  
里芋 100g  
玉こんにゃく 70g  
舞茸 10g  
ねぎ 10g

酒・醤油・砂糖  
(団子つなぎ)  
卵  
片栗粉

- ① うこぎはさっとゆで、みじん切りにしておく。
- ② 牛ひき肉に塩を加え粘りがでたらウコギ、卵、片栗粉を加えて団子にし、ゆでる。
- ③ 里芋、しょうゆで乾煎りした玉こんにゃくを鍋に入れて煮る。②の団子と調味料を加え、さらに舞茸・ねぎを入れる。

南陽 (2005) ①

## THE☆おかひじきピザ



### 材料 (1人分)

(生地) 強力粉 40g  
おかひじき 10g  
牛乳 30ml  
無塩バター 3g  
塩 0.5g

砂糖 4g  
ドライイースト 2g  
(トマトソース)  
トマト水煮 40g  
顆粒コンソメ  
塩コショウ

(具材)  
かぼちゃ・カブ 20g  
ねぎ・ぶなしめじ 10g  
ベーコン 10g  
チーズ 20g  
食用菊

- ① ゆでたおかひじきと牛乳をミキサーにかける。
- ② 溶かしたバター (人肌温度) にドライイーストを加え良く混ぜる。  
塩・砂糖・強力粉1/3を入れ、滑らかになるまで混ぜる。残りの粉を加え、菜箸でまぜる。電子レンジで30秒加熱し、10分休ませる。(一次発酵) ガス抜きする。
- ③ トマトソース・材料をのせ、10分おく。(二次発酵) 200度のオーブンで15分くらい焼く。

小国 (2005) ①

## もちもちおかひじき&パンプキン



### 材料 (1人分)

おかひじき 10g  
かぼちゃ 20g  
だんご粉 60g  
クリームチーズ 15g  
黒蜜

- ① ゆでたおかひじきに水を加えてミキサーにかけ、液状にする。かぼちゃもゆで、つぶしてペースト状にする。
- ② 団子の粉にそれぞれ加え、耳たぶの硬さにする。それぞれの半量は、角切りにしたクリームチーズを包む。
- ③ 団子にしたら茹でる。

小国 (2005) ①

## スイートポテトinはえぬぎ

### 材料 (1人分)

さつまいも 600g 卵黄  
生クリーム 100cc 牛乳  
ご飯 (はえぬぎ) 80g  
砂糖 80g  
無塩バター 30g  
バニラエッセンス

- ① 生クリーム・ご飯・砂糖を、少しご飯粒が残る程度フードプロセッサーにかける。
- ② 柔らかくしたさつまいもにバターと①を加えて混ぜる。形成し卵黄を塗って焼く。

天童 (2005) ①

## 小豆かぼちゃの焼き麩コロッケ



### 材料 (1人分)

焼き麩 10g 醤油  
かぼちゃ 80g  
小豆 10g  
卵  
小麦粉  
塩・砂糖

- ① 小豆かぼちゃを作り、つぶし形成する。
- ② 焼き麩を粉々にする。
- ③ 小麦粉・溶き卵・焼き麩の順につけ、揚げる。

天童 (2005) ①

## 4色サラダ



### 材料 (1人分)

きゅうり 1本  
菊 20g  
ホタテ缶 60g  
かにかまぼこ 30g  
青じそドレッシング

- ① 菊はさっと茹で、他の材料は適当な大きさに切る。
- ② ドレッシングをかける。

天童 (2005) ①

## いとこ煮風せんべい



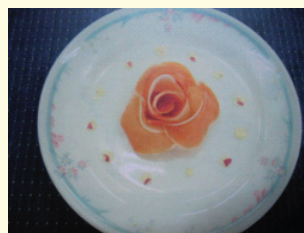
### 材料 (1人分)

蔵王かぼちゃ 140g      砂糖  
小豆あん 60g          油  
もち米 80g  
くるみ 20g  
みりん  
醤油

- ① いとこ煮をつくる。
- ② 半量にくるみを混ぜ、つぶして平たくし、フライパンで焼く。

山形東 (2005) ①

## 南沢カブの華サラダ



### 材料 (1人分)

南沢カブ 10g      はちみつ  
生ハム 20g        レモン汁  
大根 10g          もってのほか  
りんご 10g  
ヨーグルト  
マヨネーズ

- ① 材料をスライスする。
- ② スライスした材料と生ハムを交互に巻き、バラの花をイメージして作る。

山形東 (2005) ①

## 山形のそばまん



### 材料 (1人分)

そば粉 10g  
小麦粉 70g  
ベーキングパウダー 2.5g  
砂糖・塩  
小豆かぼちゃ (蔵王かぼちゃ使用)  
神代豆のぬたあん

- ① 生地を作る。粉類をふるいにかける。水・砂糖・塩を加え、こねる。
- ② 生地を適量とり、広げぬたあんと小豆かぼちゃを入れ丸める。
- ③ 2を蒸す。

山形東 (2005) ①

## もってのほか 海苔巻き



### 材料 (1人分)

米 1合                  酢飯用の合わせ調味料  
もってのほか 50g  
酢 小さじ1  
白ゴマ  
神代豆  
のり

- ① 酢飯をつくり、ゆでた菊と白ゴマ、神代豆を混ぜ合わせる。
- ② のりで巻く。

山形東 (2005) ①

## いとこ煮風せんべい



### 材料 (1人分)

(プリン)	(クレープ)
蔵王かぼちゃ 25g	そば粉 10g
牛乳 30cc	薄力粉 2.5g
コーンスターチ 小さじ1/2	卵・牛乳・塩・バター
卵・塩・砂糖・バニラオイル	(ソース)
	牛乳 40cc
	グラニュー糖
	卵黄

- ① 蒸したかぼちゃをすり鉢でペースト状にし、他の材料を加えて混ぜる。蒸し器で15分蒸す。
- ② クレープ生地を作る。
- ③ ソースを作り、クレープにプリンをのせ、巾着のように包み、ソースをかける。

山形東 (2005) ①

## おみ漬 納豆餃子



### 材料 (1人分)

おみ漬 20g
納豆 30g
餃子の皮

- ① 納豆とおみ漬をよく混ぜ合わせる。
- ② 餃子の皮で①を包み、焼く。

山形東 (2005) ①

## 蔵王かぼちゃのグラタン

### 材料 (1人分)

蔵王かぼちゃ 1/8	鶏肉 50g
玉ねぎ 1/4	マカロニ 40g
ブロッコリー 80g	ホワイトソースの材料
ベーコン 30g	パン粉
チーズ	粉チーズ
マッシュルーム 2個	

- ① ブロッコリーとマカロニは茹でおく。かぼちゃは1/2個を蒸し、中をくり抜く。
- ② 他の材料を切り、バターで炒める。そこへ①も加える。
- ③ くり抜いたカボチャにホワイトソースと②をいれ、チーズをかけてオーブンで焼く。

左沢 (2005) ①

## かぼちゃとほうれん草の白玉デザート

### 材料 (1人分)

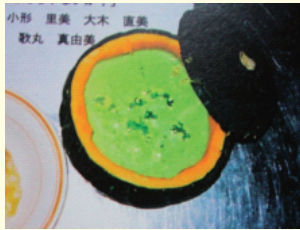
蔵王カボチャ 150g
ほうれん草 100g
生クリーム 50g
ジャスミン茶 200cc
ハチミツ
ミント

- ① 茹でたカボチャに生クリームを加え、ミキサーにかけペースト状にする。ハチミツを加え、1cmくらいの玉状にし、冷凍庫で冷やす。
- ② ほうれん草も茹で、ミキサーでペースト状にする。白玉粉で団子を作り、ペーストにした、ほうれん草を混ぜ、色をつける。  
①を②で包み、ゆでる。ジャスミン茶にハチミツを加えてソースを作る。

左沢 (2005) ①



## あけてビックリ玉手箱



### 材料 (1人分)

(パンプキンスープ)	牛乳 75cc
かぼちゃ 75g	生クリーム 1/4
赤根ほうれん草 1/4	固形スープ
舞茸 1/4	マーガリン
トマト1/8	パセリ
玉ねぎ 1/8	塩コショウ

- ① 茹でた赤根ほうれん草・カボチャ・トマト・玉ねぎを一口大に切り、固形スープ・マーガリンを耐熱容器に入れ、
- ② レンジをかける。  
①と牛乳を混ぜミキサーにかけ、塩コショウで味を調える。
- ③ 下ゆでした舞茸と②を鍋にいれ、火にかける。生クリームを加える。

米沢東 (2005) ①

## おみ漬 納豆餃子



### 材料 (1人分)

秘伝豆 100g	バター 20g
小豆 40g	果物缶詰
生クリーム 40ml	
砂糖 30g	
卵 1/2	
小麦粉 20g	

- ① メレンゲを作っておく。別のボールにバターを泡立て、グラニュー糖・卵黄も順に加え白っぽくなるまで泡立てる。
- ② ①にメレンゲ半量加え、振った粉類を混ぜる。じんだんも混ぜ、残りのメレンゲを丁寧に混ぜ合わせ、160度で40～45分焼く。
- ③ 小豆クリームを作る。焼きあがったケーキにフルーツをはさみ、クリームをかける。

米沢商業 (2005) ①

## ごまクリームサンドクッキー



### 材料

小麦粉 200g	(クリーム)
バター 150g	無塩バター 100g
粉砂糖 80g	卵黄 1個
全卵 1個	砂糖 50g
うこぎ 80g	ゴマ 15g
バニラエッセンス	

- ① 卵黄と半量の卵白をほぐし、粉砂糖をくわえ、湯煎しながらかき混ぜ、バターを少しずつ加えてペースト状にする。
- ② ①にペーストにしたうこぎを加え、ふるった粉・バニラエッセンスを加えて混ぜる。生地を冷やしたら切って焼く。
- ③ クリームを作り、クッキーにはさむ。

米沢商業 (2005) ①

## じゅんさいのとろとろシチュー 村山風味

### 材料 (1人分)

じゅんさい 15g	ほうれん草 100g
ニンジン 50g	えび 10g
じゃがいも 60g	ホワイトソースの材料
玉ねぎ 200g	
鶏肉 100g	
ブロッコリー 10g	

- ① 野菜・肉は適当な大きさに切る。
- ② 炒めて水を加え、スープを入れる。ホワイトソースを混ぜ、じゅんさいも加えて煮る。

村山農業 (2005) ①



## 里芋のグラタン 山形風味

### 材料

里芋 3~4個  
玉ねぎ 1/4  
こんにゃく  
ごぼう  
マカロニ 30g  
ホワイトソース材料

- ① 芋煮を作る。ホワイトソースを作る。
- ② ホワイトソースに茹でたマカロニと芋煮の具・芋煮の汁少量を入れ、なじませる。
- ③ 耐熱容器にバターを塗り、オーブンで焦げ目をつける。

村山農業 (2005) ①

## だだちゃ豆のハンバーグ

### 材料 (1人分)

合いびき肉 75g 塩コショウ  
だだちゃ豆 25g ケチャップ  
玉ねぎ 25g ウスターソース  
にんじん 25g  
牛乳 大さじ3  
パン粉

- ① 枝豆を色よく茹で、粗く刻む。
- ② ハンバーグを作り、①を混ぜる。成形し、焼く。

村山農業 (2005) ①

## 赤根ほうれん草の肉団子トマト煮

### 材料 (1人分)

牛ひき肉 100g	A オリーブ油
玉ねぎ 1/4	砂糖
ほうれん草 50g	塩
冷凍ベジタブルミックス	にんにく
トマト缶	ローリエ
	水

- ① みじん切りの玉ねぎと、刻んだほうれん草をレンジにかけ、水気をきる。
- ② ひき肉と①、塩コショウを加えよく混ぜる。  
鍋にトマト缶とAを加えて煮立てる。そこへ②を入れて12~13分煮る。
- ③ ベジタブルミックスを加え、5~6分煮る。

村山農業 (2005) ①

## ラ・フランスグラタン 米入り

### 材料 (1人分)

ララフランスジュース 75g ラフランス 1個  
米 50g 玉ねぎ 20g  
バター  
ホワイトソースの材料 塩コショウ

- ① ララフランスジュースで米を炊く。ホワイトソースを作っておく。
- ② 1cm角に切ったラフランスと玉ねぎをバターで炒める。
- ③ グラタン皿にバターを塗り、①と②とホワイトソースをいれ、パン粉と粉チーズをふる。
- ④ オーブンで焼き目をつける。

村山農業 (2005) ①

## 味付き 笹巻き

### 材料

もち米            白菜漬  
笹の葉  
青菜漬け  
梅干  
おみ漬  
高菜漬

- ① 漬物をみじん切りにする。
- ② もち米に①を混ぜ、笹の葉で巻く。
- ③ 鍋に並べ、1時間くらい煮る。

村山農業 (2005) ①

## ただちや豆のハンバーグ



### 材料 (1人分)

(生地)	(クリーム)
小麦粉 100g	赤根ほうれん草 1束
牛乳 200cc	生クリーム 100cc
卵 1個	砂糖
バター 大さじ1	(柿)
バニラエッセンス	庄内柿 6個

- ① 生地を作る。生地を1時間ほど休ませたら生地をフライパンで焼く。
- ② ほうれん草をペースト状にし、クリームに合わせる。クリームと柿をトッピングする。

村山農業 (2005) ①

## 赤根ほうれん草の肉団子トマト煮



### 材料 (1ロール)

(生地)	(クリーム)
卵 3個	かぼちゃ 100g
グラニュー糖 80g	生クリーム 50g
そば粉 35g	くるみ 30g
ベーキングパウダー 小1/2	栗 50g
	砂糖・塩

- ① ロール生地を作る。
- ② カボチャのペーストにくるみ・栗を混ぜ、クリームを作る。
- ③ ①にクリームを塗り、生地を巻く。

村山農業 (2005) ①

## 白い納豆汁

### 材料 (1人分)

大根 20g	ねぎ
納豆 10g	酢
麩 5g	水
山菜	昆布
唐辛子	
牛乳 20g	

- ① 納豆を刻む。
- ② 具材を適当な大きさに切り、ゆでる。
- ③ みそ、納豆、酢、牛乳を入れる。

村山農業 (2005) ①

## いも肉マン

### 材料 (4個)

(生地)	塩 1g
強力粉 100g	ぬるま湯 200ml
薄力粉 400g	ラード 25g
ドライイースト 7g	
ベーキングパウダー 4g	芋煮
砂糖 75g	

- ① 肉まんの生地を作る。
- ② 芋煮を作る。
- ③ 生地で芋煮を包み、約10分間蒸す。

村山農業 (2005) ①

## 里芋と舞茸のニコニコカップチーノ仕立て

### 材料

里芋 10個	卵黄 1~2個
あさり 25粒	万能ねぎ
舞茸	塩コショウ
エシャロット	
生クリーム 100~150cc	
白ワイン	

- ① 鍋にあさり・エシャロット・白ワイン・水で煮て、アサリの殻が開いたら取り出す。
- ② 柔らかくなった里芋に塩コショウをふり油で両面を焼く。
- ③ ①のアサリ汁に生クリーム・塩コショウ・卵黄を入れ火にかけ、ホイッパーでかき混ぜながら熱する。
- ④ カップの中に食材をいれ、③を加える。最後に万能ねぎを散らす。

寒河江 (2005) ①

## 平田赤ねぎグラタンスープ

### 材料

平田赤ねぎ 50g  
バター 大1  
フランスパン  
チーズ

- ① ねぎを切り、バターで炒める。
- ② 固形ブイヨン・ローリエ・ニンニクでスープを作り、①を入れる。フランスパンはトーストしておく。
- ③ 耐熱皿にスープをいれ、トーストしたフランスパン・チーズをトッピングし、オーブンで焼き色を付ける。

山形学院 (2005) ①

## おこげのあんかけ

### 材料 (1人分)

ご飯	豆もやし	水・砂糖・塩
もつてのほか	厚揚げ	水溶き片栗粉
平田赤ねぎ	舞茸	
紅花	(あんかけ)	
豆もやし	酒・薄口醤油	
掘込セリ	鶏がらスープ	

- ① ご飯をすり鉢で糊状にし、バットに薄く伸ばして冷蔵庫に入れ水分を飛ばす。(1mm~2mmくらい)
- ② 具材を切り、ごま油で炒め、あんかけを作る。
- ③ ①に衣をつけ揚げる。ねぎも揚げる。
- ④ 皿におこげを・あんかけをかける。

山形学院 (2005) ①

## 笹巻きのかぼちゃ風

### 材料

かぼちゃ  
あんこ (つぶ)  
笹  
もち米  
きな粉

- ① さいの目に切ったかぼちゃともち米を炊飯器で一緒に炊く。
- ② ①を笹に巻き、あんこをつめる。
- ③ 蒸し器で5分蒸す。

山形学院 (2005) ①

## 青菜汁

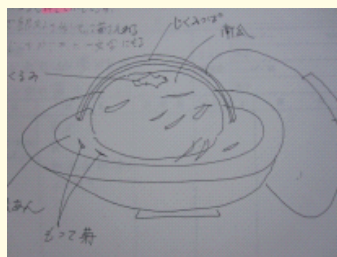
### 材料

青菜漬け 2株  
大根 1/4本  
かつお節 1/2カップ  
醤油 大3  
油 大2と1/2  
水 5カップ

- ① 2cm位に切った青菜漬を水から柔らかくなるまで煮る。青菜を取り出し、水に浸して塩分を抜く。
- ② 大根は千切りにし、①と一緒に煮る。

山形学院 (2005) ①

## 蔵王かぼちゃ饅頭 もって銀あん



### 材料

かぼちゃ	味噌
くるみ	みりん
あけび	砂糖
牛ひき肉	片栗粉
もってのほか	三つ葉
舞茸	ごま油

- ① 裏ごしたカボチャに味をつけ、片栗粉を入れる。
- ② ①の中にあけびの肉詰めを入れる。
- ③ 茶巾に絞りまるめ、上にくるみをのせ蒸す。
- ④ もって菊で銀あんをつくり、上からかける。

山形学院 (2005) ①

## 舞茸の麩巻き



### 材料 (1人分)

板麩 3枚	みりん
舞茸 15g	
三つ葉 3本	
白だし	
白醤油	
醤油	

- ① ふやかした麩の水気を切る。
- ② 麩で舞茸を巻き、三つ葉でとめる。
- ③ 調味料で煮る。

天童 (2006) ②

## 塩鶏芋煮

### 材料

地鶏 150g	生姜 20g	砂糖・黒コショウ
麩 3g	赤ねぎ 50g	白ゴマ
里芋 250g	厚揚げ 1/6枚	
ごぼう 30g	しめじ・しいたけ	
にんじん 60g	料理酒・みりん	
こんにゃく 1/4枚	ごま油・にんにく	

- ① 鶏肉を塩コショウで下味をつけ、適当な大きさに切る。板こんにゃくは一口大に手でちぎっておく。他の材料も適当な大きさに切る。
- ② ①を煮る。薬味も加える。
- ③ 味をつける。

庄内農業 (2006) ②

## かいもちの揚げ三味



### 材料

(かいもち)	(甘酢かいもち (中華風))	(雑煮かいもち)
そば粉・湯・油	玉ねぎ・枝豆	鶏肉・ごぼう
(ミルクかいもち)	ごま油・酢豚の素	ニンジン・油揚げ
メープルシロップ		干しいたけ
アイスクリーム		しょうゆ

- ① かいもちを作り、揚げる。
- ② 3種類の味を作る。

新庄神室 (2006) ②

## うこぎニョッキ



### 材料

薄力粉 70g	うこぎ 40g
ジャガイモ 250g	マッシュルーム 5個
卵黄 1個	しめじ 100g
パルメザンチーズ 15g	ホワイトソース 280g
塩 5g	
ナツメグ 適量	

- ① ゆでたジャガイモを裏ごしし、卵黄・薄力粉・チーズ・塩・ナツメグ・茹でたウコギを加え混ぜる。
- ② 練り上げ、適当な大きさに切り茹でる。
- ③ ホワイトソースで味をつける。

高島 (2006) ②

## 菊のスープ



### 材料

菊
コンソメ
塩コショウ

- ① コンソメスープを作る。
- ② 塩コショウで味をつける。
- ③ 菊をいれ、火を通す。

高島 (2006) ②

## ふ・フ・麩・・・だだちゃ豆



### 材料 (24個)

ホワイトソース材料	豚肉 30g
だだちゃ豆 80g	庄内麩
とうもろこし 10g	水溶き片栗粉
にんじん 20g	揚げ油
玉ねぎ 30g	

- ① 豚肉を2cm大きさに切り、人参は千切り・玉ねぎはみじん切りにする。とうもろこしは茹でて実を外しておく。
- ② 茹でただだちゃ豆の実を出し、1/3ずつ、すりつぶす・あらみじん切り・そのままにする。
- ③ みじん切りとそのままのだだちゃ豆・①の材料を炒め塩コショウで味をつける。
- ④ ホワイトソースにすりつぶしただだちゃ豆を加え③もまぜる。それを冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 水で戻した庄内麩で④を包み油で揚げる。

鶴岡工業 (2006) ②

## 牛う〜っとつまった そば・芋煮まん



### 材料

芋煮の具	寒天
ホットケーキミックス	
そば粉	
牛乳	
卵	

- ① 皮を作る。そば粉とホットケーキミックスをふるいにかけて、卵とお湯を加え混ぜる。砂糖も加え、耳たぶの硬さにする。
- ② 芋煮を作る。芋煮の汁を別にとり、寒天で固める。
- ③ 皮を伸ばし、芋煮の具と寒天で固めた汁を包み、蒸し器で蒸す。

新庄南 (2006) ②

## 悪戸芋のあげ蒸しまんじゅう



### 材料

(衣) 悪戸芋	片栗粉	薄口しょうゆ
だし汁	しょうゆ	塩・水
みりん	酒・砂糖・塩	片栗粉
薄口しょうゆ・塩	しょうが汁	もってのほか
(つくね) 鶏ひき肉	(あん) 出し汁	
溶き卵	みりん	

- ① 悪戸芋と菊は下ゆでしておく。鶏つくねを作る。
- ② 煮汁で悪戸芋を煮る。柔らかくなったら取り出しつぶし、4等分にする。
- ③ ②を鶏つくねで包み、片栗粉をつけて揚げる。それを10分程度強火で蒸す。
- ④ あんを作り、③にかける。

山形東 (2006) ②

## 牛肉ちらし



### 材料 (1人分)

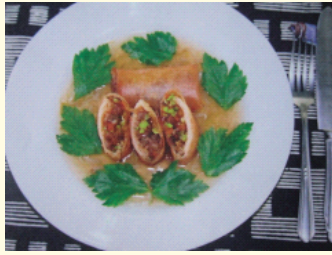
米 80g	だだちゃ豆 10g
昆布	錦糸卵 15g
寿司酢	もって菊花 5g
米沢牛薄切り 40g	酒・醤油
ごぼう 15g	
白ゴマ 2.5g	

- ① 酢飯を作る。
- ② ごぼうと牛肉を酒・砂糖・醤油で煮る。
- ③ ①に②とだだちゃ豆・白ゴマ・おかひじき・錦糸卵で飾る。

南陽 (2006) ②



## 山形のおいしさギュウっと春巻き ～チキンとスープ～



材料 (1人分)

牛肉 15g	春雨 10g	片栗粉
わらび 10g	しいたけ 8g	鶏がらスープ
枝豆 10g	春巻きの皮 4枚	もやし・片栗粉
たけのこ 8g	豆板醤・赤味噌	醤油・塩コショウ
にんじん 3g	砂糖・みりん	

- ① 材料で春巻きを作る。
- ② スープを作る。(とろみをつける)
- ③ スープを春巻きにかける。

新庄南 (2006) ②

## 山形の味！芋煮あんかけオムライス



材料 (1人分)

(芋煮あんかけ)	グリーンピース 10g
芋煮の材料	にんじん 20g
(炊き込みご飯)	醤油・油・だし
米 80g	
油揚げ 10g	卵 2個
鶏肉 20g	

- ① 芋煮を作り、片栗粉でとろみをつける。
- ② 炊き込みご飯を作る。
- ③ 2を卵で包み、①をかける。

新庄南 (2006) ②

## だしパスタ



材料 (1人分)

パスタ 80g	大葉 1g
長芋 20g	油 5g
オクラ 10g	ミニトマト 40g
ナス 15g	めんつゆ 45g
みょうが 5g	
きゅうり 30g	

- ① だしを作る。
- ② パスタを茹で、冷水に浸し水気を切って油をまぶす。
- ③ パスタにだしをかける。

鶴岡中央 (2006) ②

## 麩っくらハンバーグ



材料 (1人分)

庄内豚ひき肉 80g	卵 5g
湯田川孟宗 20g	にんじん 10g
なめこ 15g	油・ごま油
大根 15g	醤油・酒
庄内麩 10g	砂糖
牛乳 20g	片栗粉

- ① 孟宗・にんじんを細かく切り(さいの目), さっと茹でる。庄内麩はミキサーで粉状にし、牛乳にひたす。
- ② ハンバーグを作り、①を加える。
- ③ ②を焼く。

鶴岡中央 (2006) ②

## だだちゃムース



### 材料 (1人分)

枝豆 25g  
卵白 10g  
生クリーム 25g  
ゼラチン 2.5g  
砂糖 10g

- ① 茹でだだちゃ豆をミキサーでペースト状にする。
- ② 熱湯に砂糖を入れ溶かし、水でふやかしたゼラチンを加え溶かす。
- ③ ①に②を少しずつ加え、氷水にあてながらとろみがつくまで混ぜる。
- ④ 泡立てた生クリームを③に加え、器に入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

鶴岡中央 (2006) ②

## カフケーキ



### 材料

薄力粉 130g 庄内板麩 1枚  
無塩バター 110g 干し柿 2個  
グラニュー糖 50g 梅酒 60ml  
卵 100g ラム酒 10ml

- ① バターは室温、薄力粉はふるう、板麩は砕いて梅酒につける、干し柿は刻む。
- ② ボールにバターをいれ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。そこへグラニュー糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ③ 溶き卵を②に4・5回に分けて加え、その都度良く混ぜる。薄力粉大さじ2を干し柿にまぶし、残りの粉と干し柿をいれざっくりと混ぜる。
- ④ パウンド型にバターを塗り、④を入れて180℃で30～40分焼く。

鶴岡中央 (2006) ②

## かぼちゃとだだちゃ豆の2色パスタ



### 材料 (1人分)

パスタ 100g 牛乳 100g  
かぼちゃ 100g バター 10g  
だだちゃ豆・玉ねぎ 50g 小麦粉 15g  
ジャガイモ 50g 塩コショウ

- ① かぼちゃ・だだちゃ豆・じゃがいもをゆで、かぼちゃはつぶしておく。玉ねぎはスライスし、
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め小麦粉を加えてパサパサになったら牛乳を加える。そこへ①のかぼちゃをいれる。同様にだだちゃ豆もやる。(だだちゃ豆にはジャガイモも加える。) だだちゃ豆は最後にミキサーにかける。火にかけ塩コショウで味を調える
- ③ パスタをゆで、②のソースと絡める。

鶴岡中央 (2006) ②

## だだちゃ豆のんめえ焼売



### 材料 (1人分)

(皮) 小麦粉 大2	干しいたけ	(その他)
水 小1と1/2	だだちゃ豆	醤油・酢
だだちゃ豆	しょうが	ごま油・コショウ
片栗粉	塩コショウ	だだちゃ豆
(あん) 豚挽き肉	ごま油	
玉ねぎ	片栗粉	

- ① 皮を作る。(すりつぶしただだちゃ豆を加える。)
- ② あんを作る。①であんを包む。
- ③ 約15分蒸す。からしにすりつぶしただだちゃ豆をまぜる。

鶴岡中央 (2006) ②

## 庄内満喫・・・！ ピザ



### 材料

ごはん 150g	(具2)	(具3)
	たけのこ	庄内豚
(具1) イカ	しいたけ	なす・ピーマン
じゃがいも	薄揚げ	ケチャップ
しその葉	山椒の葉	ピザソース
醤油	味噌	

- ① (生地) ご飯をつぶし粘りを出し、円形にして揚げホットプレートで焼きピザの生地を作る。
- ② 具をそれぞれ作る。(イカは醤油に漬ける。)
- ③ ①に具・チーズをのせ焼く。

鶴岡中央 (2006) ②

## さつま芋の金時紅花ご飯



### 材料

さつま芋 300g	紅花
小豆 25cc	
米 450ml	
もち米 90ml	
塩	
みりん	

- ① さつま芋を1cm角に切って水に浸しアクを抜く。小豆は茹でておく。(茹で汁を少しとっておく)
- ② 米・もち米とさつま芋・小豆(少量の汁も)・紅花・調味料と一緒に炊く。

山形学院 (2006) ②

## 麩のクネーデル (肉団子) スープ

### 材料 (1人分)

車麩 20g	しょうが
玉ねぎ 15g	
卵 20g	
レバー 50g	
塩コショウ	
ニンニク	

- ① 牛乳に浸して臭みを取ったレバーと、牛乳に浸し柔らかくなった麩、玉ねぎ、卵をフードプロセッサーにかけ、
- ② 塩コショウをする。
- ③ コンソメスープにスプーンを使って具を入れ煮る。

東根工業 (2006) ②

## 麩のハンバーグりんご風味



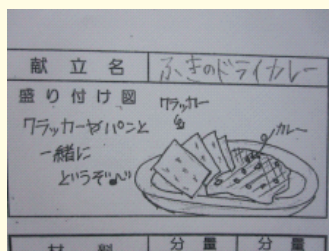
### 材料 (1人分)

車麩 10g	塩コショウ
合いびき肉 30g	サラダ油
牛乳 15g	
にんじん 10g	
溶き卵	
醤油	

- ① 玉ねぎ、にんじんを炒めて麩を混ぜる。
- ② 肉に塩コショウ、醤油で下味をつけ、こねる。
- ③ ①・②・卵を加えて粘りが出るまでこねる。形成して焼く。

東根工業 (2006) ②

## ふきのドライカレー



### 材料

ふき 3本                      ひき肉 340g  
玉ねぎ 1個                  カレールー 1箱  
セロリ 1本                  ニンニク  
ホールトマト 1/2缶  
にんじん 1本

- ① 材料をみじん切りにする。
- ② ①を炒め、トマト・水を加えて煮こむ。
- ③ カレールーも加えて煮る。

山辺 (2006) ②

## ふきジャム プルーン・りんご・キウイ



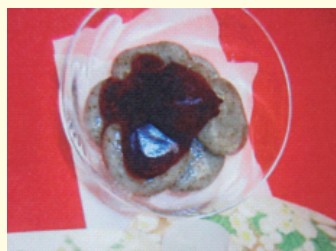
### 材料

ふき  
砂糖  
プルーン  
りんご  
キウイ

- ① ふき・果物それぞれを細かく刻む
- ② それぞれの果物とふきに砂糖を加えてそれぞれ煮込む。

山辺 (2006) ②

## ふきの葉だんご



### 材料

白玉粉 25g  
ふきの葉 1/4枚  
水  
砂糖 大3

- ① ふきの葉を細かく刻む。
- ② 団子を作り、①を混ぜる。
- ③ ②を茹でる。

山辺 (2006) ②

## 麩のチーズ・豚肉巻き



### 材料 (1人分)

麩 2本  
豚肉 120g  
チーズ 1枚  
塩コショウ

- ① 麩を戻し水気を良く切る。
- ② 麩を開き、塩コショウ・豚肉・チーズをのせて巻く。
- ③ 爪楊枝でとめ、小麦粉をつけて揚げる。

天童 (2006) ②



## だしめし



### 材料

だしの材料	白ゴマ
大根	醤油・七味
山芋	鶏ささみ
オクラ	昆布・かつお
大葉	

- ① 野菜は粗いみじん切りにし、お米を炊く。
- ② おにぎりをつくり、焼き色をつける。
- ③ だし汁をつくり、②の上にかける。

高畠 (2006) ②

## 鯉肉ハンバーグ



### 材料

ひき肉	60g
卵	1個
鯉のあら	15g
玉ねぎ	20g

- ① ハンバーグを作る。
- ② 鯉のあらを①に混ぜる。
- ③ 形を作り焼く。

米沢商業 (2006) ②

## 夏まき



### 材料 (1人分)

おかひじき	20g	青じそ	8枚
菊	3/4個	豚ばら肉	70g
小野川豆もやし	15g	レモン・白ゴマ	
にんじん	15g	辛味だれ	
きゅうり	15g	梅肉だれ	
白髪ねぎ	1/4本	ポンわざび	

- ① 野菜を千切りにする。もやし・菊は茹でる。
- ② ライスペーパーで①を巻く。

南陽 (2006) ②

## おかひじきの そバーグ



### 材料 (1人分)

そば粉	50g	塩	
納豆	30g	油	
卵	25g	練り辛子	
おかひじき	25g		
青じそ			
醤油			

- ① おかひじきの葉先を塩茹でする。
- ② 材料を混ぜ、①も刻んで加え混ぜる。
- ③ 形を作り焼く。

山形東 (2006) ②

## 中華風そばだんご



材料 (1人分)

そば粉 50g	ケチャップ	酒
卵 1個	ラー油	片栗粉
おかひじき 50g	(あんかけ)	
ピーマン 40g	ケチャップ	
平田赤ねぎ 50g	トマトチリソース	
しいたけ 40g	醤油	

- ① おかひじきの葉先をさっと茹でる。ピーマン・ねぎ・しいたけを細かく刻みラー油で炒め、ケチャップ・チリソースで味付けする。
- ② そば粉に卵・ぬるま湯を入れて練り、①を加えて混ぜる。
- ③ 団子を作り、油であげる。

山形東 (2006) ②

## 山形ダシのご飯ハンバーグ



材料 (1人分)

紅花鶏ひき肉 30g	(だしあん) だし材料
ご飯 30g	めんつゆ
しいたけ 15g	砂糖
(A) たまねぎ (みじん切り)	溶き片栗粉
酒	ごま油
醤油	片栗粉
	塩コショウ

- ① ダシをつくり、とろみをつけておく。
- ② 肉・みじん切りのしいたけ・ご飯・片栗粉・Aを混ぜる。
- ③ 俵型にし、ラップをして3分加熱する。①をかける。

山形東 (2006) ②

## だだちゃ豆コロッケ



材料 (1人分)

(具)	(衣)
だだちゃ豆 150g	小麦粉
牛ひき肉 75g	溶き卵
玉ねぎ 40g	パン粉
塩コショウ	
サラダ油	揚げ油

- ① だだちゃ豆を塩茹でし、すりつぶす。
- ② 牛ひき肉と玉ねぎは炒める。①と合わせてよく混ぜる。
- ③ 形作り衣をつけて揚げる。

山形東 (2006) ②

## 野菜たっぷり卵巻き揚げ



材料 (1人分)

平田赤ねぎ 30g	塩コショウ
生しいたけ	衣 (卵・片栗粉)
ピーマン 15g	油
卵 15g	
紅花地鶏ひき肉 50g	
ハム 5g	

- ① ピーマン・しいたけ・ねぎ・ハムを千切りにする。
- ② ひき肉を炒め、①も一緒に炒める。
- ③ 薄焼き卵で2を巻き、衣をつけて揚げる。

山形東 (2006) ②



## 赤根ほうれん草と鮭のグリーングラタン



材料 (1人分)

(具) 赤根ほうれん草 60g	(グリーンソース)
玉ねぎ 30g	赤根ほうれん草 15g
マッシュルーム 10g	ホワイトソース材料
生秋鮭 50g	チーズ
バター 5g	パン粉
塩コショウ	バター

- ① ほうれん草のピューレを作り、ホワイトソースと合わせてグリーンソースを作る。
- ② 鮭に小麦粉をふってバターで焼く。
- ③ 耐熱皿に具材をのせて焼く。

山形東 (2006) ②

## 最上のぬくもりの贈り物 ～納豆汁風あえそば～



材料 (1人分)

油揚げ 1枚	だし汁
納豆 1/2パック	そば
なめこ 4粒	砂糖・醤油
山菜ミックス	のり
みそ	

- ① 油抜きした油揚げを半分にし、だし汁・砂糖・醤油で煮る。納豆は刻み、味噌とあわせる。山菜も刻む。そばと
- ② 納豆みそを和える。
- ③ 油揚げにそばを入れ、なめこ・山菜等で飾る。

新庄南 (2006) ②

## 和風★カリっと しそ巻きピザ

材料 (1人分)

しそ巻き	塩 小1
パプリカ	ドライイースト 小1
練りゴマ	おから粉 30g
強力粉 250g	玉ねぎ 40g
バター 15g	
スキムミルク 大1	

- ① 味噌10g・砂糖20g・練りゴマをあわせ、生地に塗る。
- ② しそ巻き・パプリカ・くるみ・チーズをのせ焼く。

新庄南 (2006) ②

## 山形牛っと巻き巻き ワインソース煮



材料 (1人分)

里芋 120g	舞茸 60g	水 150cc
牛肉 100g	マッシュルーム 50g	塩コショウ
ホールコーン 90g	バター 10g	
ねぎ 30g	赤ワイン 90g	
糸こんにゃく 50g	ドミグラスソース 300g	
しめじ 60g	油 5g	

- ① 茹でた里芋をつぶし、塩コショウ・バター・ホールコーンを混ぜ丸める。それを牛肉で巻く。
- ② きのご類は適当な大きさに切り、塩コショウで炒める。  
①も焼く。
- ③ 赤ワイン・ドミグラスソースを入れ、味を調える。

新庄南 (2006) ②

## 故郷の味 ～洋の香りをのせて～



### 材料 (1人分)

納豆 80g	わらび 50g	牛乳
なめこ 20g	みそ	
豆腐 50g	みりん	
油揚げ 20g	酒	
里芋 150g	ご飯 80g	
にんじん 50g	チーズ 40g	

- ① 材料を1cm程度に切り、煮る。  
納豆をすり鉢でペースト状にする。そこへ味噌・酒・みりんを混ぜ、①の煮汁でのばす。
- ② 材料をあわせる。ご飯をいため、納豆汁・牛乳をいれて
- ③ 煮込む。器にいれオーブンで焼く。

新庄南 (2006) ②

## SOBAツツア!!!



### 材料

(A)	オリーブオイル 小1	コーン
そば粉 90g	チーズ	トマトソース
小麦粉 40g	トマト	ぬるま湯
ドライイースト 小1	アーモンド	
塩 小1/2	ズッキーニ	
砂糖 小2/3	ベーコン	

- ① ボウルにAを入れ、ぬるま湯を少しずつ加えながら良くこねる。まとまったらオリーブオイルを加えてひとまとめにする。ラップで包み20分ほど発酵させる。
- ② 生地をのばして具材をのせて焼く

新庄南 (2006) ②

## ぎゅ〜っとBeneyロール



### 材料 (1人分)

酢飯 160g	(ソース1)	(ソース2)
紅花(着色用) 20g	舞茸 5g	わらび 100g
紅花(赤) 20g	牛肉 5g	味噌 30g
	だし汁 200ml	唐辛子・砂糖
	片栗粉 10g	
	醤油・砂糖・みりん	

- ① 海苔巻きを作る。
- ② いものこ汁風ソース(ソース1)を作る。
- ③ わらびのたたきソース(ソース2)を作る。

新庄南 (2006) ②

## 紅花ちらし



### 材料 (1人分)

米 120g	白ゴマ
えび 1尾	合わせ酢
卵 25g	醤油・砂糖・みりん
干しいたけ 5g	塩・酒
さやえんどう 20g	
紅花 0.5g	

- ① 紅花をいれて米を炊き、酢飯を作る。
- ② 干しいたけは醤油・砂糖・みりんできず。他の材料も準備する。
- ③ ①に飾る。

山形東 (2007) ③

## 紅花だんごのすまし汁



### 材料

白玉粉	砂糖
鶏ひき肉	だし汁
紅花	塩
酒	
しょうが汁	
醤油	

- ① 鶏ひき肉は炒り煮にする。
- ② 白玉粉・紅花の戻し汁で団子を作る。団子で①と紅花を包む。

山形東 (2007) ③

## 紅もち



### 材料 (1人分)

道明寺粉 13g	こしあん 15g
熱湯 20cc	
砂糖 4g	
桜の葉の塩漬 1枚	
紅花もどし汁	
紅花 0.5g	

- ① こしあんと紅花をあわせ、紅あんを作る。
- ② 団子を作る。
- ③ 紅花のもどし汁で団子に色をつける

山形東 (2007) ③

## 小町豆腐



### 材料 (1人分)

鯉 50g	卵 5g
豆腐 10g	しょうが汁 2.5g
はんぺん 12.5g	紅花麩 1.25g
しいたけ・にんじん 5g	塩 0.75g
さやえんどう 2.5g	醤油・みりん
悪戸芋 25g	だし汁

- ① 鯉のあらを作り、酒・しょうが汁に浸す。
- ② ①とすりおろした悪戸芋・卵・塩・はんぺんをフードプロセッサーにかけてすり身を作る。
- ③ 千切りにしたしいたけ・にんじん・さやえんどうと2を混ぜ合わせ、上に黒米を散らし、型に流し蒸す。

山辺 (2007) ③

## 祝い蒸し鯉



### 材料 (1人分)

鯉の卵 25g	蔵王かぼちゃ 20g
シャンパン 10g	あけび 25g
赤根ほうれん草 125g	塩・酒・みりん
しょうが	だし汁
わさび	
にんじん 10g	

- ① 鯉の卵をシャンパンにつけておく。
- ② 鯉こくを作っておく。
- ③ あけびをさっと焼く。
- ④ 蔵王かぼちゃをマッシュにする。
- ⑤ ①の中に④を包み蒸す。

山辺 (2007) ③

## 青菜蕎麦饅頭

### 材料 (1人分)

そば粉 4g	油
小麦粉 13g	醤油・みりん
コンデンスミルク 15g	
重曹 0.4g	
青菜漬 25g	

- ① 青菜漬を油いためにし、下味をつけ冷ましておく。
- ② 生地を材料をあわせる。  
②を①で包み、オーブンで焼く。

山辺 (2007) ③

## 野菜団子と鯉の香草揚げ



### 材料 (1人分)

豚ひき肉 40g	サラダ油
小麦粉 4g	みょうが
おかひじき 20g	しょうが
鯉 10g	ネギ
塩コショウ	
卵	

- ① おかひじきを色よく茹で、細かく刻む。
- ② 豚挽き肉にネギを加えよく混ぜ合わせ、生地に1を加えて揚げる。
- ③ 鯉のあらいをみじん切りにした香草と調味料に漬け込み、片栗粉をまぶして揚げる。

山形東 (2007) ③

## 芋煮風油揚げ巻き



### 材料

油揚げ	だし汁
つるり芋	片栗粉
ごぼう	酒
にんじん	醤油
牛肉	砂糖
ひき肉	

- ① ささがきしたゴボウを油で炒め、酒・醤油・砂糖で炒り煮する。牛肉は千切りにし、ゴボウと同様に炒り煮する。
- ② ひき肉を醤油・酒・しょうが汁で炒め、芋煮のつるり芋と混ぜてつぶす。
- ③ 油揚げで巻く。あんは芋煮の汁にとろみをつける。

山形東 (2007) ③

## 紅大豆のいなり



### 材料

紅大豆	蔵王かぼちゃ 20g
もち米	あげび 25g
油揚げ	塩・酒・みりん
酒	だし汁
砂糖	
みりん	

- ① 油揚げの油抜きをして調味料で煮る。
- ② 紅大豆ともち米を一緒にして炊く。
- ③ ②を①に詰める。

米沢商業 (2007) ③



## ふきちらし



### 材料 (1人分)

米 60g	だし汁
合わせ酢	砂糖・醤油
(具) 三河落 12g	エビ・甘酢
白醤油	
だし・みりん	(飾り) 卵・塩
干しいたけ	のり・枝豆

- ① 干しいたけは甘煮にする。エビは茹でて甘酢につけておく。
- ② フキを斜め切りにして炒り煮する。
- ③ 酢飯を作り、飾る。

山辺 (2007) ③

## 落の信田巻き



### 材料 (1人分)

豚ひき肉 40g	サラダ油
小麦粉 4g	みょうが
おかひじき 20g	しょうが
鯉 10g	ネギ
塩コショウ	
卵	

- ① おかひじきを色よく茹で、細かく刻む。
- ② 豚挽き肉にネギを加えよく混ぜ合わせ、生地に1を加えて揚げる。
- ③ 鯉のあらいをみじん切りにした香草と調味料に漬け込み、片栗粉をまぶして揚げる。

山形東 (2007) ③

## 三河落入り鶏団子



### 材料 (1人分)

鶏ひき肉 20g
卵黄
三河落 8g
片栗粉
しょうが
塩コショウ

- ① 落は荒めのみじん切りにし、ショウガはすりおろしておく。
- ② 材料を混ぜ合わせ、油で揚げる。
- ③ 信田巻きの煮汁に加え煮含める。

山辺 (2007) ③

## 生麩落の葉味噌田楽



### 材料 (1人分)

生麩
落の葉味噌

生麩をグリラーで焼き、薄く焦げ目がついたところに味噌を塗る。

山辺 (2007) ③

## 和風ポトふ



### 材料 (1人分)

大根 (かつらむき) 20g 薄口醤油  
豚ばら肉 20g 塩  
ミニトマト 20g  
三つ葉 2g  
生麩 10g  
だし汁

- ① かつらむきした大根に片栗粉をまぶし、たたいた豚バラ肉をのせて巻き、爪楊枝でとめ、だし汁で煮る。
- ② 塩コショウで味を調え、湯向きしたミニトマト・三つ葉・生麩を添える。

東根工業 (2007) ③

## ふライ



### 材料 (1人分)

鶏ひき肉 60g 大葉 1g  
(A) 車麩 1g  
醤油 生麩 30g  
砂糖  
塩  
梅肉

- ① 鶏ひき肉にAの調味料と車麩白い部分をプロセッサーで砕いた麩粉を入れてしっかりこねる。
- ② 生麩に片栗粉をまぶし、大葉と梅肉、①の具をのせ、車麩の外側の茶色い部分をフードプロセッサーで砕いた麩粉をつけて揚げる。

東根工業 (2007) ③

## 四季のバスケットサラダ



### 材料 (1人分)

りんご 10g (ドレッシング)  
レタス 30g ゴマ  
きゅうり 20g クリームチーズ  
パプリカ2種 各10g 梅酢  
レッド玉ねぎ 10g はちみつ (メープル)  
麩そば 20g ニンニク  
塩コショウ

- ① 麩そばをゆでて水気を取り、バスケットの形になるように揚げる。
- ② 四季の果物・野菜を切り、①に盛り付ける。

東根工業 (2007) ③

## 麩そば飯



### 材料 (1人分)

車麩 20g  
醤油  
みりん  
砂糖  
塩  
ご飯

- ① 車麩の茶色の芯の部分を水に浸し小さくちぎり、砂糖・みりん・醤油で味をつけ、そばろ状になるまで煮る。
- ② ご飯と①を混ぜ、俵型にする。

東根工業 (2007) ③



## 鯉ボールの牛そばろあんかけ



### 材料 (1人分)

鯉フレーク 35g	醤油
木綿豆腐 150g	みりん
おから 30g	酒
卵 15g	片栗粉
牛ひき肉 30g	白髪ネギ
塩	

- ① 豆腐と鯉に調味料を加えあわせて混ぜる。
- ② 丸く整えて油で揚げる。
- ③ 牛そばろあんかけを作る。

米沢商業 (2007) ③

## キムチーズ肉じゃが



### 材料 (1人分)

里芋 100g
キムチ 20g
チーズ 20g
牛肉 50g
玉ねぎ 30g

- ① 里芋で肉じゃがを作る。
- ② 一口大に切ったキムチと鶏がらスープを1カップ入れ、落とし蓋をして汁が無くなるまで煮る。
- ③ ②にチーズを入れて混ぜる。

高島 (2007) ③

## ペソラ炒飯のサンチェ巻き



### 材料 (1人分)

ご飯 40g	ニンニク
(もち米・うるち米=1:1)	サンチェ
ペソラ漬 10g	
ごま油・サラダ油	
オイスターソース	
しょうが	

- ① ペソラ漬は水で洗って細かく刻み汁を絞っておく。赤・緑ピーマンは5mmのみじん切りにし、湯通ししておく。
- ② みじん切りにしたショウガ・ニンニクをごま油で炒め、鶏肉を炒めてソースで味付けして皿に取り分ける。
- ③ ご飯を炒め、ピーマン・ペソラ漬・鶏肉を加える。

新庄神室 (2007) ③

## スイカとペソラのさわやか香り巻き



### 材料 (1人分)

スイカ (白い部分) 10g
ペソラ漬 10g
きゅうり
レタス
生ハム
フレンチドレッシング

- ① スイカを拍子切りに、ペソラ漬を縦に千切りにして水気を絞る。
- ② キュウリの千切りと①をレタスで巻いて外側を生ハムで巻き、横半分に切る。

新庄神室 (2007) ③

## つまんで食べる だしゼリー



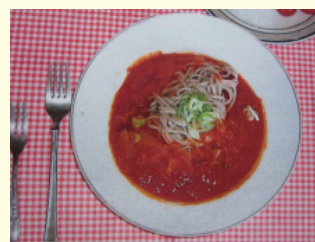
### 材料 (1人分)

ミズぼんぼ	醤油
キュウリ	ゼラチン
なす	蟹の身
みょうが	
七味唐辛子	
みりん	

- ① ミズも加えただしを作り、醤油と唐辛子で味をつける。それを型に入れて固める。
- ② 200ccの一番だしを作り、薄口醤油（大1）と、みりん（大1）で味をつけて火にかける。70℃くらになったら粉ゼラチンを振り入れて、よくとく溶かす。
- ③ 少し冷めたら大1弱を型に流して固め、その上に①のだしのかたまりをのせ、さらに大1/2のゼリー液を流し固める。

新庄神室 (2007) ③

## 山形びっくりそば



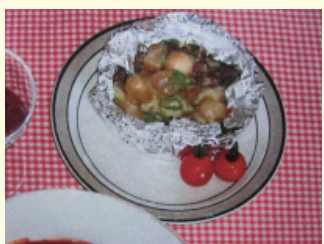
### 材料

生そば 100g	ネギ
トマトピューレ	
ケチャップ	
玉ねぎ	
固形コンソメ	
塩コショウ	

- ① 玉ねぎをみじん切りと薄切りにして炒める。
- ② コンソメスープで①を煮る。トマトピューレ・ケチャップを入れ、少し濃い目の味付けにする。

天童 (2007) ③

## 芋煮のホイル焼き



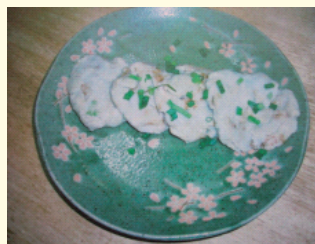
### 材料

芋煮材料  
チーズ

- ① 芋煮を作る。
- ② 汁気をきった①をアルミホイルの型に入れ、チーズをのせて焼く。

山形東 (2007) ③

## 里芋のお焼き



### 材料 (1人分)

里芋 125g	醤油
桜えび 5g	明太子
ねぎ 適量	
万能ねぎ 1/2本	
塩コショウ	
ごま油	

- ① 里芋をマッシュし、桜えび・ねぎのみじん切り・塩を加えて混ぜる。
- ② 平らにし、形を整える。
- ③ ごま油をフライパンにひいて焼く。

新庄神室 (2007) ③

## たこ焼き風 おから入り豆腐団子



### 材料 (1人分)

豆腐 1/4丁	醤油・酒 5cc
おから 20g	みりん 5cc
豚挽き肉 20g	パン粉
にんじん 1/4g	卵黄
ねぎ 1/4本	片栗粉
しょうが 適量	サラダ油

- ① 豆腐の水を抜いて潰し、おからを混ぜる。みじん切りにしたネギ・少量のだし・醤油も加える。
- ② フライパンにすりおろしたショウガを油で炒め、そこへ豚挽き肉を加え、醤油・みりん・酒で味付けし、水分がなくなるまで炒める。あら熱がとれたら①と②を混ぜ、卵黄・片栗粉を入れる。
- ③ 俵型にしパン粉をつけて揚げる。

山形工業 (2007) ③

## ハヤシライス



### 材料 (1人分)

牛薄切り肉 50g	油揚げ 1/2枚
小麦粉 大1/4	水・赤ワイン カップ 1/8
にんにく 適量	ケチャップ
玉ねぎ 1/4	中濃ソース
エリンギ・舞茸 1/8	塩コショウ
ごぼう・にんじん 40g	

- ① ゴボウはさがき、ニンジンも千切り、きのこ類・油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 切った材料・牛肉を煮る。
- ③ といだ米に煮汁・酒を入れ、水と塩・ケチャップで味を調え、炊く。

新庄南 (2007) ③

## トマトカップぜんまい

### 材料 (1人分)

白玉 10g	醤油
トマト 1個	塩コショウ
山菜 20g	酒
ささ身 10g	
糸こんにゃく 10g	
油揚げ 5g	

- ① 湯むきしたトマトの中をくりぬき、内側に塩コショウをする。
- ② ぜんまいいりを作る。
- ③ 白玉とぜんまいいりを混ぜ合わせて1に入れる。

新庄南 (2007) ③

## 山菜袋煮



### 材料 (1人分)

油揚げ 1/2枚	わらび・細竹 10g
にんじん 5g	なめこ・きくらげ 10g
だし汁 100ml	えのき 10g
醤油 7.5ml	卵 1個
酒 5ml	糸こんにゃく 60g
砂糖 5g	

- ① 油揚げは湯通しして袋の中を開く。
- ② 野菜は千切りにして袋の中に入れる。卵と山菜・糸こんにゃくを混ぜ、真ん中に山菜を入れ、袋の口を爪楊枝でとめる。

新庄南 (2007) ③

## 山菜きのこパイ



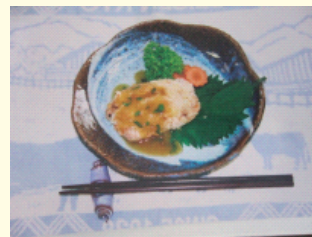
### 材料 (1人分)

パイ生地	100g	牛乳	50cc
たけのこ	10g	バター	30g
なめこ	10g	小麦粉	30g
わらび	10g	塩コショウ	少々
えのき	10g		
しめじ	15g		

- ① ホワイトソースを作る。
- ② 材料を適当な大きさに切り、炒めたら①と混ぜる。
- ③ パイ生地に②をのせて包み、焼く。

新庄南 (2007) ③

## 納豆コロッケ



### 材料 (1人分)

パン粉	40g	こんにゃく	25g	みりん・砂糖	2g
卵	10g	にんじん	25g	しそ	
じゃがいも	100g	パセリ	2g		
ひきわり納豆	20g	ひき肉	50g		
なめこ・しめじ	20g	醤油	20cc		
ねぎ	10g	味噌	10g		

- ① しめじ・ニンジン・ネギをみじん切りにしてひき肉と一緒に炒め、醤油・コショウで味をつける。マッシュしたじゃがいもと合わせる。
- ② なめこと納豆を合わせる。そこへ細かく切ったこんにゃく・味噌・塩コショウを混ぜる。①と②を混ぜる。
- ③ 形成して油で揚げる。

新庄南 (2007) ③

## 芋煮でキノコづくしスパゲッティ



### 材料 (1人分)

里芋	40g	えのき	各5g
ネギ	1/5本	パスタ	20g
牛肉 (バラ)	20g	砂糖	
しめじ		酒	
舞茸		醤油	
しいたけ		だし	

- ① 材料で芋煮を作る。
- ② パスタを茹でる。
- ③ パスタに①をかける。

新庄南 (2007) ③

## 馬刺しのふるさと巻き



### 材料 (1人分)

馬刺し	15g
ふき (水煮)	1本
しめじ	5g
塩コショウ	

- ① しめじを細くちぎり、ふきも2cm程度に切る。
- ② 馬刺しで①を巻き、油で焼く。

新庄南 (2007) ③



## 田舎の豆腐だんご



材料 (1人分)

(団子)	(具材)	
白玉粉 75g	枝豆 10g	小麦粉 適量
豆腐 75g	ぜんまい 25g	しそ巻き 2個
黒ごま 5g	油揚げ 1/4枚	醤油 15ml
	しらたき 10g	みりん 5ml
	ふき 25g	酒 2.5ml
		砂糖 10g

- ① 団子を作る。
- ② 具材を作る。(ずんだあん・ぜんまい炒め・ふき炒り・醤油だれ)
- ③ ①で②を包み茹でる。水気を切ってフライパンに油をひいて焼く。

新庄南 (2007) ③

## だだちゃ豆のきんつば



材料 (1人分)

薄力粉 15g	サラダ油 適量
グラニュー糖 30g	水 40ml
砂糖 5g	
寒梅粉 2g	糸寒天 1g
枝豆 50g	
水 50ml	

- ① 水気を切った糸寒天に分量の水を加えて火にかけ、完全に溶かしてからグラニュー糖を加える。
- ② ①と枝豆を細かくすりつぶし、流し缶にいれる。固まったら形から外し、12等分くらいの大きさに切りそろえる。
- ③ ボールに水・砂糖・小麦粉を入れ混ぜ合わせ更に水・寒梅粉を加えて混ぜる。
- ④ ②の表面に③をつけ焼く。

鶴岡中央 (2007) ③

## かぶ・ラフランスのピザ



材料 (1人分)

(生地)	(具：かぶ)	(具：ラフランス)
薄力粉 40g	かぶ 20g	ラフランス 80g
強力粉 30g	ピーマン 10g	砂糖 小2
ぬるま湯 70ml	トマト 15g	生クリーム 50ml
ドライイースト 少々	チーズ 20g	チョコソース 40ml
	ピザソース 40ml	

- ① 生地を作る。
- ② (具：かぶ) 材料を薄く切っておく。  
※ラフランスも薄く切る。
- ③ ①に具材をのせて焼く。

鶴岡中央 (2007) ③

## 豆腐とだだちゃ豆の巾着



材料 (1人分)

豆腐 20g	かんぴょう 1g
卵 15g	
だだちゃ豆 3g	
薄揚げ 1/2枚	
だし汁 100ml	
醤油 6ml	

- ① 卵を溶き、豆腐と混ぜ合わせる。そこへだだちゃ豆を加える。
- ② 開いた薄揚げに①を入れてかんぴょうでとめ、煮る。

鶴岡中央 (2007) ③