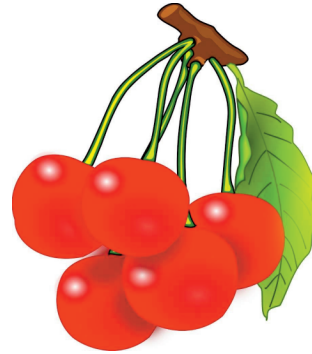


平成29年度 フレンドリー会 郷土料理研究

東北編 岩手県・山形県

- ・北上コロッケ
- ・だし
- ・まめぶ汁
- ・トマトゼリー



□■□北上コロッケ□■□ 岩手県

《材料》6個分

| | | | |
|------------|-----------|------|----|
| 里芋 | 300g (正味) | こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 50g | 薄力粉 | 適量 |
| 合い挽き肉 | 100g | 卵 | 1個 |
| グリーンアスパラガス | 2本 | パン粉 | 適量 |
| サラダ油 (炒め用) | 適量 | 揚げ油 | 適量 |
| めんつゆ | 大さじ2 | | |

《作り方》

1. 里芋はよく洗って電子レンジで約6分程加熱する。加熱後、皮を剥き冷めないうちに潰してペースト状にする。グリーンアスパラガスは硬いはかまと根本を取り除き、5mm幅に切る。たまねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに炒め油を入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら合いびき肉を加えほぐすように炒める。合い挽き肉に火が通ったらアスパラを入れ、めんつゆ・こしょうを入れて、水分を飛ばすように炒める。
3. 挽き肉の粗熱が取れたら里芋と合わせ、切るように混ぜ合わせたら、形をととのえる。
4. 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけたら、フライパンに1cmくらいに油を入れて170℃で揚げる。衣がこんがりきつね色になれば出来上がり。
※表面が固まるまで触らないようにするのがポイント。

★じゃがいもではなく里芋を使っているので、粘りが強くコクがあります。

《1個分栄養価》

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 308 kcal | 7.1g | 22.8g | 17.3g | 0.7g |



□■□だし□■□ 山形県

《材料》4人分

| | |
|---------------|---------------|
| きゅうり | 1本 (正味120g) |
| なす | 1本 (正味72g) |
| みょうが | 1個 (11g) |
| 小ねぎ | 2本 (10g) |
| 大葉 | 5枚 (3g) |
| モロヘイヤ | 40g |
| オクラ | 2本 (12g) |
| 納豆昆布 (なくてもOK) | 2g |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 大さじ2 |

《作り方》

1. きゅうり・なす・みょうが・小ねぎ・大葉をすべて粗みじん切りにして水にさらす。(何度か水を交換する)
2. 納豆昆布を戻す。
3. モロヘイヤは洗って茹で、水に取ってから粗みじん切りにし、粘りをだす。
オクラは板ずりしてから茹で、粗みじん切りにする。
4. ボウルですべて混ぜ、めんつゆで味付けする。

★味付けは醤油、ポン酢、ドレッシングなどお好みで。

《1人分栄養価》

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|------|-------|
| 22 kcal | 1.5g | 0.1g | 4.7g | 0.8g |



□■□まめぶ汁□■□ 岩手県

《材料》4人分（約65個）

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-------|-----|
| まめぶ | | ごぼう | 50g | |
| <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; font-size: 3em; line-height: 1;">{</div> | 小麦粉 | 200g | 高野豆腐 | 1枚 |
| | 熱湯 | 130g | 油揚げ | 1枚 |
| | 黒砂糖（固形） | 40g | かんぴょう | 10g |
| | くるみ | 30g | 干し椎茸 | 2枚 |
| 人参 | 50g | しめじ | 50g | |
| 大根 | 100g | めんつゆ（3倍濃縮） | 100ml | |

《作り方》

1. 小麦粉に熱湯を少しずつ加え、菜箸などでかき混ぜる。粗熱が取れたら手で混ぜ合わせ、ひと塊になるようにこねる。まとまったら500円玉位の大きさになるよう生地を取り分ける。生地を薄く伸ばし、くるみと黒砂糖を入れて包む。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら団子を入れる。団子が浮かんできたらザルにあげておく。
3. 干し椎茸は水に入れて戻す。戻し汁は材料を煮る時に使う。高野豆腐、かんぴょうも水につけて戻す。
4. 人参、大根はいちょう切り、ごぼうはいちょう切りにし、アク抜きのため水にさらす。かんぴょうは2cmくらいの長さに切る。高野豆腐と油揚げは短冊切りにする。
5. 分量の水に椎茸の戻し汁を加え、人参、大根、ごぼうを入れて茹でる。ごぼうと人参に火が通ったら残りの材料とまめぶを入れ全体に火が通ったら、めんつゆで味を整える。

★ まめぶは先に茹でておくと汁がにごらない。また、冷めてから冷凍保存も出来ます。

《1人分栄養価》

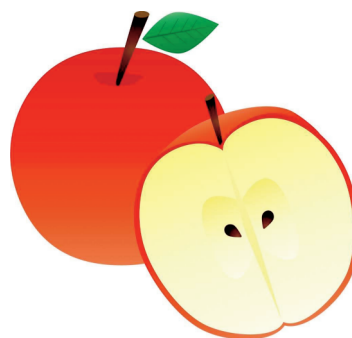
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 375kcal | 11.8g | 9.6g | 61.8g | 2.6g |



平成29年度フレンドリー会 郷土料理研究

東北編 青森県・秋田県

- ・いなり煮
- ・けの汁
- ・豆腐カステラ



□■□トマトゼリー□■□ 山形県

《材料》4人分

| | |
|--------|--------------|
| ミニトマト | 250g |
| 粉ゼラチン | 5g |
| 水 | 250ml |
| 砂糖 | 大さじ3 (25g) |
| 酢 | 小さじ2 (10ml) |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 (5ml) |
| みりん | 小さじ1/2 (3ml) |

《作り方》

1. ミニトマトはへたを取って皮を湯むきする。
2. 器に水・砂糖・酢・薄口しょうゆ・みりんを入れて混ぜ合わせる。
3. 2の調味料に、湯むきしたミニトマトを入れて、冷蔵庫に1晩つける。
4. ミニトマトを取り出して、残った汁を鍋にあける。ふやかしたゼラチンを鍋に入れ、火にかけて40℃くらいでゼラチンを煮溶かす。
5. 4の粗熱がとれたら、鍋にミニトマトを戻し、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

★本来は白しょうゆを使います。

白しょうゆ・・・愛知県碧南地方で生まれ、薄口しょうゆよりもさらに淡い小麦が主原料の琥珀色のしょうゆ。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがある。

《1人分栄養価》

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 49 kcal | 1.9 g | 0.1 g | 10.9 g | 0.2 g |



□■□いなり煮□■□ 秋田県

《材料》20個分

| | | | | |
|-----|-------------|---|----|--------|
| 油揚げ | 10枚 | A | 砂糖 | 100g |
| もち米 | 4合 (600g) | | 醤油 | 150ml |
| | | | 水 | 1400ml |
| | | | 酒 | 50ml |

《作り方》

1. もち米をといで4～5時間、水に浸しておく。
2. 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。ザルにあげたもち米を油揚げの中に等分に詰め、口を爪楊枝でとめる。
3. Aの調味料を鍋に入れ火にかける。砂糖が溶けたら2を重ねないように並べ、弱火で30分位煮る。

《1個分栄養価》 ※Aの煮汁は出来上がり時に半量残る

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----------|-------|------|--------|-------|
| 164 kcal | 4.3 g | 2.7g | 29.0 g | 1.1 g |



□■□けの汁□■□ 青森・秋田の両県

《材料》4～5人分

| | | | |
|-------|-----------|--------|-------------|
| 大根 | 110g | ぜんまい水煮 | 40g |
| 人参 | 55g | ふき水煮 | 100g |
| ゴボウ | 110g | 大豆水煮 | 70g |
| コンニャク | 110g | 椎茸戻し汁 | } 合わせて700ml |
| 高野豆腐 | 1個（普通サイズ） | だし汁 | |
| 生椎茸 | 2枚 | 味噌 | 50g |
| 姫筍水煮 | 60g | だしの素 | 小さじ1 |

《作り方》

1. 大根・人参・コンニャク・ゴボウ・ぜんまい・椎茸は5mm角に刻む。
ふき・筍は輪切りにする。筍は細いものでなければ5mm角に刻む。
2. 刻んだ後、ゴボウは酢水にさらした後、ゆがく。コンニャクはアク取りのために茹でこぼす。
水煮の物は軽く茹でこぼす。
3. 鍋に、ゴボウ・椎茸・大根・コンニャク・だし汁を入れて煮る。アクが出たら取る。
4. 筍・ふき・ぜんまい・高野豆腐・人参を入れて煮る。
5. 大豆水煮を別鍋で茹で、その後すり潰す（薄皮は取り除く）。4の鍋に入れる。
フードプロセッサーですり潰してもよい。
6. 味噌・だしの素を入れ、味を整えて出来上がり。

《1人分栄養価》

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 123kcal | 8.9g | 4.3g | 1.43g | 1.7g |



□■□豆腐カステラ□■□ 秋田県

《材料》24cmフライパン1個分

| | |
|------|---------------|
| 木綿豆腐 | 3丁 (1丁350g) |
| 砂糖 | 250g |
| 卵 | 1個 |
| 片栗粉 | 35g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | 適量 |

《作り方》

1. 豆腐をクッキングシートで包み、電子レンジで人肌に温める。布に包んで水分を絞る。
2. フードプロセッサに材料を全部入れ、なめらかになるまで混ぜる。
3. フライパンに油を多めに入れ火にかける。まんべんなく油が回ったら、2を入れて平らにする。蓋をしてごく弱火で25分位焼く。
4. 崩れないように気を付けて、裏返しにし、蓋をして20分位焼く。
5. 両面焼き色が付いたらフライパンから取り出し冷ます。

★豆腐の絞り加減でカステラの固さが変わります。

《1人分栄養価》

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 381kcal | 7.5g | 8.1g | 70.6g | 0.8g |

