

中村区に新たなご当地グルメを誕生させよう!

尾張中村めし まるごとBook 2019





徳用ふりかけいわしは
愛され続けて**25周年!**



25年目の新発売!

化学調味料を使用せず、
素材の味をいかしました。

化学調味料
不使用

カルシウム
DHA・EPA

たっぷり
50g入り!

**徳用ふりかけ
シリーズ**

徳用ふりかけ 野菜
徳用ふりかけ わさび



株式会社 **浜乙女**

名古屋市中村区名駅四丁目16番26号
<http://www.hamaotome.co.jp>

私たちは、愛知県で創業をお考えのかたや
中小企業のみなさまを応援しています!



中小企業のベストパートナー
AICHI GUARANTEE

愛知県信用保証協会

〒453-8558 名古屋市中村区椿町7番9号

中小企業のみなさまの借入れをスムーズにする公的機関です。

お気軽にご相談ください! **相談無料** ☎0120-454-754



中村区

「居強中村めし」を応援します

遊技場防犯組合

組合長 金山 赴夫

名古屋市中村区道下町2丁目 52-1

☎052-471-1610

「尾張中村めし」とは？

…中村区に住んでいる人、訪れる人を
もてなすグルメの総称

目 次

発行によせて	2
推奨レシピ部門	3
優 勝 みそとしょうがのガトーショコラ	4
準優勝 中村 虹ドリア	6
入 賞 秀吉スペシャルおつまみ	8
入 賞 なかむライスコロッケ	9
入 賞 ふわふわホカホカ! 尾張ぞうり焼き	10
入 賞 鳥居のきんぴらサンド	11
中村めし開発実行委員会考案 推奨レシピ部門	12
えびのすり身はさみ揚げ	13
レンコンのはさみ揚げ	14
レンコンの梅はさみ揚げ	15
レンコンハンバーグのトマトソース	16
レンコンのから揚げかす酢炒め	17
レンコン挟みハーブミートローフ	18
平成29年度 認定 飲食店部門	19
平成29年度 認定 推奨レシピ	20
「尾張中村めし」販売店	21

発行によせて



中村区には、言わずと知れた「陸の玄関」名古屋駅を中心に、飲食店を始めとした商業施設が立ち並び、その周辺には市民の台所である民間市場の賑わい、駅の西側へ少し足を運べば、農産物生産の場である農地も、今なお残っています。また、多くの歴史的な偉人を輩出した地域でもあります。そんな中村区の良さを、「食」によって多くの人に伝え、中村区をさらに活気づけたい、という思いで始まったのが「尾張中村めし」開発事業です。この冊子では、そんな思いを乗せた新たなご当地グルメ、「尾張中村めし」推奨レシピ等を紹介しています。本書を手にとっていただいた皆様の、食生活を豊かにする一助となれば幸いです。

事業の趣旨に賛同いただき、ご協力いただきました多くの皆様に、この場をお借りして心より感謝を申し上げます。

2019年3月吉日

中村めし開発実行委員会一同

推奨レシピ 部門

昨年度に引き続き「尾張中村めし」レシピコンテストを行い、上位6作品を推奨レシピに認定しました。中村区ゆかりの食材を使い、中村区をイメージしたレシピの数々です。

ご家庭や地域のイベントなどで、ぜひご活用ください。

また、推奨レシピをご活用いただける飲食店などを募集しています。掲載レシピはいずれもアレンジ可ですので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

中村めし開発実行委員会事務局
(中村区役所地域力推進室内)
TEL 052-453-5327



みそしょうがの ガトーショコラ

考案者 田中彩花(愛知県立中村高等学校)



考案者のコメント

中村区や愛知と関わりのある、みそや抹茶と、秀吉が好んだと言われているショウガや馬印のひょうたんを使って、おいしいけど体に良いガトーショコラを作りました。

材料(4人分)

チョコレート	100g	粉糖	適量(同じ分量)
無塩バター	60g	抹茶	
卵	3個	塩	少々
砂糖①	60g	生クリーム	40g
砂糖②	60g	薄力粉	20g
豆みそ	大さじ1	純ココア	50g
生姜パウダー	小さじ1/2		

調理手順

1. 型の底に敷紙をしき、オーブンを180℃で予熱しておく。
2. チョコレートを刻んで豆みそと一緒に60℃の湯せんにかける。ある程度溶けたら、バターを含ませさらに溶かす。
3. ボールに卵白を加え、塩を少々加え、泡立ってきたら、砂糖①を2, 3回に分け、角が立つまで混ぜる。
4. 別のボールに卵黄と砂糖②を加え、白っぽくなるまで混ぜる。2と生クリームを加える。
5. 4に薄力粉と純ココアと生姜パウダーをふるって切り混ぜる。
6. メレンゲを整え直し、5に3回に分けて加え混ぜる。
7. 型に流し、180℃で10分、160℃に下げて30分～35分焼く。竹串を刺し何もくっついてこなくなったらOK。
8. 型から出し、ひっくり返し、粉糖と抹茶をひょうたん型にふるう。



中村 虹ドリア

考案者 高山宏子



考案者のコメント

中村区は愛知県の正面玄関ともなる名古屋駅を含む区であり、これからもっと進化発展していく町である。その希望や夢を尾張中村めしに託す思いで、日本で最も愛知県が生産量の多い大葉や名古屋のイメージでもある味噌やエビフライなどをアレンジし、ドリアを中村区に見立て、カラフルな野菜たちが、中村区に虹をかけているイメージで作りました。

材料(2人分)

※写真は盛り付け後

《ドリア》

ごはん	270g
味噌	大さじ2
大葉	8枚
だし醤油	大さじ1
砂糖	大さじ3
塩、コショウ	少々
ニンニク	少々
むきエビ	8匹
酒	少々
チーズ、パン粉	適量

《ホワイトソース》

牛乳	250cc
バター	20g
薄力粉	20g
塩、コショウ	少々

《エビフライ》

殻付きエビ	3匹
酒、塩、コショウ	少々
溶き卵	適量
薄力粉	
パン粉	

《虹色野菜ソース》

アボカド	1/2個
パプリカ(黄色)	1/2個
トマト(中)	1個
スイートチリソース	80g
塩、コショウ	少々

調理手順

《ドリア》

1. ニンニクをしっかり炒めてかおりを出したら、背ワタを取り除き、酒で臭みを取り、塩コショウしたむきエビを加えて火が通ったら、ごはん味噌、ダシ醤油、砂糖(調味料は別容器で混ぜ合わせておく)を入れてよく混ぜ合わせる。
2. みじん切りにした大葉は火を消してから最後に混ぜ合わせる。
3. 1, 2を耐熱容器に敷き詰め、バター、薄力粉、牛乳の順番で中火にかけてホワイトソースを作ったら敷き詰めた味噌ごはんの上にまんべんなく掛け入れ、パン粉、チーズをのせて260℃でこんがり焦げ目がつくまで約8分焼く。

《エビフライ》

1. 殻をむき、背ワタを取り除き、丸まり過ぎないように、筋に3か所程切り込みを入れる。酒で臭みを取り、塩コショウで下味をつけてから薄力粉、卵、パン粉の順番で衣をつける。そして180℃の油できつね色になるまで揚げる。爪楊枝などに刺しドリアの上に飾り付ける。

《虹色野菜ソース》

1. 全ての野菜を1cmくらいのさいの目切りにして、ボウルに入れ調味料と優しく混ぜ合わせる。

《盛り付け》

盛り付けでは、カットしケーキのようにドリアを皿にのせ、ドリアから流れるように美しく散らす感じで虹色野菜ソース掛ける。



秀吉スペシャルおつまみ

考案者 杉村星奈(愛知県立中村高等学校)



考案者の コメント

秀吉の好物のごぼうで一口サイズの甘辛あえを作りました。私のイメージは地味な色あいなので茶のままにしました。昔は戦争ばかりだったので挟み撃ちをイメージしたわんこんのはさみ焼きを作りました。挽き肉には、ショウガとニンニクも入れてエネルギーをつけるイメージにしました。

材料(4人分) ※写真は1人分

《レンコンのはさみ焼き》

レンコン	1/2個
合挽き肉	200g
ネギ	10~15cm
にんにく・生姜	1cm
ソース	適量
片栗粉	適量
ごま油	適量

《ごぼうの甘辛あえ》

ごぼう	1/2本
砂糖	大1弱
めんつゆ	ひとまわし
みりん	ひとまわし
白ごま	適量
片栗粉	適量
ごま油	適量

※レタス・ミニトマト・マヨネーズ

調理手順

《レンコンのはさみ焼き》

1. レンコンは1cmの輪切りにして水につけておく。
2. ネギはみじん切りにして、Aを混ぜ合わせる。
3. キッチンペーパーでレンコンの水をとり、片栗粉を両面につけて2をはさむ。
4. ごま油をひいたフライパンで両面を焼き、ソースで味を整えて完成。

《ごぼうの甘辛あえ》

1. 皮をむいたごぼうを1~2cmに切り、水にさらす。
2. キッチンペーパーでごぼうの水をとり、片栗粉をつけてごま油を引いたフライパンであげ焼きにする。
3. 少しキツネ色になったらBをいれてとろみができるまで火にかける。
4. 最後に白ごまをかけて完成。

※盛り付けにお好みで、レタスやミニトマト、マヨネーズを添えてもよい。



なかむライスコロッケ

考案者 山口有里子



考案者の コメント

秀吉は年貢のかわりにごぼうを中村の農民に納めさせたといわれている程ごぼうが好きだったので、ごぼうを使って定番のとりごぼう飯を作りました。それを戦に持参した兵ろう丸をイメージしてライスコロッケにし、中央には天下をとった秀吉にちなんで金色の卵黄を入れ、食べた時のおもしろさと味のこくをプラスしました。

材料(4人分) ※写真は1人分

米	1合	B	しいたけの戻し汁	あわせて
もち米	0.5合		水	250cc
鶏挽き肉	120g		みつば	1/4把
ごぼう	1/4本		冷凍卵黄	4個分
にんじん	1/8本		薄力粉	
干しいたけ(水で戻す)	2枚		卵	適量
サラダ油	小1		パン粉	
	しょうゆ		あげ油	
	酒			
A	みりん			
	さとう			
	だしの素			

調理手順

1. 米・もち米をあわせて洗米し、30分浸水する。
2. 1をざるにあげて水を切る
3. ごぼうはさがきにしてお水をつけておく。にんじん、しいたけは小さめに切る
4. なべにサラダ油をひき、鶏挽き肉を炒める。色が変わったらごぼう、にんじん、しいたけ、Aの調味量を入れて煮立てる。
5. 炊飯器に2とB、4も汁ごと入れて炊飯する。
6. 炊き上ったら1cm位にきざんだみつばをまぜる。
7. 6を8等分し、真ん中に冷凍卵黄を半分に切ったものをのせて丸くにぎる。
8. 7に小麦粉・卵・パン粉を順につけ180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。



ふわふわホカホカ！ 尾張ぞうり焼き

考案者 一番ヶ瀬絵梨子



考案者の コメント

ベーコンやチーズ、天かすの代わりにフライドオニオン、コンソメのだしを使った洋風焼きです。愛知特産の冬キャベツや、隠し味に名古屋みそを使用しました。みたらし団子を好んだ秀吉にちなんで餅も入れています。形は、秀吉があたためた信長のぞうりをイメージしました。

材料(4人分)

小麦粉	100g	フライドオニオン	大さじ5
水	150cc	コーン	50g
卵	2個	ピザ用チーズ	50g
野菜コンソメ(粉末)	8g	じゃがいも(正味量)	150g
長いも(正味量)	70g	切り餅	2個
名古屋みそ	大さじ2	ソース	適量
マヨネーズ	大さじ1	かつお削り節	適量
キャベツ	250g	マヨネーズ	適量
ベーコン	100g	焼き海苔	1/2枚

調理手順

- 食材の下準備
①小麦粉はふるう ②長いもはすりおろす ③キャベツは細かくみじん切り
④ベーコン、切り餅は1cmの角切り ⑤じゃがいもは皮をむき、1cmの角切り
※ベーコンは薄切りでもOK
- 水、長いも、野菜コンソメを混ぜる。
- 小麦粉を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 卵、名古屋みそ、マヨネーズを加え、再度なめらかになるまで混ぜる。
- じゃがいも、チーズ、切り餅、ベーコン、フライドオニオン、コーンを加えて混ぜる。
- キャベツを数回に分けて加え、その都度、菜箸で空気を含ませながらしっかり混ぜる。
- フライパンを熱してサラダ油(分量外)を薄く敷き、お玉1杯弱の生地をぞうり形に広げる。
- 弱火にして蓋をし、4分焼く。
- 裏返し、もう一度蓋をして4分焼く。
- 2枚セットにお皿に盛り、ソースを塗り、かつお削り節を全体に広げてのせる。
- マヨネーズで鼻緒を描く。
- 海苔を切って鼻緒を作り、マヨネーズで描いた鼻緒の上に乘せる。



鳥居のきんぴらサンド

考案者 氏家 葵(名古屋ユマニテク調理製菓専門学校)



考案者の コメント

秀吉の好きなごぼうとレンコンをふんだんに使用しました。
ごぼうは地中に長く、まっすぐに根をはることから縁起のいいものと
され、レンコンは、穴が多く将来を見通せるという意味があり縁起
のいいものといわれています。
それらを親しみのあるきんぴらにしてみました。

材料(4人分) ※写真は1人分

《きんぴら》		《フォカッチャ》	
ごぼう	1/2本	小麦粉	100g
にんじん	1/2本	塩	1g
レンコン	1/2本	インスタントドライイースト	1.5g
ごま油	大さじ1	砂糖	2g
白ごま	適量	オリーブオイル	10g
しょうゆ	大さじ1.5	牛乳	15g
みりん	大さじ1.5	水	50g

調理手順

《きんぴら》

1. ごぼう・にんじんを細長く切る。
2. レンコンを細かく切る。
3. フライパンにごま油をひいて1と2を炒める。
4. しょうゆ、みりんを入れて、最後に白ごまであえる。

《フォカッチャ》

1. 材料をすべて合わせてこねる。
2. 少し休ませる。
3. 成形したら再び少し休ませる。
4. 200℃で10分焼成する。

中村めし開発実行委員会 考案 推奨レシピ部門

(撮影：中村区役所)

具体的なレシピ内容は
フードコーディネーター・
料理研究家の
田中稔先生にお願いしました



中村区が生誕地であり、
大出世した豊臣秀吉をイメージしたレシピです。
キーワードは「レンコン」で「挟む」!

縁起物のレンコン

レンコンは複数の穴が開いていることから、「将来を明るく見通せる」縁起物とされています。そんないわれを、大出世した豊臣秀吉のイメージに結びました。

レンコンで挟む

豊臣秀吉は「金ヶ崎の戦い」や「中国大返し」で、挟み撃ちの危機から見事に脱し、出世に結びました。

レンコンで挟んだ様々なジャンルのレシピを、ご家庭や地域のイベントなどで、ぜひご活用ください。

また、推奨レシピをご活用いただける飲食店などを募集しています。掲載レシピはいずれもアレンジ可です(レンコンで挟む中身、調理方法は自由です)ので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

中村めし開発実行委員会事務局
(中村区役所地域力推進室内)
TEL 052-453-5327



えびのすり身はさみ揚げ



材料(4人分)

ブラックタイガー	360g
ラード	20g
にんにく	5g
玉葱	20g
生姜	5g
卵	1/3個
砂糖	10g
ナムプラー	20cc
こしょう	少々
レンコン	150g
片栗粉	適宜

《たれ》

ナムプラー	30cc
酢	30cc
水	30cc
砂糖	10g
ピーナッツの角切り	少々
赤唐辛子小口切り	少々

つくり方

1. 材料をフードプロセッサーに入れて良く混ぜて、すり身にします。
2. レンコンの薄切りに片栗粉をまぶし1のすり身を挟みます。
3. 2を170℃の油で揚げ、甘酢のタレとレモン、ミントパクチーを添えます。



推奨
レシピ

中村めし開発実行委員会考案

レンコンのはさみ揚げ



材料(4人分)

レンコン	150g
鶏挽肉	150g
しょうが	1片
ねぎ	1/4本
しいたけ	2枚
卵	1/2個
酒、しょうゆ	各少々
片栗粉	大さじ2
小麦粉	適宜
天ぷらの衣	適宜
三つ葉	8本
はじかみしょうが	4本
天つゆ	適宜

作り方

1. レンコンは皮をむき、5ミリの厚さに切って水にさらします。
2. ボウルに鶏挽肉、しょうがの搾り汁、ねぎ、しいたけのみじん切り、卵、酒、しょうゆ、片栗粉を入れてよく混ぜます。
3. 1のレンコンの水気をよくふき、片栗粉を薄くまぶして、2のタネをはさみ、小麦粉を薄くまぶし、天ぷらの衣をつけて、175℃くらいの油で揚げます。
4. 三つ葉は結び、はじかみしょうがとともに天ぷらの衣をつけて170℃くらいの油で揚げ、皿に盛り合わせ、天つゆを添えます。



レンコンの梅はさみ揚げ



材料(4人分)

レンコン	150g
しその葉	4枚
梅肉(梅干し)	4個
小麦粉	適宜
天ぷらの衣	適宜
はじかみしょうが	4本
天つゆ	適宜

作り方

1. レンコンは皮をむき、5ミリの厚さに切って水にさらします。
2. 1のレンコンの水気をよくふき、片栗粉を薄くまぶして、しその葉と梅肉をはさみ、小麦粉を薄くまぶし、天ぷらの衣をつけて、175℃くらいの油で揚げます。
3. はじかみしょうがに天ぷらの衣をつけて170℃くらいの油で揚げ、皿に盛り合わせ天つゆを添えます。



推奨
レシピ

中村めし開発実行委員会考案

レンコンハンバーグの トマトソース



材料(4人分)

合挽き肉	300g
レンコン	120g
いんげん	4本
しいたけ	2枚
赤ピーマン	1/4個
玉ねぎ	200g
パン粉	1/3カップ
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
塩	小さじ1
ごぼうから揚げ	適宜
トマトソース	2カップ
粉チーズ	適宜
イタリアンパセリ	適宜

作り方

1. レンコンは半分おろし、他の野菜は小角に切って片栗粉をまぶしておきます。玉ねぎはみじん切りに切って炒めます。残りのレンコンは5ミリの薄切りに切って片栗粉をまぶしておきます。
2. ボールに挽肉を入れて調味料と卵を入れて良く混ぜ1のおろしたレンコン、野菜を入れてさっと混ぜて等分し、形をととのえレンコンの薄切りで挟みます。
3. フライパンにサラダ油を熱して、2のハンバーグを入れて両面こんがりと焼きます。
4. 鍋にトマトソースを入れて3のレンコンハンバーグを入れて弱火で煮込み仕上げ器に盛り、好みで粉チーズとパセリのみじん切りをかけ、ごぼうのから揚げを添えます。



レンコンのから揚げ かす酢炒め



材料(2人分)

レンコン	150g
片栗粉	適宜
豚挽肉	200g
玉ねぎ	60g
生姜	1片
ねぎ	1/4本
塩・こしょう・酒	少々
ピーマン	2個
ニンニク	1片
生姜	1片
白髪ねぎ	適宜
シャンツアイ	適宜

《調味料》

かす酢※
砂糖
酒
しょうゆ
塩

大さじ3
大さじ4
大さじ3
小さじ2
少々

※黒酢でも良い

つくり方

1. 挽肉に玉ねぎ、ねぎ、生姜のみじんぎりと調味料を混ぜます。
2. レンコンは皮をむき1センチ厚さの半月に切り水にさらし水気を切って片栗粉をまぶし1の挽肉を挟み170℃の油で揚げます。ピーマンは乱切りにして素揚げします。
3. 鍋に生姜とニンニクのみじん切りを炒め調味料を入れて煮詰めとろみを付けて2を入れてからめ器に盛り白髪ねぎとシャンツアイを乗せます。



レンコン挟み

ハーブミートローフ

材料(4人分)

豚挽肉※1	150g
鶏挽肉※1	150g
マッシュルーム※2	4個
玉ねぎ	100g
レンコン(みじん切り用)	100g
生姜	1片
卵	1/2個
ハーブ※3	適宜
レンコン(薄切り用)	150g
片栗粉	少々

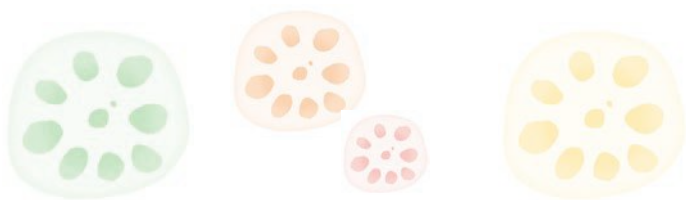
《調味料》

塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
粉さんしょう	小さじ1/3

- ※1 すべて合挽肉でも良い
※2 しいたけ・えりんぎでも可
※3 セイジ・パクチー・ミント
など好みで

作り方

1. マッシュルーム、玉ねぎ、レンコン、生姜はみじん切りにします。
2. フライパンに油を熱し1を入れて炒め、バットに広げて冷まします。
3. ボウルに挽肉を入れ調味料と卵を入れてよく混ぜ、2の野菜と細かく切ったハーブを入れてさらに混ぜます。
4. 薄切りにしたレンコンに片栗粉をまぶし、型の下に敷き3の挽肉を詰め、更に薄切りにしたレンコンを乗せて180℃のオーブンで15分～20分焼きます(型によっては時間を足してください。)
5. 型から出して切り、器に盛りハーブを添えます。



認定

平成29年度

飲食店部門

中村区制80周年を記念して、平成29年度に認定した飲食店部門です。ぜひ、各店舗でご賞味あれ!

中村ゆかりの野菜と自家製XO醤のまぜそば



北京料理百楽 名古屋店

住所：中村区名駅四丁目6番23号 第三堀内ビル 14階 TEL:052-581-1511

手羽先ジンジャー(神社)風味 味噌仕立て



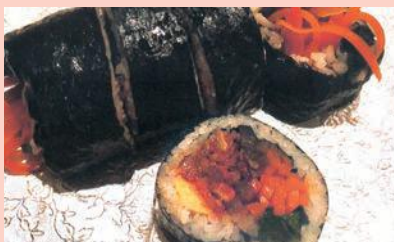
とう吉弁当



料理・旅館 かとう

住所：中村区中村町6丁目35番地 TEL:052-411-1856

真っ赤な鶏そぼろキンパ



Kのキンパ

住所：中村区上石川町3丁目35番地 TEL:052-433-1363

平成29年度

認定

推奨レシピ

平成29年度のレシピコンテストで認定した推奨レシピ6品です。レシピの詳細は中村区ウェブサイトをご覧ください。

尾張中村めし推奨レシピ 中村区役所

検索



ジューシー
中村肉まん



豊国バーガー



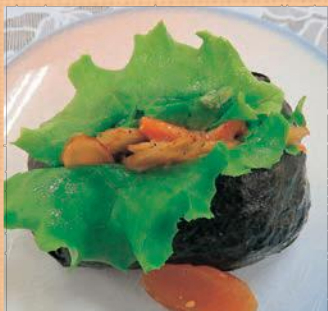
秀吉バーガー



シャキッ・カリッ・
モチッと
根菜チヂミ



赤味噌
ゴボウバーグ



秀吉さんびっくり
「ひょうたん
おにぎり」

シャキッ・カリッ・モチッと根菜チヂミ、赤味噌ゴボウバーグは、
昭和食堂中村公園店で食べられます!



昭和食堂

SHOWA SHOKUDO CO.

LINE
やっています!



昭和食堂 中村公園店

(月〜木・日・祝日) 17:00〜翌2:00 (L.O.1:00)
(金・土・祝前) 17:00〜翌5:00 (L.O.4:00)

☎052-413-4555

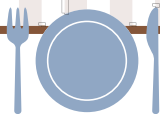
愛知県名古屋市中村区鳥居西通1-48
定休日 ◆無し 総席数 ◆125席
アクセス ◆地下鉄東山線 中村公園駅
2番出口 徒歩1分



昭和食堂
中村公園店



※販売価格は本書発行時のものです



中村めし開発実行委員会

会長

中 村 区 長

アドバイザー

田 中 稔(フードコーディネーター、料理研究家)

構成団体 (順不同)

中村区区政協力委員協議会

中村区地域女性団体連絡協議会

中村区商店街振興組合連合会

名古屋駅太閤通口まちづくり協議会

中村区夢づくり実行委員会

柳橋中央市場自治統制会

豊国神社

中村元気注入隊

株式会社中広 中村フリモ編集室

名古屋商工会議所中央支部

中村区役所

協力事業者：なごや農業協同組合岩塚支店、マックスバリュ太閤店

事務局 中村区役所区政部地域力推進室

〒453-8501 名古屋市中村区竹橋町36番31号

TEL : 052-453-5327 FAX : 052-453-5323

E-mail : a4535326@nakamura.city.nagoya.lg.jp

URL : <http://www.city.nagoya.jp/nakamura/>

※当印刷物に掲載されている内容の無許可転載・転用を禁止します。

〈このパンフレットは古紙パルプを含む再生紙を使用しています。〉

