



中村区ゆかりの食材を使い、
中村区をイメージして考えられたレシピが満載！

尾張中村めし とっておきレシピ[®]



“尾張中村めし”とは…?

「尾張中村めし」は、「将来を明るく見通せる」
縁起物とされている“れんこん”、
豊臣秀吉が好んで食べたと言われている“ごぼう”、
名古屋めしの味の決め手“赤味噌”などを使って、
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です。

中村区では、食文化で地域を盛り上げようと
この「尾張中村めし」の普及に努めており、このたびご自宅
でも簡単に「尾張中村めし」を作っていただけるよう、
みなさまから寄せられたユニークなレシピの数々を
1冊の冊子にまとめてみました。

ご自宅でチャレンジするもよし、
自分流にアレンジするのもよし! 是非みなさんで
「尾張中村めし」の輪を広げていきましょう!



もくじ

▶ メインメニューに、この一品。

P3-P8

1. 中村 虹ドリア
2. 赤味噌チキンドリア
3. ハッシュドレンコン
4. 鶏肉の赤みそ煮
5. シーフードカレー 野菜バジルソテー添え
6. レンコン挟みハーブミートローフ
7. なかむらめし

▶ お子様と一緒に～食べやすいメニューです

P9-P12

8. 根菜嫌いな息子へ
9. 秀吉さんびっくり「ひょうたんおにぎり」
10. 尾張中村風 キッシュ
11. シャキッ・カリッ・モチッと根菜チヂミ

▶ がっつり食べたいときは…ハンバーグ!

P13-P16

12. 赤味噌ゴボウバーグ
13. レンコンハンバーグのトマトソース
14. シャキシャキ蓮根入り! 赤味噌ハンバーグ
15. レンコン入り豆腐ハンバーグ

▶ 揚げ物好きなあなたにオススメします。

P17-P23

16. えびのすり身はさみ揚げ
17. レンコンのはさみ揚げ
18. レンコンの梅はさみ揚げ
19. なかむライスコロッケ
20. なかむライスコロッケ みそたまご添え
21. 豚ごぼうフライ 赤みそソース
22. レンコンのから揚げかす酢炒め
23. なかむら芋俵

▶ 小腹がすいたとき、昼食メニューに。

P24-P31

24. 豊国バーガー
25. 秀吉バーガー
26. 尾張中村バーガー
27. 味噌クリチバーガー
28. ジューシー中村肉まん
29. 鳥居のきんぴらサンド
30. ふわふわホカホカ! 尾張ぞうり焼き
31. 肉だんご甘辛みそあんかけ
32. ごぼうの白和えサラダ

▶ もう一品、加えてみませんか?

P32-P35

33. 鶏むね肉とごぼうの照り焼き
34. ゴボウサラダとレンコンチップ添え
35. 豚汁(肉だんご)
36. 秀吉スペシャルおつまみ
37. 根野菜のかんてん寄せ

▶ デザート、おやつも尾張中村めしで。

P36-P37

38. 味噌コーンパウンドケーキ
39. 蓼根団子の五平もち風
40. みそとしょうがのガトーショコラ

▶メインメニューに、この一品。

RECIPE 1

中村 虹ドリア



▶材料／分量(2人前)

《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、こしょう … 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

《エビフライ》

殻付きエビ … 3匹
酒、塩、こしょう … 少々
溶き卵、薄力粉、パン粉 … 適量

《ホワイトソース》

牛乳 … 250cc
バター … 20g
薄力粉 … 20g
塩、こしょう … 少々

《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、こしょう … 少々

▶作り方(ポイント)

《ドリア》

- ① ニンニクをしっかり炒めて香りを出したら、背ワタを取り除き、酒で臭みを取り、塩こしとうしたむきエビを加えて火が通ったら、ごはんと味噌、だし醤油、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 ①②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かけ入れ、パン粉、チーズを乗せて260℃でこんがりと焦げ目がつくまで約8分焼く。

《エビフライ》

殻をむき、背ワタを取り除き、丸まり過ぎないよう、筋に3か所程切り込みを入れる。酒で臭みを取り、塩こしとう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》

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、カットしてケーキのようにドリアを皿に乗せ、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をかける。

RECIPE 2

赤味噌チキンドリア



▶材料／分量(2人前)

玉ねぎ

… 1/2個
にんじん … 1/4本
ほうれん草 … 1/2袋
ごはん … 270g
(お茶碗2杯分)

鶏胸肉

… 150g
赤味噌 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ2
みりん … 大さじ2
顆粒コンソメ … 小さじ1

塩、こしょう

… 少々
チーズ … 適量
大葉 … 適量

《ホワイトソース》

牛乳 … 300cc
バター … 20g
薄力粉 … 大さじ2
塩、こしょう … 少々

▶作り方(ポイント)

① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ほうれん草は3cmぐらいに切り、鶏肉は一口大に切り、大葉は千切りにする。赤味噌と砂糖はみりんとよく混ぜ合わせる。

② フライパンに油を軽くひき、玉ねぎ、にんじん、鶏肉を塩、こしょうで炒める。炒まったらバターを加え、溶け始めたら薄力粉を入れる。牛乳を少しづつダマにならないよう加え混ぜる。顆粒コンソメを入れる。みりんで混ぜておいた赤味噌を加える。ほうれん草を入れ、少し火が通ったらごはんを入れる。

③ 耐熱容器に入れ、チーズを乗せてトースターで焦げ目がつくまで焼く。最後に千切りの大葉を乗せたら完成。

▶メインメニューに、この一品。

RECIPE 3

ハッシュドレンコン

(付け合わせ: レンコンシャキシャキサラダ)



▶材料／分量(2人前)

《ハッシュドレンコン》
れんこん … 200 g
ピザ用チーズ … 200 g
鶏がらスープ粉末 … 少々
塩 … 少々
水 … 大さじ1
片栗粉 … 大さじ1
サラダ油 … 大さじ2

《レンコンシャキシャキサラダ》
れんこん … 50 g
レタス … 1/4玉
きゅうり … 1/2本
梨 … 1/2個

《調味料》
スイートチリソース … 大さじ2
すし酢 … 大さじ2
ごま油 … 小さじ1
こしょう … 少々

▶作り方(ポイント)

《ハッシュドレンコン》

- ①れんこんをみじん切りにして材料を全て混ぜる。
- ②フライパンを熱し、混ぜ合わせた材料を入れ、ふたをして中火で4分焼く。
- ③裏返して4分中火で焼く。

RECIPE 5

シーフードカレー 野菜バジルソテー添え



▶材料／分量(4人前)

《シーフードカレー》

カレールウ … 1箱
たまねぎ … 中1個
えび … 8尾
いか … 1杯
ベビーホタテ … 8個
サラダ油 … 大さじ1
料理酒 … 大さじ2
赤味噌 … 小さじ1
水 … 適量

▶作り方(ポイント)

《シーフードカレー》

- ①鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ②えびの殻、背ワタを取り。いかは内臓を取り除き、皮つきのまま1cm幅の輪切りにする。
- ③エビ、ホタテ、いか、料理酒を入れ、軽く炒め、水、赤味噌、カレールウを入れ、弱火でかき混ぜながら煮込む。

RECIPE 4

鶏肉の赤みそ煮



▶材料／分量(2人前)

れんこん … 300 g
鶏モモ肉 … 1枚
ごぼう … 1/2本

《調味料》
砂糖 … 大さじ2
赤味噌 … 大さじ2/3
酢 … 小さじ2
ごま油 … 適量
しょうが … 適量

▶作り方(ポイント)

- ①鶏モモ肉を一口大に切り、酒をふりかけておく。
- ②ごぼうは乱切り、れんこんは1cm幅に切る。
- ③鍋にごぼう、れんこんを入れ、ひたひたになる程度の水を入れ中火にかける。
- ④鶏モモ肉をごま油で炒め、外側の色が変わったら鍋に入れる。
- ⑤そのまま5分程煮た後、調味料を入れ、弱火にして15~20分煮る。

《野菜バジルソテー》

じゃがいも	… 食べやすい大きさ
にんじん	
れんこん	
ごぼう	1cm輪切り
かぼちゃ	2個ずつ
さつまいも	
いんげん	… 適量
赤パプリカ	… 適量
オリーブオイル	… 大さじ2
チューブニンニク	… 適量
ジェノベーゼソース	… 適量
乾燥バジル	… 少々
塩、こしょう	… 少々

《野菜バジルソテー》

- ①赤パプリカ以外の野菜は、レンジしておく。
- ②中火で熱したフライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、にんじん、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、いんげん、赤パプリカを炒め、ジェノベーゼソース、塩、こしょうで味を調える。
- ③仕上げに乾燥バジルをふりかける。

▶メインメニューに、この一品。

RECIPE 6

レンコン挟みハーブミートローフ



▶材料／分量(4人前)

豚ひき肉^{※1}…150g
鶏ひき肉^{※1}…150g
マッシュルーム^{※2}…4個
玉ねぎ…100g
れんこん(みじん切り用)
…100g

しょうが…1片
卵…1/2個
ハーブ^{※3}…適宜
れんこん(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

▶作り方(ポイント)

- ① マッシュルーム、玉ねぎ、れんこん、しょうがはみじん切りにする。
- 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す。
- ③ ボウルにひき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る。
- ④ 薄切りにしたれんこんに片栗粉をまぶし、型の下に敷き③のひき肉を詰め、さらに薄切りにしたれんこんに乗せて180°Cのオーブンで15~20分焼く(型によっては時間を足す)。
- ⑤ 型から出して切り、器に盛りハーブを添える。

RECIPE 7

なかむらめし (愛知大学土屋ゼミ考案レシピ)



▶材料／分量(1人前)

れんこん…15g
ごぼう…30g
赤味噌…20g
ごま油…1cc
鶏ひき肉…100g
しょうが…適量
枝豆…4g
コーン…4g
ライス…220g

▶作り方(ポイント)

- ① 鶏ひき肉をフライパンで炒め、赤味噌、しょうがで炒め合わせ、ごま油で香りづけをして、そぼろを作る。
- ② れんこんをカリカリに揚げる。
- ③ ごぼうを揚げて、①のそぼろと合わせる。
- ④ 枝豆、コーンを器の底に入れたあと③を入れる。
- ⑤ 揚げたれんこんをそぼろの上に盛り付ける。
- ⑥ ライスを盛り付ける。
- ⑦ お皿の上に丂をひっくり返して完成。

※1 全て合いひき肉でも良い

※2 しいたけ・エリンギでも可

※3 セイジ・パクチー・ミントなど好みで

▶お子様と一緒に～食べやすいメニューです。

RECIPE 8

根菜嫌いな息子へ



▶材料／分量(1人前)

れんこん … 100g
ごぼう … 1/4本
鶏ささみ … 1本
ピーマン … 1/2個
ミニトマト … 2個
ちくわ … 1本
コーン … 適量
ミックスチーズ … 50g
赤味噌 … 小さじ1
マヨネーズ … 大さじ1
あらびきガーリック … 適量

▶作り方(ポイント)

- ① オーブンの天板にごま油をひく。
- ② ごぼうをささがきにして、下ゆでする。
- ③ れんこん、鶏ささみ、ピーマン、ミニトマト、ちくわを3~5mm程の輪切り又はそぎ切りする。
- ④ 赤味噌、マヨネーズ、ガーリックを混ぜておく。
- ⑤ 天板にれんこんを丸く敷きつめ、その上に鶏ささみを置き、④の味噌マヨネーズを塗る。
- ⑥ その上に他の野菜を置き、チーズをかける。
- ⑦ 200°Cで13~15分焼く。

RECIPE 9

秀吉さんびっくり「ひょうたんおにぎり」



▶材料／分量(2個分)

ごはん … 2杯
ごぼう … 1/4本
にんじん … 5cm
レタス … 2枚
のり … 2枚

《調味料》
マヨネーズ … 大さじ3
しょうゆ … 小さじ1
ドライバジル … 適量

▶作り方(ポイント)

- ① ごぼうをうす切りにして、水にさらす。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて水をよく切った①と②を入れてよく炒める。
- ④ ボウルに③を入れて、調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ごはんをラップの上に乗せて、ひょうたん型にしてのりを巻く。
- ⑥ ⑤の真ん中に切り込みを入れる。
- ⑦ レタスと④を、⑥で入れた切り込みにはさんで、完成。

▶お子様とご一緒に～食べやすいメニューです。

RECIPE 10

尾張中村風 キッシュ



▶材料／分量(4人前)

卵…3個
冷凍ほうれん草…お好み
ベーコン…お好み
たまねぎ…少々
ピザ用チーズ…適量
しめじ…適量
れんこん…お好み
ごぼう…お好み
にんじん…少々
牛乳…135cc
バター…大さじ1
塩、こしょう…少々
赤味噌…少々

▶作り方(ポイント)

- ① ボウルに材料を全て入れて混ぜる。
- ② フライパンにバターをまんべんなく引き①を流し込む。
- ③ ふたをして弱火でじっくり20~25分程、様子を見ながら焼く。
- ④ お皿にひっくり返して出来上がり。
- ⑤ お好みの大きさにカットして食べる。

RECIPE 11

シャキッ・カリッ・モチッと根菜チヂミ



▶材料／分量(1枚分)

ごぼう…25g
大根…30g
ねぎ…25g
にんじん…25g
ワインナー…2本
とろけるチーズ…25g
薄力粉…30g
片栗粉…15g
卵…1/2個
水…70cc
塩、砂糖
…ひとつまみ
ごま油…大さじ1

Ⓐ

《たれ》
ポン酢…適量

▶作り方(ポイント)

- ① ごぼうはささがきにして、水にさらしてあくを抜く。※ポイント(風味を残すため、すぐ水からあげる。)
- ② 大根、にんじん、ねぎは千切り。※ポイント(食感を出すため。)
- ③ ウィンナーを半分に切り、さらに斜め切りにする。
- ④ ボウルなどでⒶを合わせ、よく混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油を入れ、具材を軽く炒める。
- ⑥ ⑤を均一に広げ、とろけるチーズを乗せ、④の液を回し入れる。
- ⑦ 中弱火で2~3分焼き、ひっくり返して片面も焼く。※ポイント(カリッと焼く)
- ⑧ 食べやすい大きさに切って完成。たれをつけるなら、ポン酢であつさりと。

▶ がっつり食べたいときは…ハンバーグ!

RECIPE 12

赤味噌ゴボウバーグ



▶ 材料／分量(2個分)

合いびき肉 … 200g
ごぼう … 100g
れんこん … 100g
しょうが … 1片

《調味料》

赤味噌 … 大さじ1
酒 … 大さじ1
塩、こしょう … 適量
片栗粉 … 小さじ2
ごま油 … 少々

▶ 作り方(ポイント)

- ① ごぼう、れんこん、しょうがをすりおろす。
- ② 赤味噌と酒を混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルに合いびき肉を入れて、塩こしょうを振り、①②と片栗粉、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 生地に粘りが出てまとまってきたら、成形する。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を入れ、ふたをして低温でじっくり火を通す。
- ⑥ ほぼ火が通ったら、ふたを外して中火で両面をこんがりと焼き上げる。(好みで、大根おろしや薬味をかけてもよい。)

RECIPE 13

レンコンハンバーグのトマトソース



▶ 材料／分量(4人前)

合いびき肉 … 300g
れんこん … 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(ポイント)

- ① れんこんは半分おろし、他の野菜は小角に切って片栗粉をまぶしておく。玉ねぎはみじんに切って炒める。残りのれんこんは5mmの薄切りにして、片栗粉をまぶしておく。
- ② ボールに合いびき肉を入れて調味料と卵を入れてよく混ぜ、①のおろしたれんこん、野菜を入れてさっと混ぜて等分し、形を整え、れんこんの薄切りではさむ。
- 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く。
- 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、仕上げて、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る。

RECIPE 14

シャキシャキ蓮根入り!赤味噌ハンバーグ



▶ 材料／分量(2人前)

《ハンバーグ材料》

合いひき肉 … 200g
れんこん … 5cm
(5mm程度のみじん切り)

卵 … 1個
パン粉 … 大さじ2
牛乳 … 大さじ2
塩、こしょう … 適量
ナツメグ … 小さじ1

《ソース材料》

赤ワイン … 200cc
コンソメ … 小さじ1/2
ケチャップ … 大さじ3
中濃ソース … 大さじ2
赤味噌 … 大さじ1/2
砂糖 … 大さじ1/2
ごぼう … 1/2
(ささがきにする)

▶ 作り方(ポイント)

- ① れんこんを粗みじん切りにし、ごぼうはささがきにして、水にさらしてあくを抜く。
- ② ハンバーグ材料を全て入れて混ぜ合わせ、ハンバーグの形をつくる。
- ③ フライパンに油を薄くひき、中火で焼き目をつける。焼き目がついたらひっくり返し、1分経ったら赤ワインと水にさらしておいたごぼうを入れる。
- ④ プツツと赤ワインが煮立ってたら、弱火にし、ソース材料を全て入れてふたをする。
- ⑤ 肉に火が通るまで5~7分煮込む。ソースの味見を必ずする。甘味が足りない時はお好みで調味料をプラスする(煮詰める時間はソースの水分量を見ながら調整する)。
- ⑥ 付け合わせはベビーリーフなどを添える。

RECIPE 15

レンコン入り豆腐ハンバーグ



▶ 材料／分量(4人前)

Ⓐ _____

鶏ひき肉 … 250g

れんこん … 200g

木綿豆腐(水を切る) … 1丁

きざみねぎ … 適量

片栗粉 … 大さじ3

塩、こしょう … 少々

大根 … 適量

青しそ … 適量

プチトマト … 適量

サラダ油 … 大さじ2

▶ 作り方(ポイント)

- ① れんこんをみじん切りにする。
- ② 材料Ⓐを全て混ぜ合わせる。
- ③ 形を整え、フライパンにサラダ油を入れ、両面を焼く。
- ④ ハンバーグの上に大根おろしと千切りにした青しそを乗せる。
- ⑤ 彩りでプチトマトを添える。

▶揚げ物好きなあなたにオススメします。

RECIPE 16

えびのすり身はさみ揚げ



▶材料／分量(4人前)

《材料A》

ブラックタイガー … 360g
ラード … 20g
にんにく … 5g
玉ねぎ … 20g
しょうが … 5g
卵 … 1/3個
砂糖 … 10g
ナムラー … 20cc
こしょう … 少々

れんこん … 150g
片栗粉 … 適宜

《材料B》
ミントの葉 … 適宜
パクチー … 適宜
レモン … 4切

《たれ》

ナムラー … 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

▶作り方(ポイント)

- ① 材料Aをフードプロセッサーに入れてよく混ぜて、すり身にする。
- ② れんこんの薄切りに片栗粉をまぶし①のすり身をはさむ。
- ③ ②を170℃の油で揚げ、たれと材料Bを添える。

RECIPE 17

レンコンのはさみ揚げ



▶材料／分量(4人前)

れんこん … 150g
鶏ひき肉 … 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
みつば … 8本
はじかみしょうが … 4本
天つゆ … 適宜

▶作り方(ポイント)

- ① れんこんは皮をむき、5mmの厚さに切って水にさらす。
- ② ボウルに鶏ひき肉、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る。
- ③ ①のれんこんの水気をよく拭き、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℃くらいの油で揚げる。
- ④ みつばは結び、はじかみしょうがとともに天ぷらの衣をつけて170℃くらいの油で揚げて、皿に盛り合わせ、天つゆを添える。

RECIPE 18

レンコンの梅はさみ揚げ



▶材料／分量(4人前)

れんこん … 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(ポイント)

- ① れんこんは皮をむき、5mmの厚さに切って水にさらす。
- ② ①のれんこんの水気をよく拭き、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℃くらいの油で揚げる。
- ③ はじかみしょうがに天ぷらの衣をつけ170℃くらいの油で揚げて、皿に盛り合わせ天つゆを添える。

▶揚げ物好きなあなたにオススメします。

RECIPE 19

なかむライスコロッケ



▶材料／分量(4人前)

米 … 1合
もち米 … 0.5合
鶏ひき肉 … 120g
ごぼう … 1/4本
にんじん … 1/8本
干しいたけ(水で戻す) … 2枚
サラダ油 … 小さじ1

Ⓐ —————
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1/2
だしの素 … 大さじ1/4

Ⓑ —————
しいたけの戻し汁 あわせて
水 250cc

みつば … 1/4把
冷凍卵黄 … 4個分
薄力粉 … 適量
卵 … 適量
パン粉 … 適量
あげ油 … 適量

▶作り方(ポイント)

- ① 米と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 ごぼうはささがきにして水につけておく。にんじん、しいたけは小さめに切る。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒める。色が変わったらごぼう、にんじん、しいたけ、Ⓐの調味料を入れて煮立てる。
- ⑤ 炊飯器に②とⒷ、④も汁ごと入れて炊飯する。
- ⑥ 炊き上ったら1cm位に刻んだみつばを混ぜる。
- 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乗せて丸くにぎる。
- ⑧ ⑦に小麦粉、卵、パン粉を順につけて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

RECIPE 20

なかむライスコロッケ みそたまご添え



▶材料／分量(4人前)

米 … 1合
もち米 … 0.5合
鶏ひき肉 … 170g
ごぼう … 1/3本
しょうが … 2片
紅しょうが … 30g
塩 … 適量
だし汁 … 約2カップ
半熟卵 … 2個
みつば … 適量
黒ごま … 適量
薄力粉 … 適量
卵 … 適量
パン粉 … 適量
揚げ油 … 適量

Ⓐ —————
薄口しょうゆ … 大さじ2
酒 … 大さじ2
みりん … 大さじ1

Ⓑ —————
味噌 … 大さじ2
みりん … 大さじ2
砂糖 … 大さじ2
酒 … 大さじ2
水 … 適量

▶作り方(ポイント)

- ① 米ともち米を合わせて洗米し、浸水する。
- ② ごぼうはささがきにして、水につけておく。しょうがは細切りにする。
- ③ 鶏ひき肉にⒶの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯器に②と③を入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上ったら、刻んだみつばと紅しょうがを加え、混ぜる。
- ⑥ ⑤を等分し、小麦粉、卵、パン粉を順につけ、180℃の油で揚げる。
- ⑦ 半熟卵をつくり、半分に切る。黒ごまをふる。
- ⑧ Ⓑの調味料を混ぜ合わせ、加熱し、味噌ソースを作る。

▶揚げ物好きなあなたにオススメします。

RECIPE 21

豚ごぼうフライ 赤みそソース



▶材料／分量(4人前)

豚小間切	… 250g
ごぼう	… 1本
塩、こしょう	… 少々
小麦粉	… 大さじ2
卵	… 1個
パン粉	… 適量
サラダ油	… 適量
パプリカ(赤色)	… 1/2個
パプリカ(黄色)	… 1/2個
オクラ	… 4本
かいわれ	… 適量
レタス	… 適量
《ソース調味料》	
味噌	… 大さじ1.5
酒	… 大さじ2
砂糖	… 大さじ1
みりん	… 大さじ1
オリーブ油	… 小さじ1

▶作り方(ポイント)

- ① ごぼうを荒削りささがきにし、軽く水洗いし、水気をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ② 豚肉に塩、こしょうをふり、ごぼう、豚肉に小麦粉をふりかけ、混ぜ合わせ、俵型に丸めて、とき卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる。パプリカ、オクラは素揚げにする。
- ③ ソースを作る。味噌、酒、砂糖、みりんを混ぜ合わせて火にかけ、プクプクしてたら火を止めて、オリーブ油を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に野菜を添え、フライを並べてソースをかける。

RECIPE 22

レンコンのから揚げかす酢炒め



▶材料／分量(2人前)

れんこん	… 150g
片栗粉	… 適宜
豚ひき肉	… 200g
玉ねぎ	… 60g
しょうが	… 2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
白髪ねぎ	… 適宜
シャンツァイ	… 適宜

▶作り方(ポイント)

- ① 豚ひき肉に玉ねぎ、ねぎ、しょうがのみじん切りと塩、こしょう、酒を混ぜる。
- ② れんこんは皮をむき1cm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のひき肉をはさみ170℃の油で揚げる。ピーマンは乱切りにして素揚げにする。
- ③ 鍋にしょうが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を入れて絡め、器に盛り白髪ねぎとシャンツァイを乗せる。

《調味料》

かす酢*	… 大さじ3
砂糖	… 大さじ4
酒	… 大さじ3
しょうゆ	… 小さじ2
塩	… 少々

*黒酢でも良い

▶揚げ物好きなあなたにオススメします。

RECIPE 23

なかむら芋俵



▶材料／分量(3人前)

じゃがいも … 中3個
にんじん … 適宜
塩 … 小さじ1
ごぼう … 50g
れんこん … 50g
豚ひき肉 … 100g
小麦粉 … 適量
卵 … 適量
パン粉 … 適量
揚げ油 … 適量

《調味料》

味噌* … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1/2
みりん … 適量

*甘い味付けの練味噌

▶作り方(ポイント)

- ① じゃがいもとにんじんと一緒に塩茹でする。
 - ② 茹で上がったら、焦がさないように乾煎りして、潰す。
 - ③ ごぼうはさきがきにして、水にさらしてあく抜きをしてから、粗みじん切りにする。
 - ④ れんこんは、皮をむいて2~3mmの厚さに切り、粗みじん切りにする。
 - ⑤ ごぼうとれんこんを先に炒めて、次に豚ひき肉と一緒に炒める。
 - ⑥ 肉に火が通ったら、Ⓐを入れて、水分を飛ばすように炒める。
 - ⑦ ラップの上にじゃがいもを平たく延ばして、その上に具をのせて、2つ折りにして俵型に丸める。
 - ⑧ 小麦粉、玉子、パン粉を付け180°Cの油できつね色に揚げる。
- ※ソースはオーロラソースかマヨネーズにポン酢を混ぜたソース等。

▶小腹がすいたとき、昼食メニューに。

RECIPE 24

豊国バーガー



▶材料／分量(4個分)

《ライスパンズ》

・米 … 2合
・酒 … 大さじ1
・しょうゆ … 大さじ1
・みりん … 大さじ1
・ごま油 … 大さじ1

Ⓐのたれ

《鶏つくねハンバーグ》

・鶏モモひき肉 … 200g
・れんこん … 100g
・卵 … 1/2個
・片栗粉 … 大さじ1
・しょうがのすりおろし … 1かけ分
・ニンニクのすりおろし … 1/2かけ分
・酒 … 大さじ1
・しょうゆ … 大さじ1
・みりん … 小さじ1
・砂糖 … 小さじ2

Ⓑのたれ

《タルタルソース》

・マヨネーズ … 大さじ4
・ゆで卵 … 1個
・守口漬 … 8切れ

事前準備

《塩豆腐》

・豆腐 … 150~200g
・塩 … 適量

《ゴボウチップス》

・ごぼう … 1/4本
・片栗粉 … 大さじ1

《サラダほうれん草》

・サラダほうれん草 … お好みの量

▶作り方(ポイント)

《ライスパンズ》

① 生米をすり鉢に入れ、半分くらいの米が碎ける程度まですりつぶす。その後、洗米し、水加減をして炊く。

② 炊き上がったごはんを8等分にして丸め、直径8cm程度の円形に広げる。

③ フライパンにごま油をひき、両面を焼く。最後にⒶのたれを刷毛で塗り焦げ目をつける。

《鶏つくねハンバーグ》

① Ⓑのたれ以外の材料をボウルに入れ、よくこねる。

② タネを4等分して、直径7cm程度の円形に広げ、フライパンで両面を焼く。

③ 中まで火が通ったら、Ⓑのたれを絡めて、火を止める。

《タルタルソース》

・ゆで卵、守口漬をみじん切りにし、マヨネーズと混ぜる。

《塩豆腐》

・豆腐をキッチンペーパーで包み、水気を切る。冷蔵庫で1日くらい置き、キッチンペーパーを時々替える。

・全面にかるく塩を塗り、再びキッチンペーパーに包んで1日置く。

・事前準備した塩豆腐を薄くスライスする。

《ゴボウチップス》

・よく洗ったごぼうをさきがきにして、水にさらす。・水気をよく切って片栗粉をまぶし、180°Cの油でカリッとするまで揚げる。

《バーガーにする》

ライスパンズの上に、サラダほうれん草→タルタルソース→鶏つくねハンバーグ→塩豆腐→ゴボウチップス→ライスパンズの順に乗せ、最後にひょうたんを付けたピックを刺す。

▶ 小腹がすいたとき、昼食メニューに。

RECIPE 25

秀吉バーガー



▶ 材料／分量(4個分)

《きんぴらごぼう》

ごぼう…1本
にんじん…50g
板こんにゃく…25g
ごま油…適量

《調味料》

酒…大さじ2.5
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1.5

《ハンバーグ》

合いびき肉…300g
れんこん…80g
卵…1個
パン粉…8g
ブイヨン…1/2個
サラダ油…適量
片栗粉…適量

《たれ》

酒…大さじ3
みりん…大さじ3
しょうゆ…大さじ3
砂糖…大さじ2
片栗粉…小さじ2
(倍量の水で溶ぐ)

パンズ…4個
レタス…適量

Ⓐ

Ⓑ

▶ 作り方(ポイント)

《準備》

- ① れんこんは輪切りにして酢水にさらしておく。(5分程度)
- ② ブイヨン(固形)は削って粉末にしておく。

- ③ ごぼうは千切りにして水にさらす。にんじん、板こんにゃくは千切りにする。
- ④ フライパンにごま油をひき、水気を切った①のごぼう、にんじん、板こんにゃくを入れて炒める。
- ⑤ 具材がしんなりしたら酒を入れて炒める。Ⓐの調味料を入れて、弱火で5~6分煮詰める。
- ⑥ 輪切りにしたれんこんを4枚取り分けておき、残りをみじん切りにする。
- ⑦ ボウルに⑨の材料を全て入れてこねる。タネを4等分して、丸く形を整える。
- ⑧ 取り分けておいた輪切りのれんこんに片栗粉を薄くまぶし、ハンバーグのタネの上に乗せる。
- ⑨ フライパンにサラダ油を薄くひき、れんこんの面を下にして焼く。焼き色がついたらひっくり返してふたをし、中まで火が通るように弱火で焼く。
- ⑩ ハンバーグを皿などに取り出し、フライパンに酒、みりんを入れて沸騰させる。
- ⑪ ⑧にしょうゆと砂糖を加え、弱火で5分程煮詰めたら、水溶き片栗粉を入れ、ところみをつける。
- ⑫ パンズの下の部分にレタス、きんぴら、ハンバーグ、たれの順にはさんで、パンズの上の部分を乗せて完成。

RECIPE 26

尾張中村バーガー



▶ 材料／分量(2人前)

ごぼう…1本

れんこん(輪切り)

…10枚程度

卵…1個

レタス…1枚

ベーコン…2枚

ミックスチーズ…20g

マヨネーズ…大さじ1

赤味噌…少々

片栗粉…大さじ1

油…大さじ1

パンズ…2人前

▶ 作り方(ポイント)

- ① ごぼうの皮をこそぎ取って5cm程度の細切りにし、水にさらしておく。
- ② れんこんを8mm程度のみじん切りに、卵を溶き卵にして、切ったれんこんと合わせておく。
- ③ ベーコンを2等分にする。
- ④ レタスを2等分もしくは、パンズにはさみやすい大きさに切る。
- ⑤ 赤味噌とマヨネーズを混ぜておく。
- ⑥ 湿めたフライパンに油をひく。
- ⑦ 水を切ったごぼうに片栗粉を混ぜ合わせ2等分にして丸く焼く(大きさはパンズの大きさに合わせる)。
- ⑧ ごぼうが片面焼けたらひっくり返す(パリパリに焼くと美味しい)。その上にミックスチーズを乗せる。
- ⑨ 空いているスペースで卵&れんこんを焼く(時々混ぜながらふわふわに焼く)。ごぼうの上のチーズが溶けたらベーコンをお好みの硬さになるように両面焼く。
- ⑩ パンズは具材の出来上がりに合わせてこんがりトーストし、断面に⑤を塗る。
- ⑪ こんがりパンズにパリパリ焼いたごぼう、シャキシャキレタス、ふわふわ卵&れんこん、カリカリベーコンをはさんで出来上がり。

▶ 小腹がすいたとき、昼食メニューに。

RECIPE 27

味噌クリチバーガー



▶ 材料／分量(1人前)

バンズ … 1個
牛ひき肉(中挽き) … 100g

・塩 ひとつまみ

フリルレタス …

手のひら大1枚

トマトスライス … 1/6個

チューブみそ … 15g

クリームチーズソース … 20g

《クリームチーズソース5人前レシピ》

クリームチーズ … 80g

牛乳 … 30ml

ガーリックパウダー … 1g

れんこん … 適量

・打ち粉として天ぶら粉を使用

フレンチフライ … 100g

(付け合わせ用)・塩 ひとつまみ

▶ 作り方(ポイント)

《パティ仕込み》

牛ひき肉100gに対して塩ひとつまみ入れ、しっかりとこねる。5mmくらいの厚さまで伸ばして成形し、フライパンで両面を焼いておく。

《クリームチーズソース仕込み(5人前分)》

クリームチーズ80g・牛乳30ml・ガーリックパウダー1gを耐熱容器に入れ、650Wのレンジで30秒加熱。ダメがなくなるように混ぜ合わせておく。

《レンコンチップス仕込み》

皮を剥き2mm幅でスライスし、天ぶら粉を塗して180℃の油で4分揚げる。揚がったら軽く塩を振っておく。

《バーガー調理》

① バンズをトースターで2分焼く。
② 下から、バンズ(下)→フリルレタス1枚→トマトスライス1枚→パティ1枚→つけて味噌15g→クリームチーズソース20g→レンコンチップス2枚→バンズ(上)の順番で重ねれば完成!

RECIPE 28

ジューシー中村肉まん



▶ 材料／分量(各4個分)

《ほうれん草肉まん用 皮の材料》

薄力粉 … 120g
強力粉 … 10g
砂糖 … 大さじ1
ベーキングパウダー … 小さじ1
塩 … 小さじ1/2
ほうれん草 … 2株
※ゆでてすり下ろすかフードプロセッサーにかけ、水大さじ1と食品用色素(緑)を耳かき1さじほど加えておく。

《仕込み水⑥》

インスタントドライイースト … 小さじ1/2
水(42~43℃) … 大さじ2
砂糖 … ひとつまみ
《仕込み水⑦》
水(42~43℃) … 適量

ラード … 6g

《カレー肉まん用 皮の材料》

薄力粉 … 120g
強力粉 … 10g
砂糖 … 大さじ1
ベーキングパウダー … 小さじ1
塩 … 小さじ1/2
カレー粉 … 小さじ1/2+水 小さじ1
カレーソース … 小さじ2

《仕込み水⑧》

インスタントドライイースト … 小さじ1/2

水(42~43℃) … 大さじ2

砂糖 … ひとつまみ

《仕込み水⑨》

水(42~43℃) … 適量

ラード … 6g

《肉あん》

豚ひき肉 … 80g

ハクサイ … 50g

タケノコ(水煮) … 50g

おろししょうが … 小さじ1

砂糖 … 小さじ1/2

ごま油 … 小さじ1/2

塩、こしょう … 少々

片栗粉 … 小さじ1

*上記肉あんの1/2量に追加するもの

☆(ほうれん草肉まん用)

赤味噌 … 小さじ3

★(カレー肉まん用)

カレー粉 … 小さじ1

カレーソース … 小さじ2

《装飾用》

食紅(赤) … 適量

▶ 作り方(ポイント)

《準備》蒸し器に水を入れ、火にかけておく。

① 仕込み水⑥の中に、ドライイーストと砂糖を入れ、5分程度おいておく(皮の種類ごとに準備する)。

② 皮の材料を種類ごとそれぞれボウルに入れ、ざっと混ぜたら、①の仕込み水を加える。

③ それぞれのボウルに仕込み水⑦を調整しながら加えていき、ある程度生地がまとまったらラードを入れる。

④ ③の生地を清潔な台の上に出し、表面がなめらかになるまでこねる。

⑤ ④の生地を、それぞれ種類ごとに包丁で4等分に切り、丸める。固く絞った濡れ布巾などをかけて、生地を10~15分程度休める(ベンチタイム)。

⑥ 肉あんの材料を全部入れてよくこねる。

⑦ ⑥を2等分し、一方に味噌味(☆)、もう一方にカレー味(★)を加えてよくこねる。それぞれ4等分する。

⑧ ⑤の生地を、1つが直径12cmくらいの円になるように伸ばす。この時、中心部分をやや厚めにしておく。

⑨ 生地の中央に肉あんを乗せ、上を締めて皮で包む。溶いた食紅を爪楊枝につけ、上方に鳥居のマークを描く。

⑩ 蒸気の上がった蒸し器の火を消して、クッキングシートに乗せた肉あんを入れる。火をつけず、予熱を利用して発酵させる。

⑪ 肉まんが、ひとまわり大きいくらいになつたら、強火にかけ、10分くらい蒸す。蒸し上がつたら完成。

▶ 小腹がすいたとき、昼食メニューに。

RECIPE 29

鳥居のきんぴらサンド



▶ 作り方(ポイント)

《きんぴら》

- ① ごぼう、にんじんを細長く切る。
- ② れんこんを細かく切る。
- ③ フライパンにごま油をひいて①と②を炒める。
- ④ ソースを加えて、最後に白ごまであえる。

▶ 材料／分量(4人前)

《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
れんこん … 1/2本	インスタント
ごま油 … 大さじ1	ドライイースト … 1.5g
白ごま … 適量	砂糖 … 2g
しょうゆ … 大さじ1.5	オリーブオイル … 10g
みりん … 大さじ1.5	牛乳 … 15g
	水 … 50g

RECIPE 30

ふわふわホカホカ! 尾張ぞうり焼き



▶ 作り方(ポイント)

食材の下準備

- ・小麦粉はふるう
- ・長いものはすりおろす
- ・キャベツは細かくみじん切り
- ・ベーコン、切り餅は1cmの角切り
- ・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
- ② 水、長いもの、野菜コンソメを混ぜる。
- ③ 小麦粉を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 卵、名古屋味噌、マヨネーズを加え、再度なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。

▶ 材料／分量(4人前)

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

RECIPE 31

肉だんご甘辛みそあんかけ



▶ 材料／分量(2人前)

《肉だんご》

鶏ひき肉 … 160g
れんこん … 60g
塩、こしょう … 適量
酒 … 適量
小麦粉 … 適量

《甘辛みそ》

赤味噌 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ5
からし … 適量
酒 … 適量

▶ 作り方(ポイント)

《肉だんご》

- ① れんこんみじん切りにして、鶏ひき肉と混ぜ合わせる。
- ② 調味料を入れて、さらに混ぜる。
- ③ 親指大に丸め、小麦粉をまぶす。
- ④ 沸騰したお湯に肉だんごを入れ、8分程ゆでる。
- ⑤ おろして皿に盛る。

《甘辛みそ》

- ① ボールに材料を混ぜる。
- ② よく混ざったら、味を調え鍋に入れて火を通す。
- ③ 肉だんごの上から甘辛みそをかける。

▶ 小腹がすいたとき、昼食メニューに。

RECIPE 32

ごぼうの白和えサラダ



▶ 材料／分量(2人前)

ごぼう … 1本
にんじん … 1本
ほうれん草 … 3本
絹ごし豆腐 … 1丁

めんつゆ … 大さじ3
みりん … 大さじ3

すりごま …
大きさじ4(適量)
マヨネーズ …
大きさじ3(適量)

▶ 作り方(ポイント)

- ① ごぼう、にんじんは細切りにしてごぼうは水に付けあく抜きをして水を切っておく。ほうれん草も4cmほどの長さに切る。
- ② ごぼう、にんじん、Ⓐの調味料をフライパンに入れ中火で炒め、火が通ったらほうれん草を入れ強火で味を絡める。
- ③ 絹ごし豆腐一丁をキッチンペーパーで包み軽くレンジでチンして水切りする。
- ④ ボールに豆腐を入れ潰してから胡麻とマヨネーズを入れその他の材料(汁気を切る)をいれ混ぜて完成。

▶ もう一品、加えてみませんか？

RECIPE 33

鶏むね肉とごぼうの照り焼き



▶ 材料／分量(2人前)

ごぼう … 1本
鶏むね肉 … 1枚

めんつゆ … 大さじ3
みりん … 大さじ3
砂糖 … 小さじ1

片栗粉 … 適量
すりごま … 適量
塩・こしょう … 適量

▶ 作り方(ポイント)

- ① ごぼう3、4cm、鶏肉も3、4cm位の棒状に切り、ごぼうは水に付けあく抜きをする。
- ② 鶏肉に軽く塩、コショウして片栗粉をまぶし、ごぼうも水気を切って片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに少し多めの油を引いてごぼうと鶏肉を焼き揚げる。ごぼうと鶏肉がくっつかない程度の量をフライパンに並べ、カリカリに焼き揚がったらクッキングペーパーの上にのせておく。
- ④ フライパンの油を軽く拭いてⒶを入れ少し煮詰まつたらごぼうと鶏肉をからめて胡麻を混ぜて完成。

▶もう一品、加えてみませんか？

RECIPE 34

ゴボウサラダとレンコンチップ添え



▶材料／分量(4人前)

れんこん … 1節
冷凍ささがきごぼう …
200g
にんじん … 1/2本
ミニトマト … 適量
レタス … 適量
ブロッコリー … 適量
ゆで卵 … 1個
サラダチキン … 1本
マヨネーズ … 適量
赤味噌 … 適量

▶作り方(ポイント)

- ① ごぼうを2分程ゆでる。
- ② ごぼう、細切りにしたにんじん、サラダチキンを赤味噌とマヨネーズを合わせたもので和える。
- ③ れんこんはうす切りにして油であげ、塩をふりかける。
- ④ すべてを盛り付けて完成。

RECIPE 35

豚汁(肉だんご)



▶材料／分量(4~5人前)

《肉だんご》
豚肉ひき肉 … 400g
しょうがおろし … 10g
しょうゆ … 5cc
みりん … 5cc
片栗粉 … 大さじ1
れんこん(おろしたもの) … 100g
合わせみそ(赤:白=1:1) … 120g
しょうが …

- ① 肉団子の材料を軽めに(20回位)こねる。20個位のだんごにする。
- ② 鍋に米油大さじ2、しょうがを入れ油に香りをうつす。
- ③ ごぼう、だいこん、れんこん、にんじんの順で炒める。野菜がうっすら、色が変わるものまで。
- ④ 水1,500ccを入れる。
- ⑤ 沸騰したらアクを取り、中火で5分。
- ⑥ 肉だんごを入れる。
- ⑦ 沸騰したら、みそを80gを入れる。
- ⑧ 中火で10分。
- ⑨ 肉、野菜に火が通ったら、みそ40g、ごま油大さじ1を入れる。
- ⑩ ひと煮立ちしたら、火を切る。

RECIPE 36**秀吉スペシャルおつまみ**

▶作り方(ポイント)

《れんこんのはさみ焼き》

- ① れんこんは1cmの輪切りにして水につけておく。
- ② ねぎはみじん切りにして、Ⓐを混ぜ合わせる。
- ③ キッキンペーパーでれんこんの水をとり、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、ソースで味を調えて完成。

▶材料／分量(4人前)

《れんこんのはさみ焼き》
れんこん … 1/2個
合いびき肉 … 200g
ねぎ … 10~15cm
にんにく、しょうが … 1cm
ソース … 適量
片栗粉 … 適量
ごま油 … 適量
《ごぼう甘辛あえ》
ごぼう … 1/2本
砂糖 … 大さじ弱
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

《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 キッキンペーパーでごぼうの水気をとり、片栗粉をつけてごま油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。
- ③ 少しきつね色になったらⒷを入れてとろみが出るまで火にかける。
- ※ 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よい。

RECIPE 37**根野菜のかんてん寄せ**

▶作り方(ポイント)

- ① れんこんの輪切り2枚をさっとゆで、残りはみじん切りにしておく。
- ② にんじんを千切りにする。
- ③ ごぼう、そらまめをうすく輪切りにする。えのきも細かく切る。
- ④ 鍋に、だし汁、野菜を入れ5分程煮る。塩、薄口しょうゆで味を調整する。
- ⑤ 一度火を止め、粉かんてんを入れ、1分程煮て、かんてんを溶かす。
- ⑥ 容器に薄切りしたれんこん、かんてんを入れ冷やす。

▶材料／分量(2人前)

粉かんてん … 3g
だし汁 … 400cc
れんこん … 50g
にんじん … 小1/2本
ごぼう … 1/4本
そらまめ … 適量
えのき … 少々
《調味料》
塩 … 適量
薄口しょうゆ … 適量

RECIPE 38**味噌コーンパウンドケーキ**

▶材料／分量(パウンド型18cm)

バター … 100g
きび砂糖 … 100g
卵 … 2個
米粉 … 80g
アーモンドブードル … 20g
ベーキングパウダー … 4g
赤味噌 … 10g
コーンミール … 40g

▶作り方(ポイント)

- ※オーブン予熱180℃
- ※パウンド型にクッキングシートを敷く
- ① ポマード状のバターにきび砂糖を入れホイッパーでよくすり混ぜる。
- ② 溶き卵を数回に分けていれ分離しないように混ぜる。
- ③ 米粉、アーモンドブードル、ベーキングパウダーを入れゴムべらで混ぜる。
- ④ ③の生地を2等分にし、片方に赤味噌、もう片方にコーンミールをいれ混ぜる。赤味噌は少量生地をとって混ぜ、戻すとダマになりにくい。
- ⑤ 2種類の生地を型に入れる。軽く混ぜてマーブルにしても良い。
- ⑥ 180℃のオーブンで約15分、160℃に温度を落とし約35分焼き、竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がってます。

RECIPE 39

蓮根団子の五平もち風



▶ 作り方(ポイント)

《味噌だれ》

- ① 鍋に赤味噌、粗糖、本みりんを入れて、混ぜ合わせ火にかける。
 - ② ふつふつとしてきたら、焦がさないように弱火にして2~3分練り、火を止める。
- 《蓮根団子》
- ① れんこんの皮をむき、すりおろす(粗くおろせば、ツブツブ感が残る団子になる)。
 - ② ①と米粉と合わせて、耳たぶくらいの柔らかさになるようにこねる。柔らかいようなら、米粉(分量外)を加え、固いようなら水を加えて調整する。
 - ③ できた生地を12等分して丸める。少し平らにつぶして形を整える(直径4cm、厚さ1.5cmくらい)。
 - ④ 鍋に湯を沸かして、沸騰したら③を入れてゆでる。最初鍋座についていた団子が浮き上がり湯の中を動くようになったら(約5分)、引き上げて粗熱をとる。
 - ⑤ 竹串を水でぬらしてから、団子を2個ずつ串に刺す。
 - ⑥ 団子に味噌だれを塗って、オーブントースターで5分程焼き、香ばしく温める。

RECIPE 40

みそとしょうがのガトーショコラ



▶ 作り方(ポイント)

- 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 ポールに卵白を加え、塩を少々加え、泡立ってきたら、砂糖Ⓐを2~3回に分け、角が立つまで混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵黄と砂糖Ⓑ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しょうが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℃に下げる30分~35分焼く。竹串を刺して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。

▶ 材料／分量(4人前)

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



会長 中村区長

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
名古屋駅太閻通口まちづくり協議会
中村区夢づくり実行委員会
柳橋中央市場名古屋魚貝組合
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

事務局 中村区役所区政部地域力推進課

〒453-8501 名古屋市中村区松原町1丁目23番地の1
TEL : 052-433-2746
FAX : 052-433-2086
Email : a4332746@nakamura.city.nagoya.lg.jp
URL : <https://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。