

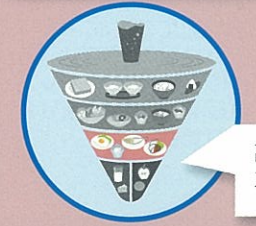
おから入りポテトコロケ

北杜市

材料 (6人分)

| | |
|----------|-------|
| じゃがいも | 4個 |
| 玉ねぎ | 中1/2個 |
| にんじん | 小1/3個 |
| とうもろこし | 400g |
| 豚ひき肉 | 150g |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| スキムミルク | 30g |
| おから | 100g |
| 水 | 50cc |
| 衣 | |
| 小麦粉(薄力粉) | 適宜 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 |

小淵沢町では、地域で取れた大豆を利用して、豆腐作りを行っています。そのときに出るおからを利用した料理を考え、捨てる部分なく有効利用しています。



副菜 3つ
主菜 1つ

| | | | | |
|-----------|-------|----------|----|-------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 277 kcal | 脂質 | 9.9 g |
| | たんぱく質 | 11.9 g | 塩分 | 0.6 g |

- 作り方
- ① じゃがいもは皮のまま2つに切っただけで、柔らかくなったら熱い内に皮をむいてつぶしておく。
 - ② 玉ねぎ・にんじん・とうもろこしはみじん切りにしておく。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・豚ひき肉・にんじん・とうもろこしの順に炒めていく。塩・こしょうで味付けをし、スキムミルクも入れる。さらに、おからと水を入れて煮る。
 - ④ ①の中へ③を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ④ 好みの形に丸めて、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。170℃の油でカラッと色よく揚げ、器に盛り、つけ合わせの野菜を添える。
- 〈添え野菜〉
キャベツのせん切り、ミニトマト

りんごのケーキ

韮崎市

材料 (10人分)

| | |
|---------------|--------|
| 小麦粉(薄力粉) | 150g |
| シナモンパウダー | 小さじ1/2 |
| バター | 150g |
| りんご(あれば紅玉) | 1個 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 卵 | 3個 |
| グラニュー糖(または砂糖) | 150g |
| バニラエッセンス | 適宜 |

峡北地域は、県内のりんご産地であり、栽培面積は県全体の53%を占めています。そこで、地元のりんごを材料とした、簡単で美味しいりんごケーキです。



| | | | | |
|-----------|-------|----------|----|--------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 223 kcal | 脂質 | 10.0 g |
| | たんぱく質 | 3.2 g | 塩分 | 0.2 g |

- 作り方
- ① 型にバターを薄く塗っておく。小麦粉とシナモンは合わせて振っておく。バターは湯煎か電子レンジで溶かす。
 - ② りんごの半分は皮をむいて、薄いちょう切り、残りは皮を付けて薄くし形切りにし変色しないようにレモン汁を少々からめておく。
 - ③ ボールに卵とグラニュー糖を入れ、泡立て器でしっかり混ぜます。
 - ④ ①の粉を加えゴムべらでさっくりと混ぜ、バニラエッセンス、いちょう切りのりんご、溶かしたバターの順に加えさっくりと混ぜる。
 - ⑤ 型に④を流し、上にくし形切りのりんごを放射状に並べる。
 - ⑥ 180℃に温めたオーブンで約40分焼く。

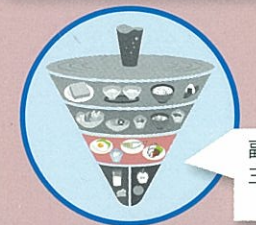
豚肉のトマト煮

北杜市

材料 (4人分)

| | |
|-----------|--------|
| 豚もも肉(薄切り) | 270g |
| 小麦粉 | 大さじ2/3 |
| 玉ねぎ | 中2/3個 |
| にんにく | 2/3片 |
| 完熟トマト | 1 1/3個 |
| 無塩トマトジュース | 2/3缶 |
| サラダ | 小さじ1/3 |
| 油無塩バター | 大さじ2 |
| 白ワイン | 大さじ3 |
| 固形スープ | 1/3個 |
| トマトケチャップ | 大さじ2/3 |
| ローリエ | 2/3枚 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| 刻みパセリ | 適宜 |

トマトは高根町の特産品です。
●主食からデザートまで、トマトを使った料理を研究してきました。今回はその中から、メインディッシュになるものを紹介しました。完熟したトマトを利用してください。



副菜 1つ
主菜 2つ

| | | | | |
|-----------|-------|----------|----|--------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 235 kcal | 脂質 | 13.4 g |
| | たんぱく質 | 15.0 g | 塩分 | 0.9 g |

- 作り方
- ① 豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
 - ② 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
 - ③ 完熟トマトは湯むきして、へたを取ってざく切にして、トマトジュースで10分程煮る。
 - ④ 鍋にサラダ油、バター各小さじ2を熱し、①の豚肉を焼き色がつくまで焼いて取り出しておく。
 - ⑤ 同じ鍋に残りのバターを足し、②の玉ねぎとにんにくを薄茶色になるまで炒めて③と④を入れる。
 - ⑥ ⑤に白ワイン、固形スープ、トマトケチャップ、ローリエを加えてよく混ぜ、蓋をして弱火で20分程煮込む。
 - ⑦ 最後に塩・こしょう各少々で味をととのえ、パセリを散らす。

ブルーベリーの蒸しパン

北杜市

材料 (4人分)

| | |
|-----------|--------|
| 小麦粉(薄力粉) | 67g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| 牛乳 | 10cc |
| 砂糖 | 23g |
| 卵 | 1/3個 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| ブルーベリー | 67g |
| バター | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |

長坂町の特産であるブルーベリーの色を活かした一品です。
●生地とブルーベリーを混ぜ合せるときに、生地の白色とブルーベリーの紫色がマーブル状に混ざると出来上がりがきれいです。
●牛乳の量はブルーベリーから出る水分の量により調節してください。



| | | | | |
|-----------|-------|----------|----|-------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 122 kcal | 脂質 | 2.6 g |
| | たんぱく質 | 2.0 g | 塩分 | 0.2 g |

- 作り方
- ① 鍋にブルーベリー・バター・砂糖を入れて火にかける。ブルーベリーの皮がむけて色が出てきたら火を止める。
 - ② ボールに牛乳・砂糖・卵・サラダ油を入れて泡立て器でよく混ぜる。
 - ③ 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるい、②に加えてさっくりと混ぜ、半分混ぜたところで、①を汁ごと加えて合わせる。(色がマーブル状になると良い)
 - ④ プリン型にホイルケースを入れ、③の種を入れて蒸し器で10分蒸し上げる。