

パンプキンムース

- 出品者氏名: 坂場明子さん
- 使用した茨城町の食材: かぼちゃ
- アピールポイント:
誰にでも簡単にできるケーキ



《材料》

- ・ かぼちゃ
- ・ ゼラチン
- ・ 生クリーム 300cc
- ・ 熱湯 50cc(ゼラチンを溶かす分)
- ・ 砂糖 70g
- ・ スポンジケーキ
- ・ ラム酒
- ・ (飾り付け用に、生クリーム 小枝チョコ)

《作り方》

- ① かぼちゃは皮を取り蒸す。
- ② 蒸したかぼちゃ・砂糖をミキサーにかけ、溶かしたゼラチンを入れる。
- ③ 生クリームを加え、軽くミキサーにかける。
- ④ スポンジケーキを丸型に切り、容器の下に敷く。
- ⑤ ラム酒をティースプーン1杯ふり、ミキサーにかけたペーストを入れる。
- ⑥ 飾り付けをする。

栗の茶巾しぼりにプラスワン！！

■出品者氏名：東ヶ崎雅美さん

■使用した茨城町の食材：栗

■アピールポイント：

冷凍保存した栗は特有のにおいがついてしまいちょっとがっかりすることがある。そこでインスタントコーヒーを入れてみた。するとブラックコーヒーにピッタリのスイーツになった。もちろん他の飲物にも合うこと間違いなし。



《材料》

- ・ 剥き栗 200g
- ・ 砂糖 50～60g
- ・ インスタントコーヒー 大さじ1～2杯

《作り方》

- ① 栗を茹でる。(2度ほど水を取り替えながら茹でる。)
- ② 栗が浸るくらいの水の量にし、砂糖を加えて鍋で煮る。
- ③ フードプロセッサーで栗がなめらかになるまで潰す。
- ④ 鍋に戻して煮詰めていく。
- ⑤ インスタントコーヒーを少量のお湯で濃い目に溶き、④に加えよく混ぜる。
- ⑥ 少し冷ましてから、濡れ布巾に大さじ1.5～2くらいの量をのせて絞る。
(またはラップに1つずつ包んでもいい)

さつまいものシフォンケーキ

- 出品者氏名: 飯田弘子さん
- 使用した茨城町の食材: さつまいも
- アピールポイント:
茨城町にもおいしいさつまいもがあることを
知ってもらいたい。



《材料》

- ・ 薄力粉 75g

〈卵黄生地〉

- ・ 卵黄 3個分
- ・ 上白糖 10g
- ・ オリーブ油 40ml

〈卵白生地〉

- ・ 卵白 4個分
- ・ グラニュー糖 60g
- ・ 塩 少々

〈さつまいもペースト〉

- ・ さつまいも裏ごし 120g
- ・ シナモンパウダー 少々
- ・ 牛乳 大さじ1
- ・ レモン汁 少々

《作り方》

- ① 卵白生地をよく泡立てる。
- ② 卵黄生地を混ぜ合わせる。さつまいもペーストを混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄生地に、さつまいもペーストを入れ、薄力粉をふるいながら混ぜ合わせる。
- ④ 卵白生地と卵黄生地を混ぜ合わせ、型に入れて170℃のオーブンで30分焼く。

マロンプリン

■出品者氏名:大信淳子さん

■使用した茨城町の食材:栗・卵

■アピールポイント:

秋の味覚の栗を使って、子供からお年寄りまで食べられるお菓子を作ろうと思った。栗ではなくさつま芋やカボチャでも美味しくできる。



《材料》

- ・ 栗 300g
- ・ 砂糖 50g
- ・ 卵 2個
- ・ 牛乳 200cc
- ・ バニラエッセンス 少々
- ・ メープルシロップ
- ・ ホイップクリーム
- ・ 栗の甘露煮または渋皮煮

《作り方》

- ① ココット皿にメープルシロップを入れる。(底が浸るくらい)
- ② 栗は皮を剥いて茹でておく。
- ③ 栗・砂糖・牛乳・卵をミキサーに入れて混ぜる。バニラエッセンスも加える。
- ④ ペーストを1度こす。
- ⑤ メープルシロップを入れたココット皿に流し、湯気の上だった蒸し器に入れ20分蒸す。
- ⑥ ホイップクリームと栗を添える。

さつまいもクリームワッフル

- 出品者氏名:海老澤麻衣さん
- 使用した茨城町の食材:さつまいも・卵
- アピールポイント:
レンジで簡単に出来るワッフルに、今が旬のさつまいもで作ったクリームを挟んだ。



《材料》

〈さつまいもクリーム〉

- ・ さつまいも(皮を剥いたもの) 150g
- ・ グラニュー糖 20g
- ・ 生クリーム 20cc
- ・ バニラエッセンス 少々
(さつまいもを煮る際使用)

〈ワッフル〉

- ・ 薄力粉 200g
- ・ ベーキングパウダー 8g
- ・ 砂糖 40g
- ・ 卵 2個
- ・ サラダ油 20g
- ・ 牛乳 150cc
- ・ ココアパウダー 15g

《作り方》

〈さつまいもクリーム〉

- ① 皮を剥いたさつまいもを輪切りにして鍋に入れ、牛乳をひたひたになるまで注ぎ、蓋をして弱火で煮る。柔らかくなったら火を止める。
- ② さつまいもをボールに移し潰す。
- ③ グラニュー糖を加え、よく混ぜてから裏ごしする。
- ④ 裏ごししたさつまいもに生クリームを加えてなめらかに混ぜ合わせ、仕上げにバニラエッセンスを少々加えて完成。

〈ワッフル〉

- ① ミキサーにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。
- ② ワッフルの型に入れ、2分30秒温める。
- ③ レンジから取り出し、冷めたらさつまいもクリームを挟んで完成。

さつまいものポタージュ

- 出品者氏名:岩瀬佳江さん
- 使用した茨城町の食材:さつまいも(紅東)
- アピールポイント:
簡単に出来て、消化吸収に良く、離乳食やお年寄りのかたにおススメです。



《材料》

- ・ さつまいも
- ・ 牛乳
- ・ スープの素
- ・ 塩

《作り方》

- ① さつまいもは皮を剥いて柔らかく茹でる。
- ② ミキサーにかける。
- ③ 鍋に入れ、牛乳・スープの素・塩で味付けする。

きのことさつまいものグラタン

■出品者氏名: 飯田弘子さん

■使用した茨城町の食材:

さつまいも・ほうれん草

■アピールポイント: きのことさつまいもを合わせてトマトソースでアクセントをつけると美味しい料理になりました。



《材料》

- | | |
|--------------|-------------|
| ・ さつまいも 300g | 〈ホワイトソース〉 |
| ・ しめじ 1パック | ・ 玉ねぎ 2分の1 |
| ・ エリンギ 1パック | ・ バター 大さじ1 |
| ・ ほうれん草 1束 | ・ 白ワイン 大さじ1 |
| ・ とろけるチーズ | ・ 薄力粉 大さじ2 |
| ・ トマトソース | ・ コンソメ 少々 |
| | ・ 牛乳 200cc |
| | ・ 塩・コショウ |

《作り方》

- ① さつまいもは焼いて、お好みの大きさに切っておく。ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ② バターをフライパンで熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒め、キノコ・白ワインを炒める。
- ③ 薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳・コンソメ・塩・コショウを加えてホワイトソースを作る。
- ④ 型にさつまいも・ほうれん草・トマトソース・ホワイトソースを入れ、チーズをかけて230℃のオーブンで10分焼く。

食欲増進の健康佃煮

■出品者氏名:野地いつ さん

■使用した茨城町の食材:小松菜

■アピールポイント:

食欲が落ちた時にごはんにのせて食べると食欲が進む。鉄分・カルシウム・ビタミンC等、多くの栄養素が含まれている佃煮です。



《材料》

- | | |
|--------------|------------|
| ・ 食べる煮干し 30g | ・ ゴーヤ(中) |
| ・ 小松菜 1束 | ・ 砂糖 110g |
| ・ けずりぶし 50g | ・ みりん 50cc |
| ・ 白ごま 大さじ3 | ・ 酢 50cc |
| ・ 塩昆布 50g | ・ しょう油25cc |

《作り方》

- ① ゴーヤを約5mm幅に切り塩もみをする。
- ② 小松菜は細かく切る。
- ③ 材料をすべてフライパン又は鍋に入れ、火力を強火→中火にしながら汁気がなくなるまで炒める。

やまいものいももち

- 出品者氏名:西連寺元子さん
- 使用した茨城町の食材:やまいも
- アピールポイント:
体にいい豆腐がいももちの中に入っている。



《材料》

- ・ やまいも 200g
- ・ 木綿豆腐100g
- ・ 白玉粉 200g
- ・ 焼き海苔 3枚半
- ・ しょう油
- ・ 七味唐辛子
- ・ ごま油

《作り方》

- ① 木綿豆腐の水気を切りすり鉢でする。
- ② やまいもをすり入れ、豆腐と白玉粉を加えてよくすり込む。
- ③ フライパンでごま油を温め、生地をスプーンですくい、4～5cm位の円に広げ、強火で両面きつね色になるまで焼きあげる。
- ④ しょう油と唐辛子を混ぜ合わせてつけ、焼き海苔を両面にはる

かぼちゃとナッツの秋のサラダ

■出品者氏名:大信淳子さん

■使用した茨城町の食材:

かぼちゃ・トマト・ブロッコリー

■アピールポイント:

秋の味覚のかぼちゃを使い、てんぷらや煮物のほかに少し目線を変えて作ってみた。



《材料》

- ・ かぼちゃ300g
- ・ 牛乳 大さじ2
- ・ 生クリーム 大さじ2
- ・ くるみ 30g
- ・ ドライいちじく 30g
- ・ パンプキンシード 少々
- ・ プチトマト
- ・ ブロッコリー

《作り方》

- ① ブロッコリーを茹でておく。
- ② かぼちゃは茹でるか蒸して皮を取りフォークなどでつぶす。
- ③ かぼちゃが熱いうちに砂糖を混ぜ合わせ溶かし、あら熱が取れたら牛乳と生クリームを加える。
- ④ あらく刻んだくるみ・ドライいちじくを混ぜわせる。
- ⑤ 皿に盛り、ブロッコリー・プチトマトを飾り、パンプキンシードをちらす。

野菜とおからの肉巻き

■出品者氏名: 竹村景子さん

■使用した茨城町の食材:

豚肉・ほうれん草・キャベツ・さつまいも・人参

■アピールポイント:

野菜をたくさん使っているなので体に優しい料理になっている。



《材料》

- | | | |
|---------|--------|---------|
| ・ 豚肉薄切り | 〈調味ダレ〉 | 〈味付けダレ〉 |
| ・ さつまいも | ・ 砂糖 | ・ ケチャップ |
| ・ 人参 | ・ しょう油 | ・ しょう油 |
| ・ アスパラ | ・ だし汁 | ・ 砂糖 |
| ・ おから | ・ 酒 | |
| ・ キャベツ | | |
| ・ ちくわ | | |
| ・ ごぼう | | |

《作り方》

- ① さつまいも・人参・アスパラ・ほうれん草は茹で切っておく。
- ② 調味ダレ、味付けダレを作っておく。
- ③ キャベツ・人参・ちくわ・ごぼうを細かく切り炒める。調味ダレを加え、野菜が柔らかくなったら、おからを入れて炒める。
- ④ 豚肉薄切りをひろげ、ゆでた野菜とおからをのせて巻き、フライパンで肉に火が通るまで焼き、味付けダレを加えて味をなじませる。
- ⑤ 切って盛り付け、トマト・ほうれん草を添える。

さつまいも入り混ぜごはん

■出品者氏名:川又良枝さん

■使用した茨城町の食材:

米(きらり)・さつまいも・ごぼう・人参

■アピールポイント:

幼少時代の芋飯を思い出し、現代風に美味しくアレンジしてみた。



《材料》

- ・ うるち米 3カップ
- ・ もち米 2分の1カップ
- ・ さつまいも 250g~300g
- ・ ごぼう 50g
- ・ 人参 40g
- ・ ベーコン 50g
- ・ 生姜 50g
- ・ 油あげ 2枚
- ・ しめじ 50g
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 砂糖 100g
- ・ しょう油 100g
- ・ みりん 100g

《作り方》

- ① さつまいもは皮つきで洗い、1cm位の輪切りにして水にさらす。ごぼうと人参はさがきにして水にさらす。生姜は干し切りにする。しめじは株を切りほぐす。
- ② ベーコンは1cm位に切る。油あげは湯通しして縦半分・横1cmに切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、生姜・ベーコンを炒める。そこにごぼう・人参・しめじ・さつまいもを入れよく炒める。具がなじんだら、砂糖・みりん・酒で10分位中火で煮る。(水は使わない。)
- ④ さつまいもが煮えたらしょう油を入れ、くずさないように味をつけ、炊いたごはん丁寧に混ぜ合わせる。ごまをふる。皿に盛り付け紅しょうが・いんげん・きぬさや・炒り卵などの飾り具材をつける。

しょうゆ糎の栗おこわ

- 出品者氏名:川又良枝さん
- 使用した茨城町の食材:栗・もち米・糎
- アピールポイント:
超カンタン!しょう油糎が入っただけでこんな味に!栗もおいしくなりどんどん食べられる。



《材料》

- ・もち米 2合
- ・栗(剥き栗) 100g程度
- ・しょう油糎 大さじ2~3杯

《作り方》

- ① 炊飯器のおこわの目盛りより水を少し控えて、しょう油糎を入れてよくかき混ぜる。
- ② 上に剥き栗を平らにのせてスイッチを入れるだけ。

レンコン団子の二色揚げ

■出品者氏名：黒澤幾乃さん

■使用した茨城町の食材：

レンコン・しその実・生姜・ネギ

■アピールポイント：

作り方がカンタン。お酒のおつまみにもおかずにもなる。



《材料》

- ・ レンコン 450g
- ・ しらす 20g
- ・ しその実 大さじ1
- ・ 干しエビ
- ・ 紅しょうが
- ・ ネギ
- ・ 小麦粉 大さじ6~7

《作り方》

- ① レンコンをすり下ろす。(鬼おろしですると良い)
- ② 半分に分け、片方にしらす、片方にしその実を入れ混ぜ合わせる。
- ③ それぞれに小麦粉を加えて丸め、油で揚げる。
- ④ レタスや千切りキャベツなどといっしょに皿に盛る。

パパイヤと生姜の混ぜごはん

- 出品者氏名: 高安江津子さん
- 使用した茨城町の食材: パパイヤ・生姜
- アピールポイント:

タンパク質分解酵素をたくさん含んだ青パパイヤと体をあたためる生姜を組み合わせこれからの寒さを乗り切る料理。



《材料》

- | | |
|---------------|-----------|
| ・ 米 450g | 〈合わせだし〉 |
| ・ パパイヤ(生)100g | ・だし 5g |
| ・ 生姜 50g | ・しょう油 50g |
| ・ 油揚げ 1枚 | ・酒 30g |
| | ・みりん 10g |

《作り方》

- ① 米をといで水気を切っておく。
- ② パパイヤは皮を剥いて千切りにし水にさらす。油揚げを切る。生姜は千切りにする。
- ③ 合わせだしの調味料を混ぜておく。
- ④ ①に水350ccと②を加え、普通のごはんと同じように炊き上げる。
- ⑤ 皿に盛り、色どりを添える。

《青パパイヤの下ごしらえ》

軽く水洗いをする。

両端のへたを切り落とす。(乳液がたくさん出るのでしばらく水にさらす。)

縦半分に切る。

スプーンを使って種を取り出す。

軽く皮を剥く。(緑色が残っていてもかまわない。)

料理に合わせて適度な大きさにスライスする。

※炒め物には太め、サラダなどには細めが良い