

房州びわの葉 ひじきぎょうざ

2015 料理コンテスト



材料 (4人前)

《皮》

粉(強力粉・薄力粉) : 各 100g
※びわの葉パウダー : 大さじ1
水 : 1/2 カップ
打ち粉(強力粉) : 適量

《餡》

豚ひき肉 : 150g
キャベツ : 30g
ニラ : 30g
長ネギ : 20g
ひじき : 30g
材料 : 分量

《調味料》

酒・醤油・ゴマ油 : 各小さじ2
塩 : 小さじ1/2
胡椒 : 少々
シヨウガ(みじん切り) : 1かけ

《びわ酢ポンズ》

醤油 : 大さじ4
びわ酢 : 小さじ3
穀物酢 : 大さじ2
ラー油 : 数滴

作り方

1.《皮》

1.粉とびわの葉パウダーを合わせ、水を少しずつ入れながら木べらで混ぜる。水分が粉になじんだら手でまとめるようにこね、一まとまりになったら台の上で畳むようにしながら押すようにこねる。

2.1を10分程こねたら生地をまとめてボールに入れ、ラップをかけて30分~1時間寝かせる。

3.2を3等分にし2cmの棒状に伸ばして10等分にする。(乾かないように布巾をかけておく。)

4.3の切り口を上にして手のひらで押しつぶすように広げ、めん棒で直径7~8cmに伸ばす。(出来上がったら打ち粉をして布巾をかけておく。)

2.《餡》

ひき肉に、みじん切りにした野菜とひじき、調味料を入れて粘りが出るまで混ぜる。

3.皮の合わせ目に水をつけて餡を包み、油をしいたフライパンで焼く。軽く焦げ目がついたらお湯を7~8分目まで入れて、ふたをして蒸し焼きにする。最後に油を回しかけて出来上がり。特性びわ酢ポンズで召し上がれ。

【びわ酢】

びわ 1kg、氷砂糖 700g、穀物酢(びわと氷砂糖がつかる量)

1.皮をむいたびわを種ごと果実ビンへ入れ、氷砂糖を入れる。
2.中身が全てつかるまで、酢を入れる。
3.砂糖がとけたら1回かき回す。砂糖は数日でとけます。
4.2週間くらいで出来上がり。直射日光があたらない冷暗所に保管してください。



コメント

自然豊かな南房総市に生まれて、このような地域の物を使った料理で賞をとれて嬉しいです。枇杷葉の色を綺麗に出すのに一番苦労しました。タレにも枇杷酢を使ったり、家族でアイデアを出し合って何度も試作を重ねました。

あじの房総つくね ~びわゼリードレッシング~

2015 料理コンテスト



作り方

1.《アジつくね》

- アジ…3枚におろし、刻む
- 玉ネギ・シヨウガ・大葉…みじん切り
- 芽ひじき…水で戻して細かく切る
- ワカメ・サザエ…細かく切る

1.アジに芽ひじき、ワカメ、サザエ、玉ネギ、シヨウガ、大葉、枝豆を入れ、調味料を入れて混ぜ合わせる。

2.1を8等分し、中央に切ったびわを入れて丸め、多めの油で焼く。

2.《びわゼリードレッシング》

びわゼリー、昆布ポンズ、水をレンジで加熱し、冷やしてジュレ状にする。

3.アジつくねと季節野菜のサラダを盛り、びわゼリードレッシングをかけて出来上がり。

材料 (4人前)

《アジつくね》

アジ : 300g
サザエ : 3個
玉ネギ : 1/6個
シヨウガ : 1かけ
大葉 : 3枚
えだまめ : 20g
芽ひじき : 小さじ1
わかめ : 10g
片栗粉 : 大さじ1
びわゼリー : 3個 ※実を使用

《びわゼリードレッシング》

水 : 大さじ2
昆布ポンズ : 大さじ2
びわゼリー : 3個 ※ゼリーを使用

《調味料》

味噌 : 小さじ2
酒 : 大さじ1
オイスターソース : 小さじ1/3



コメント

あじのサンガに地産のワカメ・さざえ・枝豆・ひじきを加え、油で揚げました。真ん中にびわが入っています。季節の野菜には、びわゼリーをアレンジしたドレッシングを。ほのかな甘みと酸味を感じられます。

房総のお芋三食だんご
(かぼちゃ、さつまいも、里芋 and びわ)

2015 料理コンテスト



優秀賞



作り方

- 1.《下準備》
かぼちゃ、さつまいも、むらさき芋、里芋をレンジで加熱し、柔らかくする。
- 2.《かぼちゃ団子》
■餡…加熱したかぼちゃの半量と蜂蜜・バニラエッセンスを混ぜ、少し固くなるまでレンジで加熱する
■生地…基本の団子生地と残りのかぼちゃを混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさまでこねる
- 3.《さつまいも団子》
■餡…さつまいも・蜂蜜・練乳を混ぜ、少し固くなるまでレンジで加熱する
■生地…基本の団子生地とむらさき芋を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさまでこねる
- 4.《里芋びわ団子》
■餡…白あんとびわジャムを混ぜ、少し固くなるまでレンジで加熱する
■生地…基本の団子生地と里芋・びわ茶を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさまでこねる
- 5.《蒸し》
餡と生地を4等分して団子状に包み、蒸気のあがった蒸し器で15分蒸して出来上がり。



コメント

おじいちゃんとおばあちゃんの大好きなコーヒーと一緒に食べる「ハイカラ団子」です。

材料 (4人前)

- 《基本の団子生地》
団子粉 : 50g
牛乳 : 30cc
砂糖 : 小さじ1
- 《かぼちゃ団子》
かぼちゃ : 100g
蜂蜜 : 大さじ1
バニラエッセンス : 少々
- 《さつまいも団子》
さつまいも : 50g
むらさき芋 : 50g
蜂蜜 : 大さじ1
練乳 : 大さじ3
- 《里芋びわ団子》
さと芋 : 50g
白あん : 80g
びわ : 30g, びわジャム
びわ茶 : 大さじ1

鯨を使ったカラフル春巻き

2015 料理コンテスト



優秀賞



作り方

- 1.《下準備》
■鯨…スティック状に切り、漬けダレに半日漬け込み、片栗粉をまぶしてサラダ油で炒める
■野菜・チーズ…細長く切り、片栗粉をまぶす
 - 2.春巻きの皮に、鯨、野菜、チーズを包む。皮の端を水で溶いた小麦粉でとめ、温めたサラダ油でキツネ色になるまで揚げて出来上がり。
- 鯨にしっかり味が付いているので何もつけなくても美味しいですが、ポン酢やケチャップも良く合います。

材料 (4人前)

- 《具》
つち鯨 : 250g
長ネギ : 1本
パプリカ : 1/3個
ゴーヤ : 1/3本
プロセスチーズ : 40g
- 《鯨の漬けダレ》
醤油 : 大さじ3
酒・みりん・砂糖 : 各大さじ1.5
おろしショウガ : 1かけ
- 春巻きの皮 : 10枚
片栗粉・小麦粉 : 各適量



コメント

和田の特産「鯨」と、野菜を使ったカラフルな春巻きです。美味しくできました。小さいので、バーガー自体をレタスに包んだり、カナッペ風にしても食べやすいです。

菜の花くじらパン

2015 料理コンテスト



審査員特別賞

南房総市観光協会会長賞



作り方

- 1.《パン生地》
★を混ぜ、ぬるま湯を入れてフードプロセッサーでこねる。ひとかたまりになったら、さらに10分こねる。
※生地の様子を見ながらぬるま湯の量を調節してください。
- 2.《オムレツ生地》
1.鯨の缶詰を細かくさき、トマト、長ネギを適当な大きさに切る。
2.卵と牛乳をよくかき混ぜたら、1の具とパルメザンチーズ、塩こしょうを入れて、混ぜ合わせる。
- 3.《成型》
1.パン生地を8等分し丸める。
2.ケーキ型にクッキングシートを敷き、底にマヨネーズをぬる。
3.オムレツ生地を型に流し入れ、パン生地を菜の花のように並べる。
- 4.《発酵》
■卓上調理器…保温機能のある卓上調理器を使い発酵させる。(保温 50°Cで20分)
■フライパン…水を半分強入れ、沸騰させてから弱火にする。フライパンの上にオープン天板を乗せ、濡れ布巾をかけた生地を15分程火にかける。
- 5.《焼き上げ》
■オープン・卓上調理器…170°Cで25分焼き、ひっくり返して5分焼く。



コメント

くじらのタレを使ったオムレツと、菜の花の形をしたふわふわパンの「コラボ」です。

材料 (4人前)

- 《A：パン生地》
強力粉：200g ★
ドライイースト：小さじ1 ★
塩：小さじ1/2 ★
砂糖：大さじ1 ★
オリーブオイル：大さじ1 ★
ぬるま湯：適量
- 《B：オムレツ》
卵：2個
くじらの缶詰：1個
トマト：1/2個
長ネギ：1/2本
パルメザンチーズ：35g
塩こしょう：少々
牛乳：60cc
- マヨネーズ：適量

サンガのジャガイモもち

2015 料理コンテスト



審査員特別賞

千倉町料理飲食店組合賞



作り方

- 1.《ジャガイモ》
1.皮つきのジャガイモをラップで包み、竹串で数箇所穴をあけ、皿に乗せてレンジ※で加熱する。(又は蒸し器で竹串がとおるまで蒸す)
2.皮を剥いて潰し、温かいうちに塩・味噌をする。

※ジャガイモの大きさにもよりますが、目安は500w～600wで5～7分です。ラップで包むときは「ふんわり」と包んでください。

- 2.《アジ》
アジを細かくたたき、みじん切りのショウガ、小さく切った小口ネギ、塩、味噌を混ぜる。

- 3.《仕上げ》
ジャガイモ、アジ、チーズ、片栗粉を混ぜ、小判型に整え(10等分)、サラダ油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼く。



コメント

さんの風味とジャガイモのモチモチ感が美味しい。チーズを入れて生臭さもなくなり子どもから年配の方まで食べやすい味にしました。おやつ・おつまみにも良いと思います。

チーズ in のりまき SANGA !

2015 料理コンテスト



審査員特別賞
南房総市議会議長賞



材料（4人前）

《サンガのりまき》

アジ：300g

ニラ：1束

焼き海苔：4枚

おろしニンニク：小さじ1

味噌：大さじ3

ゴマ：少々

スライスチーズ：4枚

ゴマ油：大さじ1

《飾り》

カリカリ梅：少々

大葉：16枚

作り方

1.《サンガ》

1.アジを3枚におろし、たたく。

2.1のアジに、1cm幅に切ったニラ、ニンニク、味噌、ゴマを混ぜる。

2.《のりまき》

1.焼き海苔の上に1のサンガを薄く伸ばし、ゴマ油をひいたフライパンで焼く。

※弱火でじっくり火をとおすのがポイント。

2.に火が通ったらスライスチーズを乗せ、のりまきのように巻く。

3.《仕上げ》

2が冷めたら食べやすい大きさに切り分け、カリカリ梅と大葉を乗せれば完成。



コメント

お魚嫌いな人でも美味しく食べられます。

あじの कोरोコロ焼売

2015 料理コンテスト



審査員特別賞
南房総市議会議長賞



作り方

1.《下準備》

1.もち米を研ぎ、2～3時間水に浸し、ザルにあけて水気を切る。

※着色する場合は、もち米を水に浸す時に着色料等を規定量入れます。

2.《餡》

1.下準備

■アジを3枚におろし、皮をひいたら5mm幅に切り、細くなるまで包丁でたたく

■ショウガ・大葉…みじん切りにする

2.アジにショウガ、ネギ、大葉、塩、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

3.2を12等分し、団子にする。

3.《仕上げ》

餡の周りにもち米をつけ、沸騰した蒸し器で15分蒸して完成。

※餡を転がすようにしてもち米をつけるのがポイント。

材料（4人前）

《衣（皮）》

もち米：1カップ

着色料等：必要に応じて

《餡》

小アジ：5尾

ショウガ（みじん切り）：1かけ

大葉（みじん切り）：2枚

塩：少々


片栗粉：大さじ1



コメント

あじのさんが焼きをアレンジしてヘルシーな焼売にしました。もち米を紅白にして、お祝いのメニューとしてもどうぞ。

やみつき！ フローズンびわヨーグルト

2015 料理コンテスト
 審査員特別賞
千倉町料理飲食店組合賞



材料（4人前）

《フローズンヨーグルト》
プレーンヨーグルト：2カップ
砂糖：大さじ6
びわジャム：80g

《飾り》
ミント：適量
びわジャム：適

作り方

1.ヨーグルトに砂糖を入れ、泡だて器で混ぜる。なめらかになったらびわジャムを入れて、さらに混ぜる。

2.1 を容器に入れ、冷凍庫に入れる。凍る直前に取り出して、空気を含ませるように混ぜる。


3.2 を繰り返して、フローズン状になったら出来上がり。（30分に1度のペースで混ぜました）



コメント

近所の方から頂いたびわで作ったジャムを使用しました。本当に美味しく、やみつきになる味です。

サンガせんべい

2015 料理コンテスト
 審査員特別賞
南房総市観光協会会長賞



作り方

1.豆アジの頭・尾・腹ワタを外し、片栗粉・塩と一緒にフードプロセッサーにかけ、すり身状にする。

2.すり身を3等分にし、味をつける。
（レシピは大葉、ゴマ、カレー味の3種類）

3.2の生地をクッキングペーパーに薄く伸ばして油で揚げる。カリッとしたら完成。

材料（4人前）

《生地》
豆アジ：10尾
片栗粉：小さじ1
塩：少々

《味付け》お好みで
大葉：4枚
ゴマ：大さじ1
カレー粉：適量



コメント

カルシウムもたっぷりとれて、子どもでも食べやすいようにせんべい風にしました。

