



## まつしげ夢レシピ クッキングBOOK

発行日◇平成23年7月

発行・編集◇松茂町総務課

〒771-0295 徳島県板野郡松茂町広島東裏30番地

TEL : 088-699-8710 FAX : 088-699-6010

<http://www.town.matsushige.tokushima.jp/>



# まつしげ夢レシピ クッキングBOOK



# 松茂産の新鮮な食材を、松茂で。



まろやかな風味あふれるサツマイモ(松茂美人)、みずみずしくジューシーな梨、色白で歯ざわりのいいレンコン、シャキシャキのダイコン、海の恵み・ちりめんじゃこや海苔…。松茂町で生まれるさまざまな食材はどれも、安全で新鮮。だから、地元の方々にもっともっと食べてほしい。それは、農業や漁業を活性化させ、町全体を元気にすることにもつながるのです。



「まつしげ夢レシピ」おしながき



- 梨の入った牛丼 / 4
- ダイコン・パスタ / 5
- レンコン・ジャム / 6
- 「松茂美人」を使ったなると金時クリーム / 7



**浜内 千波** はまうち・ちなみ

「家庭料理をちゃんと伝えたい」…という思いで、料理教室を主宰。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参画を積極的に行い、その発想のユニークさやクリエイティブな仕事には定評がある。2010年からは「とくしまブランド特使」として、徳島県産の農林水産物の魅力を情報発信している。



- 松茂「かき揚げ」まめたま焼き / 8
- 松茂押し寿司 / 8
- 松茂コロケ / 9
- 松茂そばやき / 9

## もっと知りたい! 「松茂の幸」を活かした料理

- レンコン団子 / 10
- レンコン餃子 / 10
- レンコン春巻き / 10
- レンコンとピーマンのきんぴら / 10
- ちりめんとピーマンのきんぴら / 11
- レンコンサラダ / 11
- サツマイモとりんごのきんとん / 11
- レンコンステーキ / 11

## 「まつしげ夢レシピ」誕生!

松茂町では、町制施行50周年を記念して「食」をテーマとした特産品活用に取り組み、家庭で手軽に作れる新しい家庭料理のレシピと、対外的なPRとして「ご当地グルメ」のレシピを考案しました。

この「まつしげ夢レシピ キッキングBOOK」にご紹介したレシピを、是非ご家庭などで調理し味わってみてください。きっと新しい松茂町の魅力が感じられるはずです。

**浜内千波レシピ**…徳島県出身で、「とくしまブランド特使」としても活躍している料理研究家の浜内千波さんに、松茂町の特産品を使った家庭料理のレシピを考案していただきました。

**ご当地グルメ**…各地で大きな話題を呼んでいる「ご当地グルメ」。徳島・鳴門地域の伝統の味に松茂町ならではの食材を加味した新しい当地グルメ4品をご紹介します。今後、松茂町のPRに一役買ってもらおう予定です。

# 梨の入った牛丼



**材料(4人分)◆**  
牛肉(薄切り肉・200g) 赤ワイン(大さじ2杯) 梨(1/2個・150g)  
玉ねぎ(250g) ご飯(800g) 紅ショウガ(適宜)

**調味料◆**  
しょうゆ(大さじ3杯) 胡椒(少々)

**作り方◆**  
牛肉はざく切りにして赤ワイン・こしょうで揉む。タマネギは、くし形に切る。梨は皮をむき、すりおろす。  
鍋にしょうゆ、すりおろした梨、玉ねぎを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら牛肉を入れ火を通し、もうひと煮立ちさせる。煮上がったたら丼に盛ったご飯の上のにせ、紅ショウガを添えてできあがり。

浜内さんから  
ひとこと

梨の香りと上品な甘さは牛肉とベストマッチ！  
いつもとひと味違った「牛丼」を味わってみましょう。



**材料(2人分)◆**  
ダイコン(400g) パスタ(200g)  
ダイコンの葉(適宜) 刻みのり(適宜)  
じゃこ(20g)

**調味料◆**  
しょうゆ(小さじ2杯) 塩(2g・パスタの1%)  
ごま油(小さじ2杯)

**作り方◆**  
ダイコンをすりおろし、ざるにとりしぼる。ダイコンの汁と水を合わせて500ccにする。火にかけひと煮立ちしたらあくをひく。塩を入れ、パスタをアルデンテに茹でる。ボウルにダイコンおろしとダイコンの葉の小口切り、じゃこ(分量の半分)、しょうゆ、ごま油を入れて混ぜあわせる。パスタが茹で上がったら器に盛り、作っておいたダイコンおろしのソースをたっぷりのせ、刻みのりと残りのじゃこをちらしてできあがり。



浜内さんから  
ひとこと

ダイコンを余すところなく使った、さっぱりとしたヘルシーなパスタです。



まつしげ夢レシピ②  
ダイコン・パスタ

# レンコン・ジャム



**材料◆**  
レンコン(300g) すだち汁(10g)

**調味料◆**  
砂糖(100g) 酢(小さじ2杯)

**作り方◆**  
レンコンは皮をむき、きれいに洗ったうえですりおろす。砂糖と酢を混ぜ中火で煮詰め、すりおろしたレンコンを入れよく混ぜる。最後にすだちのしぼり汁で香りをつけてできあがり。



浜内さんから  
ひとこと

レンコンをすりおろしてジャムにしてみました！  
パンやクラッカーにのせて、おやつやおつまみに。



**材料◆**  
サツマイモ(200g)  
クリームチーズ(20g・イモの10%)  
生クリーム(40g・イモの20%)  
牛乳(20g・イモの10%)

**調味料◆**  
砂糖(60g・イモの30%)

**作り方◆**  
サツマイモは茹でて火が通ったらザルにあげて皮をむき、よくつぶしておく。鍋に砂糖、クリームチーズ、牛乳を入れ、よく混ぜておく。そこになると金時を入れ、さっと火にかけてとかし、火から下ろして冷ます。仕上げに生クリームをホイップし混ぜ合わせてできあがり。



「松茂美人」を使った  
なると金時クリーム

浜内さんから  
ひとこと

松茂町特産のなると金時「松茂美人」を使った新しいスイーツ。  
サツマイモ本来のおいしさが引き立つ一品です。



まつしげ夢レシピ④  
「松茂美人」

まつしげ夢レシピ⑤

# 松茂「かき揚げ」 まめたま焼き



材料◆

[かき揚げ]  
サツマイモ にんじん } 材料④  
レンコン 玉ねぎ  
ちりめん てんぷら粉 小麦粉

[お好み焼き]  
お好み焼き粉 卵 キャベツ  
ねぎ 金時豆

作り方◆

材料④を千切りにし、ちりめんと小麦粉をからめ、天ぷら粉をつけてサラダ油で揚げる。できたかき揚げを一口サイズより小さく切る。お好み焼きの生地の中に、キャベツ・金時豆・卵・ねぎ・かき揚げを入れ、空気を入れながら混ぜ、よく熱した鉄板で焼く。かき揚げが生地の上にあると焦げるため、しっかり生地の中に混ぜ込む。ソースはお好みで甘口と中辛を混ぜる。

まつしげ夢レシピ⑦

# 松茂コロッケ



材料◆

サツマイモ (500g程度をふかして皮をむき、すりつぶす)  
タマネギ (半分をみじん切り)  
レンコン (半分をみじん切り)  
鶏もも肉 (唐揚げ用200gを細かく刻む)  
小麦粉  
卵 (適量、つなぎとして)  
パン粉 (半袋)

調味料◆

カレー粉 (大さじ一杯)  
塩 (10g) 胡椒 (適量)

作り方◆

刻んだタマネギ、鶏肉、レンコンをフライパンでよく炒め、最後にカレー粉と塩・胡椒を入れて味付けをする。これにすりつぶしたふかしいもをまぜ、団子をつくり (50〜70g)、パン粉の衣をつけ、サラダオイルで4〜5分程度揚げる。

材料◆

白米 ちりめん レンコン  
サツマイモ 大葉 のり  
紅しょうが (お好みで)

調味料◆

酢 寿司酢 塩 しょうゆ

作り方◆

レンコンを花形に切り、あく抜きのため酢水に浸しておく。十分にあくが抜けたら、酢・砂糖・塩で味をつける。サツマイモをサイノメ切りにし茹で、塩・しょうゆで味をつけておく。寿司酢の中にちりめんを入れ、白米と混ぜ合わせて冷やしておく。バットにのりを敷き、その上にご飯、サツマイモ、マヨネーズ、大葉、レンコン、ご飯、のりと順番に乗せていく。

まつしげ夢レシピ⑥

# 松茂押し寿司



材料 (4人分)◆

焼きそば用の麺 (1玉)  
豚バラ肉 (50g)  
金時豆 (25g)  
なると金時・もやし・えのき・すだち・にんにく (適量)

調味料◆

塩ダレ (20cc) しょうゆ 本つゆ  
ザラメ糖 塩 サラダ油

作り方◆

豚バラ肉を炒め、しょうゆと本つゆ、すりおろしにんにく、ザラメ糖を入れ炒める。皮つきのサツマイモを薄くスライスし、きつね色になるまで揚げ、塩をふる。もやしとえのきを炒め、水で洗ったそばを入れる。すだちを絞った塩ダレを加えて炒め、皿に盛り、肉、金時豆、サツマイモをトッピングする。



まつしげ夢レシピ⑧

# 松茂そばやき

もっと知りたい!!

# 「松 茂 の 幸」 を 活 か し た 料 理

レンコンやサツマイモなど、松茂の特産品を使ったお役立ちレシピをご紹介します。

松茂町商工会の女性部研究グループが、「平成19年度オンリーワン補助事業」において開発しました。



## レンコン団子 (海老すりみ入り)

**材料**◆レンコンのすりおろし、海老のすりみ、卵、片栗粉、小麦粉

**調味料**◆ごま油、砂糖、薄口醤油、酒、化学調味料、塩、胡椒

**作り方**◆すりおろしたレンコン、海老に卵・片栗粉・小麦粉及び調味料を加え混ぜる。団子状にしたものを油で揚げる。



## レンコン餃子

**材料**◆レンコンのすりおろし、キャベツと玉ねぎのみじん切り、合いびきミンチ、おろし生姜(少々)、刻みねぎ、卵、片栗粉、小麦粉

**調味料**◆塩、胡椒、砂糖、ごま油

**作り方**◆上記の材料と調味料をボールの中でよく混ぜ合わせる。餃子の皮に包み鉄板で焼く。



## ちりめんとピーマンのきんぴら

**材料**◆ちりめんじゃこ、ピーマン、刻みとうがらし

**調味料**◆砂糖、薄口醤油、みりん、ごま油、サラダ油

**作り方**◆ごま油とサラダ油(1:1)をフライパンにしき炒める。



## レンコンサラダ

**材料**◆レンコン、ベーコン、きゅうりの乱切り

**調味料**◆酢、砂糖、マヨネーズ

**作り方**◆上熱したフライパンに油をひき、レンコンを薄切り(2ミリ厚半月切り)に、酢・砂糖を加え炒める。後からベーコンを加えさらに炒めたものをボールに移し冷やす。冷えたらきゅうりを加えマヨネーズであえる。



## レンコン春巻き

**材料**◆レンコンのすりおろし、海老のすりみ、細ねぎの刻み

**調味料**◆塩、胡椒、ごま油、砂糖、酒、薄口醤油、化学調味料、おろし生姜(少々)

**作り方**◆上記の材料と調味料をボールの中でよく混ぜ合わせ、春巻きの皮に包んで油で揚げる。



## レンコンとピーマンのきんぴら

**材料**◆レンコン、ピーマン

**調味料**◆ごま油、みりん、薄口醤油、赤唐辛子輪切り(少々)

**作り方**◆レンコンは2ミリの厚さで半月切りにする。ピーマンは2ミリ角に切る。レンコン、ピーマンをごま油で炒める。みりんと醤油を加え、味を調える。



## サツマイモとりんごのきんとん

**材料**◆サツマイモ(600g)、リンゴ(1個)、レモン汁(小さじ3杯)

**調味料**◆砂糖

**作り方**◆サツマイモを輪切りにし、水、砂糖(大さじ5杯)を加えて強火で煮てからつぶす。いちよう切りのリンゴと砂糖(大さじ3杯)、水(大さじ8杯)、レモン汁を加えて中火で3~4分煮る。サツマイモを加え弱火で練るように混ぜながら水分を飛ばす。適量を茶巾に絞る。



## レンコンステーキ

**材料**◆レンコン、ニンニク

**調味料**◆バター、塩、胡椒

**作り方**◆皮むきした輪切りレンコンを軽くゆでる。フライパンにバターをひき、んにくを炒め匂いづけする。塩胡椒し、レンコンを焼く。