奥州市の食材を使った開発レシピ集

～子どもたちに伝えたい味～

奥州市食生活改善推進員協議会

平成３０年３月作成

目　次

水沢支部	おくずかけ	・・・・・1
	ミルクきんぴらごぼう	
江刺支部	ロールすいとん	・・・・・2
	おから入りコロッケ	
	もち麦入りハンバーグ　りんごソース	・・・・・3
前沢支部	豆まめ汁	・・・・・4
	前沢牛の春巻き	
胆沢支部	プチヴェール入り根菜スープ	・・・・・5
	ピーマンのチーズ肉巻き　りんごソース	
衣川支部	じゃがいもの減塩スープ	・・・・・6
	ひじきと野菜のつくね卵あんかけ　プチヴェール添え	
レシピ写真集		・・・・・7･8

Part2 も奥州市のホームページに掲載しています。
「奥州市健康増進課」で検索して下さい。

水沢支部

おくずかけ

材料（４人分）

干し椎茸	３枚
油揚げ	2/3 枚
こんにゃく	1/4 枚
豆腐	1/4 丁
にんじん	５０ｇ
ごぼう	４０ｇ
いんげん	２本
さつま芋	４０ｇ
豆麩	少々（水に浸しておく）
かつおだし	４００cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1と1/3
片栗粉	大さじ1と1/3

※季節の野菜いろいろ

１人当たりの栄養価

エネルギー　118kcal
たんぱく質　5.8ｇ　脂質　3.0ｇ
Ca　72mg　塩分　1.3ｇ

作り方

① 干し椎茸は水にいれてもどす。もどし汁は捨て、ひたひたの水で 20～30 分ゆでる。ゆで汁はとっておく。ゆでた椎茸は１cm 角に切る。
② 油揚げは１cm 角に切り、熱湯をかけてざるにあげる。こんにゃくは１cm 角に切りさっとゆでこぼす。にんじん、ごぼうは薄いいちょう切りにする。
③ いんげんはななめ切り、さつま芋は皮つきのまま１cm 角に切る。
④ 鍋に椎茸のゆで汁と椎茸、油揚げ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、さつま芋を入れてかつおだしをひたひたまで加え中火にかける。
⑤ 野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、みりんを加え味をみる。
⑥ １cm 角に切った豆腐、いんげん、豆麩を加え水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付けたら出来上がり。

※おくずかけは本来、精進料理として昔から伝わり、だしはこんぶや椎茸でとるのが望ましいです。

ミルクきんぴらごぼう

材料（４人分）

サラダ油	小さじ2
合いびき肉	１００ｇ
ごぼう（ささがき）	１本（１８０ｇ）
赤唐辛子	１本（半分にして種を除く）
A 牛乳	３００ml
A 砂糖	大さじ2
A しょうゆ	小さじ2
A 七味唐辛子	適宜

１人当たりの栄養価

エネルギー　155kcal
たんぱく質　8.6ｇ　脂質　7.1ｇ
Ca　108mg　塩分　0.6ｇ

作り方

① フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れ、ひき肉を炒め、火が通ったらごぼうを加えて炒め、水気をとばす。
② A を加え、ごぼうがやわらかくなり、汁気が完全になくなるまで炒め煮にする。
③ 器に盛り、七味唐辛子を振る。

※乳和食レシピで、成長期に必要なカルシウムを補います。

江刺支部

ロールすいとん

材料（４人分）

薄切り豚肉	６枚
小麦粉(南部小麦)	２４０g
ごぼう	６０g
キャベツ	２枚
しめじ	２０g
ねぎ	１０cm
にんじん	３０g
だし汁	(削り節３０ｇと水１．８Ｌ)
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
A 塩	小さじ1/4
ぬるま湯（冬期）	７０～８０cc
のばし用水	適量

１人当たりの栄養価

エネルギー　332kcal
たんぱく質　13.2g　脂質　7.0g
Ca　50mg　塩分　1.5ｇ

作り方

① ボールに入れた小麦粉の中心くらいにぬるま湯を少しずつ入れて、よく押しこねて、少し時間をおく。
② ごぼうは3cm の細切りにして、水にさらす。
③ にんじんとキャベツを各3cm の細切りにし、さっと茹で上げておく（少量ずつまとめておくと良い)。
④ 豚肉を各３等分にする。
⑤ だし汁の鍋を火にかけて、ごぼうとしめじを入れ沸騰し始めたら、①をつまみとり薄くのばしたところに、豚肉をのせその上に③を等分にわけたものをのせ、巻きながら整えたものを鍋に入れていく。
⑥ すいとんが浮き上がったら、A の調味料で味付けし、ねぎを入れて火を止める。

※いつもと違ったすいとん汁は、いかがでしょうか？

おからのコロッケ

材料（４人分）

豚ひき肉	７０g
おから	７０g
ごぼう	１５g
玉ねぎ	４５g
生椎茸	１５g
じゃが芋	１５０g
にんじん	１０g
和風顆粒だし	0.5g
A 水	８０ｇ
A みりん	小さじ2
A 酒	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1と1/2
サラダ油	適量
卵	1と1/2個
小麦粉	適量
パン粉	適量

作り方

① じゃが芋は、皮をむき茹でてつぶす。
② 玉ねぎ・ごぼう・生椎茸・にんじんをみじん切りにする。
③ ②と豚ひき肉を炒める。
④ ③に調味料 A を入れ煮詰める。
⑤ おからを入れて汁気がなくなるまで煮る。そこへ①を入れて混ぜる。※じゃが芋は粉ふき芋にするとまとまりやすい。
⑥ ⑤を小判型に整えて、小麦粉→卵→パン粉をつけて170℃の油で揚げる。

※おからは食物繊維豊富で、高コレステロールや肥満の予防にぴったりです。

１人当たりの栄養価

エネルギー　192kcal
たんぱく質　9.4ｇ　脂質　7.9ｇ
Ca　42mg　塩分　1.3ｇ

江刺支部

もち麦入りハンバーグ りんごソース

材料（４人分）

豚ひき肉	１６０g
もち麦	１６０g
玉ねぎ	８０g
卵	１個
にんにく	１片
塩	１つまみ
こしょう	少々
油	小さじ２

＜りんごダレ＞

江刺りんご	小１個
玉ねぎ	小１/２個
A スープの素	小さじ１/２
A トマトケチャップ	大さじ１と１/２
A 水	６０cc
片栗粉	小さじ１

＜付け合せ＞

ブロッコリー	１６０ｇ
ミニトマト	８個

１人当たりの栄養価

エネルギー　340kcal
たんぱく質　16.1ｇ　脂質　11.1ｇ
Ca　53mg　塩分　0.7ｇ

作り方

① もち麦は、３０分水に浸してたっぷりの水で約２０分煮る。
② 付け合せのブロッコリーは小房に分けて茹でておき、ミニトマトは流水で洗っておく。
③ 豚ひき肉～こしょうまでの材料全部を混ぜ合わせ、小判型に整形する。
④ フライパンに分量の油を入れて焼く。焦げ目がついたら弱めの中火で、約５分焼いて裏返し、更に５分焼き、皿にとっておく。
⑤ りんごと玉ねぎをすりおろす。
⑥ 小鍋に A を入れて火にかけて、①を入れてよく混ぜる。
⑦ 水分が完全に無くならないうちに、片栗粉を入れてとろみが出たら完成。
⑧ ④と付け合せを並べ、⑦のタレをかけて盛り付ける。

※はと麦にしても、歯ごたえがおもしろいハンバーグになりますよ。

前沢支部

豆まめ汁

材料（４人分）

豆乳	２００ｃｃ
煮大豆	２０ｇ
生椎茸	１５ｇ
にんじん	３０ｇ
ニラ	１０ｇ
ねぎ	５０ｇ
エノキ茸	３０ｇ
油揚げ	１５ｇ
凍り豆腐	９ｇ（乾燥 1/2 枚）
糸こんにゃく	４０ｇ
おろし生姜	小さじ1
ごま油	小さじ1
味噌	１８ｇ
しょうゆ	１ｇ
だし汁	２カップ

１人当たりの栄養価

エネルギー　97kcal
たんぱく質　5.7ｇ　脂質　5.5ｇ
Ca　65mg　塩分 0.9ｇ

作り方

① 生椎茸は薄切り、にんじんは千切り、エノキ茸、ニラは２㎝に切る。凍り豆腐は戻して千切りにする。油揚げも千切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。ねぎは小口切りにする。煮大豆は粗く刻む。
② 鍋に、ごま油を熱しおろし生姜を小さじ１／２入れて炒める。ニラ、ねぎ以外の材料を入れて炒める。
③ ②にだし汁を２カップ加えて沸騰させる。沸騰したら豆乳を加える。
④ ニラ、ねぎを入れて、最後に味噌としょうゆで味付けする。
最後に残りのおろし生姜小さじ 1/2 を入れてでき上がり。

※地元の大豆、野菜を使った寒い日に温まる汁物です

前沢牛の春巻き

材料（４人分）

春巻きの皮	４枚
前沢牛切り落とし	４０ｇ
とろけるチーズ	４枚
玉ねぎ	６０ｇ
ピーマン	1/2 個
パプリカ	４０ｇ
サラダ油	適宜
塩、こしょう	少々

１人当たりの栄養価

エネルギー　210kcal
たんぱく質　9.5ｇ　脂質　8.6ｇ
Ca　99mg　塩分　0.5ｇ

作り方

① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは千切りにする。
② 春巻きの皮に牛肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チーズをのせて、塩こしょうを少々ふる。
③ ②をしっかり巻いてとめる。
④ フライパンに少し多めの油をひいて中火で両面焼いてでき上がり。

※もやしを入れてもおいしいです。

胆沢支部

プチヴェール入り根菜スープ

材料（４人分）

ベーコン（ショルダー）	２４ｇ
プチヴェール	２０ｇ
大根	１００ｇ
にんじん	６０ｇ
ごぼう	４０ｇ
玉ねぎ	６０ｇ
ねぎ	２０ｇ
生椎茸	２０ｇ
コンソメ	２ｇ
塩	１.６ｇ
こしょう	０.２ｇ
水	７２０ml

１人当たりの栄養価

エネルギー　99kcal
たんぱく質　1.9ｇ　脂質　3.1ｇ
Ca　35mg　塩分　0.8ｇ

作り方

①ベーコンは千切りにする。プチヴェールは１㎝幅に切る。ねぎは小口切りにする。他の野菜は 1.5 ㎝角に切る。
②ベーコンはから炒りする。
③大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、分量の水を入れ煮る。あくが出たらとる。
④ごぼうがやわらかくなったら、椎茸とプチヴェールを入れる。
⑤調味し、中心温度を確認する。

※プチヴェール１２月から３月に多く出回ります。

ピーマンのチーズ肉巻き　りんごソース

材料（４人分）

豚もも肉	３０ｇ×４枚
ピザ用チーズ	２８ｇ
ピーマン	２個
りんご	４０ｇ
生姜	２ｇ
しょうゆ	４ｇ
みりん	２ｇ
水	２０ｍｌ

（参考）ゴマソース（夏季用）
すりごま　４ｇ　しょうゆ　４ｇ
酢　４ｇ

１人当たりの栄養価

エネルギー　100kcal
たんぱく質　7.4ｇ　脂質　6.2g
Ca　34mg　塩分　0.2ｇ

作り方

①ピーマンは縦半分に切り、種を取る。りんごは皮と芯を取り、すりおろす。
②ピーマンにピザ用チーズを詰める。
③②を豚肉で巻く（詰めた方が上になるように置く）。
④オーブンで２００度１５分くらい焼く。
⑤りんごソースの材料を煮立てて、焼き上がった④にかける。

※胆沢ではピーマンが４月から１１月頃まで収穫できます。

衣川支部

じゃが芋の減塩スープ

材料（４人分）

じゃが芋	２個（200ｇ）
玉ねぎ	１/４個
バター	１０ｇ
水	３００ml
コンソメ	固形１個
牛乳	３００ml
塩、こしょう	少々
パセリ（乾燥）	少々

１人当たりの栄養価

エネルギー　116kcal
たんぱく質　3.5ｇ　脂質　3.1ｇ
Ca　89mg　塩分　0.9ｇ

作り方

① じゃが芋、玉ねぎは皮をむき薄切りにする。
② 鍋にバターと①を入れてしんなりするまで炒める。
③ ②に水とコンソメを入れてやわらかくなるまで煮て、ミキサーにかける。
④ ③と牛乳を加え、塩、こしょうする。
⑤ お好みでパセリをふる。

※　じゃが芋・玉ねぎ・牛乳は、地場産物で作ることで出来るスープです。夏は冷製スープにも出来ます。

ひじきと野菜のつくね卵あんかけプチヴェール添え

材料（４人分）

	鶏ひき肉	１６０ｇ
	木綿豆腐	１６０ｇ
	ひじき	４ｇ
	ねぎ	４０ｇ
	にんじん	４０ｇ
	生椎茸	４０ｇ
A	おろし生姜	４ｇ
A	片栗粉	２０ｇ
A	酒	８ｇ
A	塩	0.2ｇ
A	こしょう	0.02ｇ
	ごま油	４ｇ
	プチヴェール	４個（約３２ｇ）

＜卵あん＞

	卵	３０ｇ
B	しょうゆ	３ｇ
B	みりん	1.5ｇ
B	だし汁	１２０ml
	片栗粉	５ｇ

作り方

① 木綿豆腐は水切りをし、ひじきは水で戻しておく。ねぎ、にんじん、椎茸はみじん切りにする。
② ボウルに鶏ひき肉と①とＡを合わせ、よく練り、８等分にして丸める。
③ フライパンにごま油を熱し、②を両面こんがり焼き、皿に盛る。
④ 鍋にＢを沸かし、水溶き片栗粉を加え、卵を少量ずつ加えて、③にかける。
⑤ さっと茹でたプチヴェールを添える。

※年中、手軽に入る種類豊富な食材で、家庭では摂取しにくいカルシウムを多く摂れます。添える野菜は、ブロッコリーやトマト等、旬の野菜に代用できます。

１人当たりの栄養価

エネルギー　157kcal
たんぱく質　13.1ｇ　脂質 6.9ｇ
Ca　85mg　塩分　0.2ｇ

レシピ写真集

おくずかけ
（水沢支部）

ミルクきんぴら
（水沢支部）

ロールすいとん
（江刺支部）

おから入り
コロッケ
（江刺支部）

もち麦入りハンバーグ
りんごソース
（江刺支部）

豆まめ汁
（前沢支部）

前沢牛春巻き
（前沢支部）

プチヴェール入り
根菜スープ
（胆沢支部）

ピーマンのチーズ肉
巻きりんごソース
（胆沢支部）

じゃがいもの
減塩スープ
（衣川支部）

ひじきと野菜のつくね
あんかけプチヴェール添え
（衣川支部）

奥州市食生活改善推進員協議会