

ねぎまのカリカリ揚げ



たれが甘辛く、ご飯のおかずになります^^
塩麴をいれたので肉もふっくら仕上がります♪

考案者
岡原佳奈さん

発行：栃木県河内農業振興事務所

ねぎまのカリカリ揚げ

60分

材料 (4人分)

ネギ1本	春巻きの皮8枚		
A	鶏ムネ肉290g	B	しょう油	...大さじ2
	しょうが大さじ1と1/2		酒大さじ1
	タマネギ1/2個		砂糖大さじ1
	塩麴小さじ2			
		塩・こしょう	..少々		
	卵1個			

作り方

- ①ネギを5cmほどに切り、内側を抜いておく。
- ②タマネギはみじん切りにし、Aの材料と併せてボウルに入れよくこねる。
- ③②を絞り袋に入れ、①のネギの穴にいれる。
- ④熱したフライパンに③を入れ軽く焼く。
- ⑤④を春巻きの皮でくるみ、180℃に熱した油でカリカリになるまで揚げる。
- ⑥フライパンに材料Bを入れ、きつね色に揚がった⑤を入れて火にかける。
- ⑦材料Bが煮詰まり、ねぎまのカリカリ揚げに絡んだら皿に盛りつける。

トマチョコムース



トマトの青臭さを和らげたデザートです^^

考案者
高田こずえさん

トマチョコムース

60分

材料 (4人分)

水切りヨーグルト… 1箱 (450g→200g)	水	小さじ4
生クリーム …… 100ml	板チョコ	40g
トマト …… 2個	コーンフレーク …… 20g (プレーン)	
はちみつ …… 大さじ3	プチトマト …… 4個	
レモン汁 …… 小さじ2	ココアパウダー …… 適量	
ゼラチン …… 小さじ2		

作り方

- 1 チョコは60℃の湯煎にかけ溶かす。
溶けたらコーンフレークを加えてよく絡め、オーブンシートに広げて、冷蔵庫で冷やす。
- 2 トマトはざく切りにし、ミキサーにかけた後濾しておく。
- 3 水にゼラチンをふり入れ、ふやけたらレンジに30秒ほどかけ溶かす。
- 4 水切りヨーグルトに②、③、ハチミツ、レモン汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 生クリームは8分立てにし、飾り用を少し残し、残りを④に加えてさっくりと混ぜる。
- 6 グラスに①→⑤→①→⑤の順に入れ、30分ほど冷蔵庫で冷やす。
- 7 ⑥にココアパウダーをふりかけ、ホイップクリーム、プチトマトを飾る。

Point 水切りヨーグルトの作り方

- 1 ボウルにザルをのせ、ガーゼなどの布をのせる。
- 2 ガーゼをひいたザルの中にヨーグルトを入れ1晩ほどおく。

※電子レンジは600w ゼラチンは湯煎で溶かしても可

トマトたっぷり洋風おやき



トマトをたくさん使いました
おやつでも昼食でも簡単に作れる一品です♪

考案者
ひよこさん

トマトたっぷり洋風おやき

57分

材料 (4人分)

◎おやき

じゃがいも 4つ
プチトマト 5~10個
ゆでいんげん 4本
A 薄力粉 100g
片栗粉 20g
海苔 1/2枚
B しょう油 大さじ1
塩 少々
粉チーズ 大さじ2
水 200cc
オリーブオイル 適量

●トマトソース

トマト (大) 2個
にんにく 1欠
たまねぎ 1/4個
オリーブオイル 大さじ2
コンソメ (粉) 小さじ1
塩・こしょう 少々

作 り 方

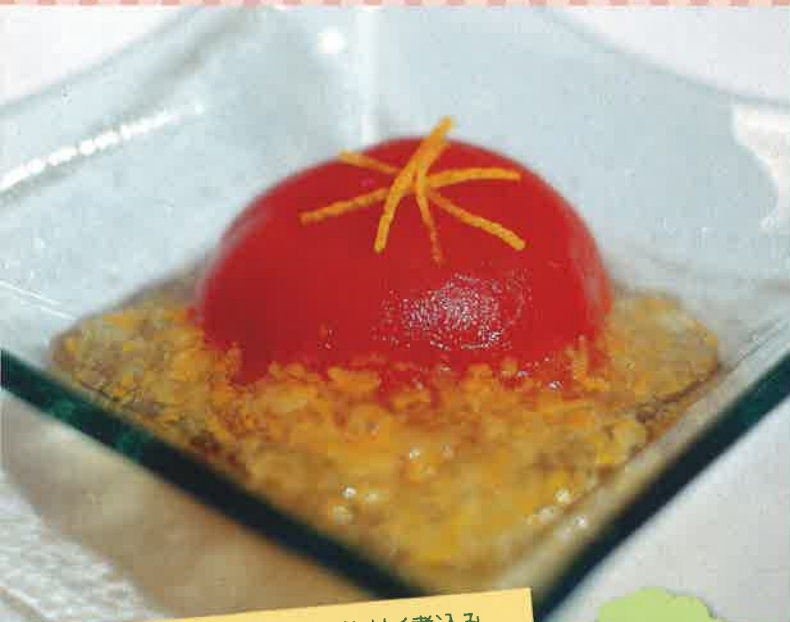
◎おやき

- 1 じゃがいもは皮をむきレンジで5分ほど加熱し、柔らかくなったら粗めに潰す。トマトは手でちぎり、いんげんはみじん切りにする。
- 2 Aの材料に水を少しずつ加えながら混ぜ、①とちぎった海苔、Bを加え、よく混ぜる。
- 3 ②を5~8等分し、オリーブオイルをひいたフライパンにおとし、上から粉チーズをふりかけて焼く。
- 4 こげ目がついたら裏返し、蓋をして3~5分蒸し焼きにする。

●トマトソース

- 1 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニクと炒め、香りがでたらみじん切りにしたタマネギを加えてよく炒める。
- 2 ①につぶしたトマトとコンソメを加えて煮詰める。
- 3 塩こしょうで味を整える。

トマトのコンポート ～ゆずのジュレ添え～



大きくて真っ赤なトマトを丸ごと甘く煮込み
香り高いゆずを加えてさっぱり仕上げました♪

考案者
山田花恋さん

トマトのコンポート～ゆずのジュレ添え～

60分

材料 (4人分)

トマト (大) ……	4つ	
ゆずピール ……	30g	
A	レモン汁 ……	50cc
	砂糖 ……	100g
	白ワイン ……	100cc
	水 ……	450cc
ゼラチン ……	5g	

作り方

- ① トマトを湯むきする。
- ② Aの材料を鍋に入れ沸騰させる。
- ③ ②が沸騰したら①を鍋に入れ、10～15分煮込む。
- ④ トマトのみを皿に移す。煮汁を350ccはかる。
- ⑤ 鍋に煮汁350ccとゼラチン、きざんだゆずピールを入れ、ゼラチンを溶かす。
- ⑥ ⑤を冷やし固め、ジュレ状になったらトマトをもった皿に添える。

Point! トマトの湯むき

- ① トマトのてっぺんに十字に切り込みを入れる。
- ② ざるの上にトマトを置き、上から熱湯をかける。
- ③ 冷水にさらせば皮がむけます。

ゆず風味の クリームソースパスタ



爽やかなゆずの酸味と風味が合っていて
ゆずの季節にぴったりの一品です^^

考案者
渡邊 学さん

ゆず風味のクリームソースパスタ

20分

材料 (4人分)

しめじ	1房	キャベツ	150g
ねぎ	1本	塩	適量
ゆず	1個	薄口しょう油	小さじ2
生クリーム	200cc	パルメザンチーズ	20g
オリーブオイル	小さじ4	スパゲッティーニ	200g
バター	20g		(6分用)

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルをしき、しめじを炒める。
- 2 スライスしたネギ、生クリーム、バター、パルメザンチーズ、薄口しょう油を①に加える。
- 3 フライパンに蓋をし、沸騰したら塩で味を整え、ゆず果汁(1個分)を加える。
- 4 鍋に水を張り、沸騰したらスパゲッティーニを入れゆでる。
- 5 3分したら一口大に角切りしたキャベツをゆで鍋に入れ一緒にゆでる。
- 6 6分経過したらスパゲッティーニとキャベツをザルにあける。
- 7 ボウルに③と⑥をいれ、よく混ぜ合わせる。
- 8 皿に⑦を盛りつけ、千切りしたゆずの皮を飾る。

※スパゲッティーニのゆで時間は、表記されている時間を参考に。

ネギそうめん



とろみあるつゆがネギに絡みます♪
ゆでることでネギを食べやすく仕上げました^^

考案者
木原楓生花さん

発行：栃木県河内農業振興事務所

ネギそうめん

🕒 10分

材料 (4人分)

ネギ	2本
しいたけ	2個
しょう油	大さじ2
砂糖	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1
かつお節	30g
水	400cc

作り方

- 1 ネギを沸騰したお湯にいれ、しんなりしたら水にさらす。
- 2 鍋に水400ccを入れ、沸騰したらかつお節をいれてだし汁を取る。
- 3 2を濾し、だし汁に薄く切ったしいたけを入れる。
- 4 3にしょう油、砂糖を入れ味を整えたら、水でといた片栗粉を少しずつ加えとろみをついたら火を止める。
- 5 1のネギを細く裂き、皿に盛りつける。4はそばチョコによそる。