

最優秀賞

第3回河内のベジフル料理コンテスト



豚肉と和梨の白ワイン蒸し



考案者：堀田 雪嘉 さん
(I F C調理師専門学校)

梨と豚肉の組み合わせが新鮮です！
食感の違いを楽しんで下さいね！

発行：栃木県河内農業振興事務所・河宇地方農業振興協議会

豚肉と和梨の白ワイン蒸し

60分

■材料 4人分

| | | | |
|---------|------|----------|------|
| 豚ロース | 400g | ケチャップ | 大さじ2 |
| 梨 | 1個 | ソース | 大さじ2 |
| クリームチーズ | 120g | じゃがいも | 1個 |
| バター④ | 2g | かぼちゃ | 1/4個 |
| バルサミコ酢 | 大さじ1 | マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩・胡椒 | 少々 | アスパラガス | 1本 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | にんじん | 1/4本 |
| 白ワイン | 40ml | えだまめ | 20粒 |
| ホールトマト | 1/2缶 | ラズベリージャム | 小さじ1 |
| コンソメ | 少々 | 生クリーム | 大さじ1 |
| 砂糖 | 少々 | コンソメ | 少々 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | バター⑥ | 2g |
| にんにく | 1/2片 | バルサミコ酢 | 大さじ2 |
| ローリエ | 1枚 | レモン | 1/2個 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | イタリアンパセリ | 適量 |

■作り方

- 1 じゃがいもとかぼちゃを茹でて裏ごしし、塩、胡椒、マヨネーズで味付けをする。
- 2 アスパラガスを茹でる。
- 3 にんじんとえだまめを茹でて、コンソメ、バター④、塩、胡椒で味付けをする。
- 4 ラズベリージャムと生クリームを混ぜる。
- 5 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。潰したホールトマト、ローリエ、コンソメ、塩、胡椒、ケチャップ、ソースを加えて煮る。砂糖で味を調べ、ローリエを取り出す。
- 6 豚ロースに塩、胡椒で味付けをする。
- 7 梨を切って、バター⑥、バルサミコ酢で炒める。
- 8 ⑥の豚ロースで⑦の梨とクリームチーズを巻く。オリーブオイルで焼き、白ワインで蒸す。
- 9 盛り付けをする。輪切りにしたレモン、①②を敷いた上に豚肉をのせ、⑤のソースをかける。③④イタリアンパセリで飾る。



3色ニョッキのきのこあんかけ



考案者：井上 ほたる さん
(I F C 栄養専門学校)

イタリアンのニョッキに和風あんの
とりあわせが意外です。ほうれん草と
にんじんがカラフルです♪

3色ニョッキのきのこあんかけ

🕒 60分

■材料 4人分

| | | | |
|-------|------|----------|-------|
| じゃがいも | 400g | 水 | 400cc |
| にんじん | 80g | 顆粒風味調味料 | 2g |
| ほうれん草 | 60g | しょうゆ | 24g |
| 全卵 | 32g | みりん | 12g |
| 薄力粉 | 152g | 酒 | 12cc |
| 塩(㊟) | 24g | 塩(㊤) | 2g |
| 胡椒 | 0.4g | 片栗粉 | 8g |
| エリンギ | 80g | 粉チーズ | 24g |
| しいたけ | 80g | 薄力粉(打ち粉) | |

■作り方

- ① にんじんは皮をむいて茹で、こし器でこしたあと、ペーパータオルで水気をとる。ほうれん草は茹でてみじん切りにし、ペーパータオルで水気をとる。
- ② じゃがいもを茹で、こし器でこす。ポウルにじゃがいも、全卵、薄力粉、塩、胡椒、粉チーズを入れ、手でまとめる。
- ③ 生地を3等分し、2つの生地に、にんじん、ほうれん草をそれぞれ練り込む。
- ④ 3等分した生地をそれぞれ16等分する。フォークであとをつけ、くっつかないように打ち粉をする。
- ⑤ お湯に塩を入れ、ニョッキを2～3分茹でる。
- ⑥ しいたけ、エリンギを5mm幅に切る。鍋にエリンギ、しいたけ、顆粒調味料、水、しょうゆ、みりん、酒を入れ、煮立ったら、水に溶いた片栗粉を加える。
- ⑦ ニョッキとあんをからめて皿に盛る。



お野菜奏でるハーモニー♪ ～にら・ほうれん草ソースを添えて～



考案者：手塚 恵理 さん
(IFC栄養専門学校)

ケーキ風に彩りよくかわいらしく仕上げました。
にらとほうれん草を組み合わせた
新しいソースです。

お野菜奏でるハーモニー♪ ～にら・ほうれん草ソースを添えて～

🕒 45分

■材料 4人分

<野菜の重ね蒸し>

| | |
|---------|-------|
| はくさい | 400g |
| かぼちゃ | 130g |
| にんじん | 170g |
| じゃがいも | 180g |
| 豚バラ肉 | 200g |
| 塩 | 0.8g |
| 胡椒 | 0.4g |
| <ソース> | |
| オリーブオイル | 12g |
| 豆乳 | 130ml |
| ほうれん草 | 30g |

| | |
|--------|------|
| 玉ねぎ | 40g |
| にら | 30g |
| 塩 | 0.8g |
| 胡椒 | 0.4g |
| 固形コンソメ | 1g |

<付け合わせ>

| | |
|-------|-----|
| 赤ピーマン | 60g |
| 黄ピーマン | 60g |

<道具>

ケーキの型 (15cm)
蒸し器

■作り方

- ①かぼちゃ、にんじん、じゃがいもをそれぞれ縦5cm、横3cm、厚さ2mmに切る。はくさいは切らずに芯だけ取り除く。
- ②小麦粉をケーキの型に薄く引く。(ふちまでしっかり)
- ③②にはくさい→じゃがいも→にんじん→はくさい→塩胡椒した豚バラ肉→かぼちゃの順で隙間なく重ねていく。最後に、はくさいでフタをする。
- ④蒸し器に③を入れ、約20分蒸す。

<ソースの作り方>

- ⑤蒸している間にソースを作る。ほうれん草とにらを約5cm幅に切る。薄切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りが立ったら玉ねぎ、にら、ほうれん草を入れ、軽く3～4分ほど炒め、豆乳を入れてミキサーにかける。再びフライパンに戻し、塩、胡椒・コンソメを入れ、3～4分程火にかける。

<付け合わせ>

- ⑥にんじんは、花形にくり抜き5分間ゆでる。赤ピーマン・黄ピーマンはみじん切りにする。
- ⑦④が蒸し上がったたら、型を逆さにして外す。1/4にカットし、ソースをかける。
- ⑧皿のまわりにみじん切りしたピーマンを散らし、⑦の上に花形のにんじんを飾る。



かぼちゃサラダ蒸しパン



考案者：千葉 愛美さん
(宇都宮短期大学附属高等学校)

ほうれん草・かぼちゃ・にんじんを使って
ヘルシーに仕上げました！

かぼちゃサラダ蒸しパン

🕒 60分

■材料 4人分

| | | | |
|-----------|--------|--------|--------|
| 小麦粉 | 200g | ほうれん草 | 大さじ2程度 |
| ベーキングパウダー | 少々 | かぼちゃ | 1/4個 |
| 塩 | ひとつまみ | <ソース> | |
| しょうゆ | 小さじ2 | 生クリーム | 大さじ2 |
| みりん | 小さじ2 | マヨネーズ | 大さじ4 |
| 牛乳 | 200ml | ほうれん草 | 大さじ4 |
| サラダ油 | 適量 | かぼちゃ | 大さじ4 |
| 水飴 | 大さじ3弱 | セルフィーユ | 少々 |
| にんじん | 大さじ2程度 | | |

■作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーをふるって塩を入れておく。
 - ②ほうれん草とかぼちゃを茹で、かぼちゃにしょうゆとみりんを入れる。
 - ③水飴を湯せんにかけてやわらかくし、牛乳、油と一緒に泡たて器で混ぜる。
 - ④にんじん、ほうれん草をフードプロセッサーにかけてピューレ状にし、①と合わせる。
 - ⑤アルミカップに入れ、かぼちゃをのせ、蒸し器で15分蒸す。
- <ソース>
- ⑥あまったかぼちゃをつぶしマヨネーズを加え、ハンドミキサーで混ぜる。
 - ⑦ほうれん草をこし、マヨネーズと生クリームを加え、ハンドミキサーで混ぜる。
 - ⑧お皿に盛りつけ、真ん中にセルフィーユをかざり、ほうれん草のソースとかぼちゃのソースを飾る。