

最優秀賞

第4回河内のベジフル料理コンテスト



## にんじん衣のささみ揚げ塩ニラ丼



考案者：匿名希望

食材pick up!

【ニラ】

全国2位の生産量を誇るとちぎのニラ。年間通して収穫できます。幅広の葉と太い茎が特徴で、甘みと風味が良く味わりに深みがあります。βカロテンが豊富です。

発行：栃木県河内農業振興事務所・河内地方マーケティング推進協議会  
河宇地方農業振興協議会

## にんじん衣のささみ揚げ塩ニラ丼

🕒 40分

### ■材料 4人分

やまいも	300g	卵2個	(卵黄大さじ4分)
にんじん	2本	小麦粉	大さじ4(衣)
ニラ	2束	小麦粉	適量(打ち粉)
鶏ささみ	8本	レモン	1/2個
雑穀ミックス	160g	塩	小さじ1と1/3
赤ラディッシュプラウト	12g	炒りごま	大さじ2
白米	1.5合	酢	適量(色止め)
ごま油	大さじ4	レモン汁	小さじ4
だしの素	小さじ2		

### ■作り方

- 1 ニラを5mm幅に刻む。ごま油、レモン汁、塩、炒りごまを加えて混ぜておく。
- 2 にんじんを千切りにし、小麦粉、卵黄、水を良く混ぜた薄衣をまんべんなく絡める。
- 3 ささみのスジを取り、ななめに切る。塩を振り、酒を絡めて少し置き、打ち粉をして揚げる。
- 4 2のにんじんを縦に揃えてまぶし付け、160度の油で衣に色が付かないように揚げる。
- 5 皮をむき、酢水につけたやまいもをすり下ろす。だしの素とやまいもを混ぜる。
- 6 白米に雑穀ごはんを混ぜて器に盛り、やまいも、1のニラのたれをのせ、3と4を盛りつけて、最後に赤ラディッシュプラウト、レモンを飾る。



# からっと揚げ出汁野菜のあんかけ丼



考案者：磯 菜穂子 さん

## 食Pick up!

### 【にんじん】

カロテンを非常に多く含んでいます。甘みがあっておいしく、見た目も美しい野菜なので、和洋中と、あらゆる料理に利用できる便利な食材です。生でもよし、煮ても炒めても、漬けてもおいしく食べられる、まさに野菜の万能選手です。

# からっと揚げ出汁野菜のあんかけ丼

🕒 30分

## ■材料 4人分

やまいも	420g	昆布だし	500g
片栗粉	適量	酒	大さじ1
卵白	適量	みりん	小さじ1
炒りごま(白・黒)	適量	薄口しょう油	大さじ1/2
ごぼう	1/3本	ごはん	720g(180g/1人前)
アスパラガス	4本	片栗粉	小さじ1
揚げ油	適量	水	小さじ1
にんじん	1/2本	ゆず胡椒	少々
銀杏	12個		
しめじ	40g		

## ■作り方

- ① やまいもは皮をむき、適当な大きさにカットする。ごぼうは皮をこそぎ、ピーラーで細くスライスする。水にさらしておく。にんじんは、皮をむき、食べやすくカットする。銀杏は鬼殻をとる。
- ② 昆布だしでしめじを煮る。
- ③ にんじん、銀杏は下ゆでし、②に入れる。Aを加え加熱し、Bの水とき片栗粉を加え、野菜あんを作る。
- ④ やまいもに片栗粉、卵白、炒りごまを付けて揚げ油で揚げる。アスパラガス、ごぼうは素揚げする。
- ⑤ あたたかいご飯に④を盛りつけ⑥をかける。
- ⑥ ゆず胡椒を添える。





# ベジタブルなつくね丼



考案者：中里 雅代 さん  
(I F C調理師専門学校)

## 食Pick up! 「アスパラガス」

J Aうつのみやでは、特に品質に優れたものをアスパラリンとしてブランド化しています。ピンクのテープが目印です。歯切れが良く、さわやかな食感で、甘く太く色つやが良いのが特徴です。

# ベジタブルなつくね丼

🕒 45分

## 📦 材料 4人分

にんじん	60g	はんぺん	1枚
アスパラガス	4本	大葉	8枚
れんこん	60g	卵	1個
さつまいも	60g	薄力粉	大さじ4
かぼちゃ	60g	片栗粉	小さじ4
じゃがいも	1個	塩	適量
たまねぎ	1/2個	めんつゆ	200cc
やまいも	400g	梅ジュース	大さじ12
オクラ	8本	梅干し	8個
ミニトマト	8個	炒りごま	適量
鶏ひき肉	300g	すし酢・しょう油・ごま油	適量
エビ	200g		

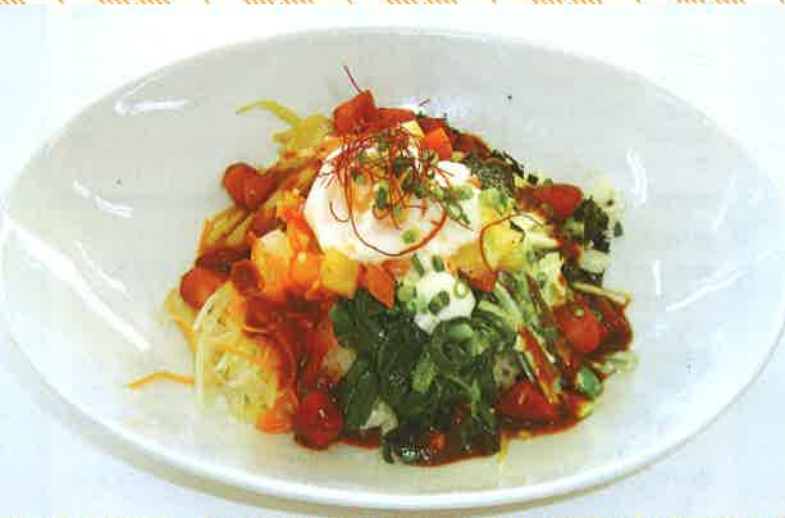
## 📦 作り方

- ①ゼラチンを水で戻し、叩いた梅干しと梅ジュース、めんつゆを混ぜてジュレを作り、冷やしておく。
- ②じゃがいもを粉ふき芋にし、みじん切りにした玉ねぎ、こねた鶏ひき肉、手でつぶした豆腐、卵半量、塩、こしょう、片栗粉を混ぜ、鶏つくねを作る。れんこんと山芋をすりおろし、適量のれんこんを刻み、れんこんもちを作る。えびとはんぺんをあらみじん切りにし、卵半量、塩、片栗粉を混ぜ、エビしんじょのたねを作る。
- ③にんじん、アスパラガス、れんこん、かぼちゃ、さつまいもを素揚げする。②も揚げていく。(れんこんもちだけはごま油で焼く)
- ④すし酢、醤油、ごま油、いりごまでドレッシングを作り、半分に切ったトマトと茹でて小口切りにしたオクラに和える。小鉢に盛る。
- ⑤ご飯に炒りごまを混ぜ、器に盛り、上に大葉のせて③と④を盛りつける。
- ⑥①をくずすか包丁で刻んで盛り付ける。



# 河内野菜のベジビビンバ

～イチゴの甘辛ソースで召し上がれ～



考案者：畠山 敦さん  
(I F C栄養専門学校)

**食材pick up!**

**「トマト」**

βカロテンとリコピンが豊富に含まれています。赤・黄・オレンジ・緑・紫のカラフルなミニトマトなど、いろいろな種類があり、各種お料理の幅もぐっと広がります。

## 河内野菜のベジビビンバ

～イチゴの甘辛ソースで召し上がれ～

🕒 40分

■材料 4人分

精白米	320g	焼き肉のタレ	30g
トマト	100g	コチュジャン	60g
ニラ	30g	ごま	3g
アスパラガス	100g	マヨネーズ	15g
やまいも	100g	ベーコン	20g
にんじん	20g	ごま油	10g
じゃがいも	100g	糸とうがらし	0.5g
たまねぎ	100g	卵	4個
いちご	30g	寿司酢	20g
キムチ	100g	サラダ油	5g
韓国のり	5g	万能ねぎ	3g
モッツアレラチーズ	60g		

■作り方

- ①モッツアレラチーズ、トマトを角切りにし、キムチ半分と和える。ニラを軽く茹で、残りのキムチと和える。アスパラガスを一口大に切り、茹でてすりごまとマヨネーズで和える。
- ②やまいもを一口大に切り、ちぎった韓国のりとごま油で和える。水にさらしたたまねぎとにんじんを千切りにし、寿司酢で和える。じゃがいもを千切りにし、サラダ油をひいたフライパンで千切りにしたベーコンと合わせて炒め、しんなりしたら焼き肉のタレを絡める。
- ③いちごを角切りにし、水でのばしたコチュジャンに入れソースを作る。
- ④温泉卵を作る。
- ⑤ご飯の上に各ナムルを乗せ、中央に温泉卵、小口切りした万能ねぎ、糸とうがらしを乗せる。
- ⑥別皿にコチュジャンソースを入れ、ごま、万能ねぎを乗せる。