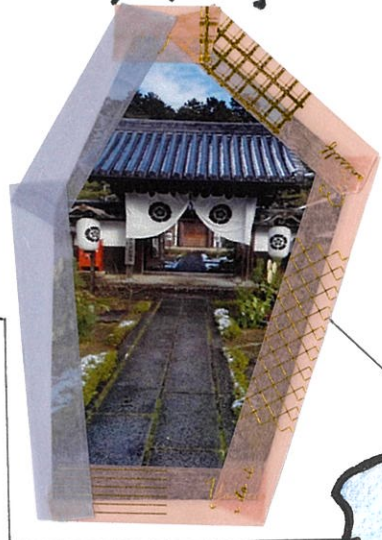


甲賀市ご当地レシビ

横田渡常夜燈



大池寺



青土ダム



水口城

水口

土山

春のうぐい川



伝馬館



信楽駅

信楽

甲南

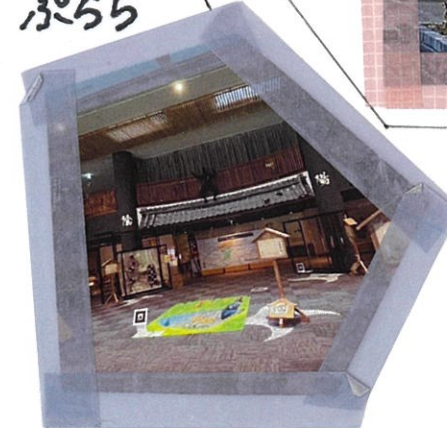
甲賀



くすり学習館



忍の里
がら



天保義民碑



甲賀駅



かふか夢の森



陶芸の森



新宮神社
和門(国重文)

はじめに

本レシピ集は、第3次健康こうか2 1計画第4節食育の推進にある、「地域の食材や食文化を通して食の大切さを知る」に着目し、地元の食材を生かしたレシピをまとめたものです。地元の健康推進員がアイデアを出し合い、試作をくり返すことで出来上がりました。昔の知恵を生かした伝統的な料理だけでなく、地元食材を使ったオリジナルレシピも掲載されています。

みなさんに広く知っていただき、まだ地元の食材を知らない子ども達に伝えていただいたり、家族の楽しい食卓づくりに活用いただければ幸いです。

令和6年3月 甲賀市健康推進連絡協議会 食生活部

目次

水口

	ページ
かんぴょうとキャベツの かみかみ和え	3
かんぴょう巻き	4
かんぴょうの酢の物	5
ゆずの麴味噌	6
里芋のチップス	7
そば粉のガレット	8
トートないちじくのアップケーキ	9

土山

煎茶の混ぜご飯	10
緑茶のくずもち	11
土山茶を使ったアルゾレシ ^o	12

甲賀

切り干し大根	13
切り干し大根の味噌汁	14
切り干し大根のヨーグルトサラダ	15
自家製メンマ	16
ふきの佃煮	17
かき餅	18
味噌	19
納豆	20
甲賀米と鹿深みその 和風クッキー	21
いばらもち	22

甲南

	ページ
杉谷なすびのピザ	23
黒影米ご飯・巻きずし	24
貝だくさん粕汁	25
じゃがいものムチーズガレット	26
ズッキーニの肉巻き	27
杉谷なすびのゼリー	28
そば粉のシフォンケーキ	29
ブルーベリージャム	30

信楽

くるみごぼう	31
超簡単！お茶チャーハン	32
あっさりほうじ茶ゼリー	33
5.5合炊き炊飯器ケーキ	34
抹茶ういろう	35

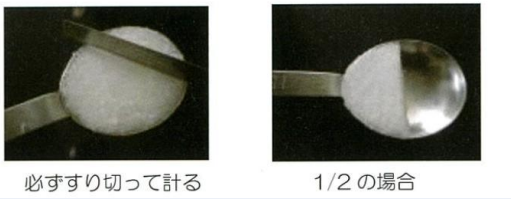



各レシピに1人分のエネルギー・塩分量を記載しています。

※本レシピは地元の食材を使った料理をまとめたレシピであり、エネルギーや塩分が高めのレシピも掲載しています。

※少々やひとつまみなどの表現は、2ページ「軽量の基本」を参照に栄養価計算しています。

※何人分か書かれていないレシピは、1人分を想定したおおよその値で計算しています。

計量の基本

	計量スプーン	計量カップ
粉末の場合	<p>たっぷりすくい、必ずすりきって計ります。 分量が1/2や1/4の場合は、すりきりの状態から十文字に印をつけて余分なものを取り除きます。</p> 	<p>平らな場所に置き、真横から目盛りを見て計る。1カップを図る場合はふんわり山盛りすくい、ヘラなどで表面をすりきる。</p> 
液体の場合	<p>スプーンを平らに持ち、こぼれない程度に注ぐ。表面張力でやや盛り上がった状態に見える程度。分量が1/2の場合はスプーンが湾曲しているので2/3量まで注ぐ。</p> 	<p>平らな場所に置き横から目盛りを見て計る。 1カップを計る場合は、表面張力で盛り上がったギリギリの状態まで注ぐ。</p> 

●よく使う計量用語の目安

「少々」・・・親指と人差し指でつまんだ量。

計量スプーンだと、約小さじ1/8に相当。

「ひとつまみ」・・・親指と人差し指、中指の3本でつまんだ量。

計量スプーンだと、約小さじ1/5に相当。

「適量」・・・ちょうどいい量。味付けをした後、味見をしながら味が決まるので調整する。「適当な量」ではない。

●水の分量の目安



「ひたひた」
材料が水面からわずかに出ている状態。



「かぶるくらい」
材料が水面から出していない程度に浸かった状態。



「たっぷり」
材料が水の中で泳ぐくらいたっぷり浸かった状態。



材料（4人分）

- かんぴょう・・・・・・・・・・10g
- キャベツ・・・・・・・・・・80g
- にんじん・・・・・・・・・・10g
- まぐろフレーク・・・・・・・・1缶

1人分	
エネルギー	62 kcal
塩分	0.54 g

- (A)しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1
- 食塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① かんぴょうは水にもどしてから、1cmに切る。
- ② キャベツは1cmに切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ ①～③をゆでて水を切って冷ます。
- ⑤ ④にまぐろをまぜてAであえる。



材料（4人分）

かんぴょう・・・・・・・・・・30g
 ごはん・・・・・・・・・・2合分

（A）
 だし汁・・・・・・・・・・300cc
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・・・大さじ3
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ3

（B）
 酢・・・・・・・・・・大さじ3
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1

1人分	
エネルギー	363kcal
塩分	3.7g

作り方

- ① かんぴょうは水でさっと洗う。
- ② 塩で弾力が出るまで揉む。
- ③ 塩を洗い流して10分浸けておく。
- ④ 浸けていたかんぴょうは絞って好みの硬さまでゆでる。
- ⑤ 鍋にAと絞ったかんぴょうを入れて弱火で煮詰める。
- ⑥ 鍋にBをいれて、さっと煮たせ、硬めに炊いたご飯にかけまわす。
- ⑦ 焼きのりを半分に切り、まきすをおく。
 （ざらざらした面を上にする。）
- ⑧ すし飯を薄く広げ、海苔の向こう側は1.5cm位残す。
- ⑨ 真ん中に煮汁をよくきったかんぴょうをのせて巻く。



材料（4人分）

- かんぴょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30 g
- きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- ハム・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚

1人分	
エネルギー	21 kcal
塩分	0.78 g

- (A) 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
- すりゴマ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

作り方

- ① かんぴょうは揉み洗いにして、水に10分浸して戻す。
- ② 戻したかんぴょうを3cm幅に切り好みの柔らかさまで茹でる。
- ③ きゅうりは縦半分に切ってから、斜め切りにする。
- ④ ハムは2cm幅に切る。
- ⑤ ②のかんぴょうをざるにあげ、冷めたら手で絞る。
- ⑥ かんぴょう、きゅうり、ハム、すりゴマを混ぜてAを合わせる。

材料

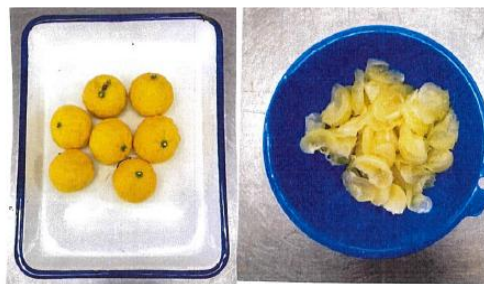
- 米麴 200g
- ゆず . . 3～4個 (約400g)
- 醤油 360cc
- 砂糖 200～250g

1人分	(150ccの味噌汁を想定したおおよその計算)
エネルギー	27kcal
塩分	0.77g

作り方

- ① 麴をよくほぐして醤油と混ぜる。
- ② ゆずは種を取り除き、実と皮を一緒に細かく刻んで①に混ぜる。
- ③ そのまま常温で2～3日置くが、発酵を促すために1日1回かき混ぜる。
- ④ 2～3日後、焦がさないようにかき混ぜながらことこと煮る。
- ⑤ 15～20分煮立ったら砂糖を加えて好みの固さになるまで練り上げる。

※容器に入れて冷蔵庫で保存すれば1年は充分もちます。
※容器は必ず清潔なものを使用する。





材料

- 里芋 適量
- サラダ油 適量
- 塩 適量

1人分
(里芋100g、吸油率9%、塩少々で計算)
エネルギー 133kcal
塩分 0.75g

作り方

- ① 里芋の皮をむいたらスライサーでうす切りにする。
- ② 水にちょっとさらす。
- ③ キッチンペーパーで水気を切って、素揚げにする。
- ④ 好みで塩を少しふる。

そば粉のガレット

水口



水口町
岩坂

♪ 耕作者は水口町山です。蕎麦、そば粉、そば茶あります。

※そば粉は、エネルギーは小麦や米と比べ大きく変わりませんが、ビタミン類（特にビタミンB群）やミネラル、食物繊維が多く、栄養価が高いといわれています。※そばアレルギーをお持ちの方はご注意ください。

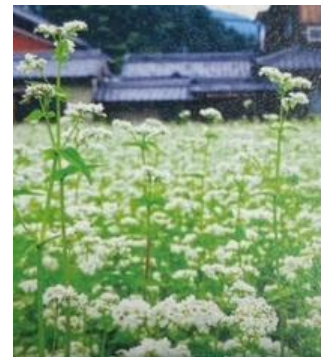


材料（4人分）

- そば粉・・・・・・・・・・80g
- 薄力粉・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・200ml
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- ピザ用チーズ・・・・・・・・50g
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 薄切りハーフベーコン・・・4枚
- オリーブオイル・・・・・・・・適量
- サニーレタス・・・・・・・・2枚
- アボカド・・・・・・・・・・1/2個



1人分	
エネルギー	224 kcal
塩分	0.89g



そばの花

作り方

- ① そば粉、薄力粉、塩をあらかじめ混ぜておく。
- ② ボールに卵を水でとき、1をダマにならないように、少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で30分休ませる。
- ④ フライパンにオリーブオイルをなじませ、お玉一杯分を回しながら薄くのばし焼く。
- ⑤ 薄切りハーフベーコン・ピザ用チーズ・卵を割り入れ塩こしょうを振り、四隅を折りたたむ。（割れないように注意）
- ⑥ 蓋をして、卵が半熟になれば火を止める。
- ⑦ アボカドとサニーレタスを盛り付ければ完成！

※焼く際、生地は薄くのばした方が風味・食感がよくおいしい。ベーコンを生ハムに変えたり、はちみつをトッピングするのもおすすめ。

※はちみつは1歳未満のお子様は食されませんように。



材料（6個分）

イチジク・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個

<ケーキ生地>

ホットケーキミックス・・・・・・・・ 100g

溶かし無縁バター・・・・・・・・・・ 40g

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

カップケーキ型・・・・・・・・・・ 6個

1人分	
エネルギー	180 kcal
塩分	0.31g

作り方

オーブンは170度に予熱しておく。

① いちじくはヘタを切り落とし皮をむき、5ミリ幅の輪切りを6つ作る。残りは角切りにする。

② ボウルに溶かし無縁バターと砂糖を混ぜ合わせ、卵と牛乳を加えて混ぜる。

③ ①の角切りにしたいちじくを加えて混ぜる。

④ 型に③を入れて、輪切りにした①をのせ、170度のオーブンで焼く。



材料（4人分）

煎茶	20g
ちりめんじゃこ	20g
ご飯（茶碗）	4杯分
白ごま	12g
もみのり	適量

1人分	
エネルギー	273kcal
塩分	0.33g

*お茶はなるべく上等で新鮮なものを使うとよい。玉露があれば最適。すり鉢ですったり、コーヒーミルでひいたりしたお茶は、ご飯、焼きそば、納豆などに振りかけてもよい。

作り方

- ① 煎茶はすり鉢でするか、コーヒーミルでひく。ゴマを炒って煎茶と合わせる。
- ② ちりめんじゃこは、キッチンタオルを乗せた耐熱皿の上に広げ、電子レンジで30～40秒加熱する。
- ③ ①・②を、炊き立てのご飯に混ぜ合わせる。器に盛り、もみのりを振りかける。



材料（6人分）

- くず粉 75g
- 緑茶 600cc
- 砂糖 大さじ3
- かのご豆 30g
- きな粉 30g
- 砂糖 大さじ1

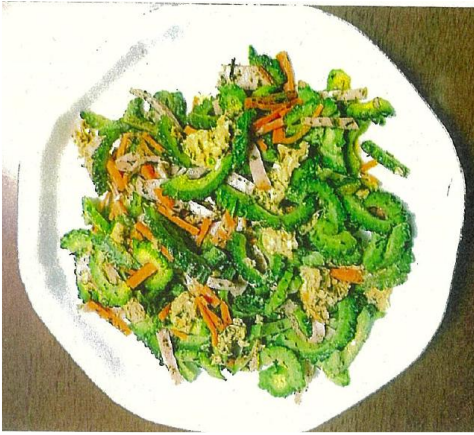
1人分	
エネルギー	106 kcal
塩分	0g

作り方

- ① ボールにくず粉を入れ、緑茶を少しずつ加えながら、指先でくず粉の塊をほぐし、しっかりと混ぜ合わせる。
- ② 鍋に①・砂糖を入れ、強火にかけて木ベラで混ぜながら煮立て、火を弱めて透明感が出てくるまでしっかりと練り上げる。
- ③ 湯飲み茶碗の上に、ラップを広げてかのご豆を散らし、②を七分目くらいまで入れて茶巾に絞り、しっかりと輪ゴムで止める。
- ④ 大き目のボールにたっぷりの水を入れ、③を落とし入れて冷やし固める。
- ⑤ きな粉と砂糖は混ぜて合わせておく。
- ⑥ 器に④のくずもちをのせ、⑤をかけて仕上げる。

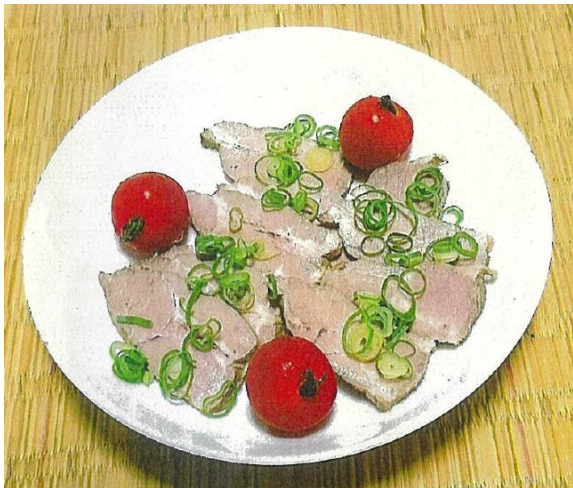
土山茶を使ったアレンジレシピ

お茶入りゴーヤチャンプルー



- ①豚肉・ゴーヤは薄切りに、人参・ハムは短冊切りにして油で炒める。
- ②鶏ガラ・酒・砂糖・醤油で味付けし、細かく刻んだお茶の葉と溶いた卵を入れて仕上げる。

お茶で茹でた煮豚



- ①煮出した緑茶でブロック豚肉を茹でる。
- ②茹で上がった豚肉を薄切り、青ネギの小口切り、ミニトマトをトッピングする。

みつ豆の抹茶味



- ①みつ豆の缶詰めとりんご・スイカを一口大に切ったものを混ぜる。
- ②抹茶の粉末を溶かしたものを混ぜる。



①洗って皮をむいて
好みの太さの千切りにする。



②日向で1~2週間おく。



③約2 k g 大根を干すと約100 g
になります。



④保存袋に入れて常温保存する。





材料 (一人分)

- 太めに切った切り干し大根・・・約5g
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・10g
- 油あげ・・・・・・・・・・・・・・5g
- 三つ葉・・・・・・・・・・・・・・少々
- だし汁・味噌・・・・・・・・・・・・適量

1人分	
エネルギー	46 kcal
塩分	1.97g

作り方

- ① しめじは石鎚をとり、ばらす。油揚げは短冊切りにする。
- ② サッと洗った切り干し大根とほかの具材を中火で6～7分煮る。
- ③ 味噌で味を調べて、三つ葉少々を置く。



材料 作りやすい分量

- 切り干し大根 30g
- プレーンヨーグルト 130g
- 好みの野菜・フルーツなど 適量
- マヨネーズ・塩 適量

1人分	
(材料を2人前と想定して計算)	
エネルギー	79 kcal
塩分	0.14 g

作り方

- ①ヨーグルトを絡めた切り干し大根に、リンゴ・水菜・人参・ツナ缶など（好みの具材）を混ぜ、マヨネーズ少々で味を調える。
※切り干し大根をサッと洗って、プレーンヨーグルトと絡めて、冷蔵庫に入れて約1時間置く
(朝食用なら前日夜から作ると、また違った食感になる)



材料

- 破竹筍 300g
- <煮汁>
- 水 200cc
- みりん 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- ごま油 小さじ2
- 醤油 /大さじ1と1/2
- 酒 小さじ1



作り方

- ①あく抜きした筍を食べやすい大きさ1cm幅の短冊に切る。
- ②フライパンに油を引き、中火で軽く炒める。
- ③②に煮汁材料をいれて混ぜ合わせ、煮汁がなくなるまで煮て火を止める。
- ④仕上げにごま油を入れて出来上がり(好みでラー油を入れてもよい)

※筍の保存方法

あく抜きした筍を1cmくらいの輪切りにし、瓶にいれる。
 その中に筍がしっかり浸かるまで焼酎又は果実酒を入れて涼しい所で保管。筍を使う時にたっぷりの水に浸し一日に3から4回水を変える(1~2日間)

② ↓

筍の保存 ↓



③ ↓



1人分	
(材料を6人分と想定して計算)	
エネルギー	38 kcal
塩分	0.89 g



材料

- 山ふき 1 k g
- 醤油 1 0 0 g
- みりん 1 0 0 g
- 酒 1 0 0 g

1 人分	
(材料を10人分と想定して計算)	
エネルギー	5 3 kcal
塩分	1 . 5 5 g

作り方

- ① ふきは一晩水につけておく(あく抜き)
- ② きれいに洗い3~4cmくらいの長さに切る。
- ③ ②を30分ほど湯がいてざるにあげる。
- ④ 鍋にふきと調味料を全ていれて10分煮てゆすってひっくり返す。その後、弱火で10分煮て火を止めて置いておく。
- ⑤ 1日に数回強火10分、弱火で10分火を入れる(2日間)
- ⑥ 3日目に細かく切った昆布をいれて煮る。あらかじめ煮た山椒をいれて、煮汁がなくなるまで煮る。

① ↓



⑤ 経過写真 ↓



かき餅 甲賀

前焼く・揚げる



出来上がり



材料

もち米・・・・・・・・・・1.5kg
砂糖・・・・・・・・・・350g
塩・・・・・・・・・・少々

1人分

(材料を20人分と想定して計算)

エネルギー	326kcal
塩分	0.03g

副材料・・・ヨモギ、ごま、青のり等

作り方

- ① もち米は一晩から二晩水に浸す。
- ② もち米を蒸し器で蒸し、5分くらい待つ。そこへ好みの副材料を1種類を適量加え、砂糖、卵、塩を加えてよくつき混ぜる。
- ③ 打ち粉をしたモロブタに②をいれ、形を整えて2日間置く。
- ④ ③を薄く切り、陰干しにする。
- ⑤ オーブントースターで焼いたり、油であげて食する。

味噌

甲賀

1人分	
(150ccの味噌汁を想定したおおよその計算)	
エネルギー	54 kcal
塩分	0.97 g

材料

- 大豆 1升
- 麴 (生) 1升
- 塩 150g ~

必要な道具

ボール・ざる・圧力鍋・バーミックス
(マッシャーでもできる) 味噌壺



作り方

- ① 大豆は洗って、重さの2倍強の水に一晩漬ける。
- ② 麴と塩をよく混ぜておく。
- ③ 大豆をざるにあげ水を切って、圧力鍋でやわらかくなるまでゆでる。第2リングが見えるまで加熱、ピンが見えてから10分加圧し、自然にピンが降りるまで待つ。
※大豆をゆでるときは1カップ程度の水で加圧するとゆでやすい。
- ④ 柔らかくなった大豆の水を切り、ゆで汁は残す。ゆで上がった大豆をバーミックスなどでつぶす。冷めたら②の麴と塩を混ぜる。
※耳たぶくらいの堅さになるよう、ゆで汁を加えながらしっかり混ぜる。
- ⑤ 清潔な味噌壺に、4の豆を隙間が無いようにしっかり押さえながら仕込む。※1月に仕込むと、11月頃にはできあがる。おいしくできますように(#^^#)

①



③



④



納豆

甲賀

材料

大豆または黒豆

作りやすい分量豆300g

出来上がりは2倍になるので好きな分量で。

納豆菌（ひとつまみくらい・ごく少量でできる）

必要な道具

保温できるもの（発泡スチロール・毛布・湯たんぽ）

大豆を入れる容器 圧力鍋 ざる

1人分

（1回分40gを想定して計算）

エネルギー 149kcal

塩分 0g

- ① 大豆を水で洗って、重さの2倍強の水に一晩漬ける。
- ② 大豆を圧力鍋で柔らかく煮る。
（第2リング10分加圧・ピンが下がるまで待つ）
- ③ 柔らかくなった大豆の水気を切って、清潔な容器に入れる。
- ④ 湯冷ましに少々納豆菌を溶かして、大豆が熱いうちに混ぜる
- ⑤ 保温して14～15時間置く。
- ⑥ 保温容器から出して、数時間常温に置く。
- ⑦ でき上がった納豆は冷蔵庫で保存。

③



④



④



⑤



⑤



⑥





材料

- ① 米粉（甲賀産） 180g
- 片栗粉 20g
- 重曹 小さじ1/2

- ② こめ油 55g
- 卵 1個（50g）
- みそ（鹿深みそ） 25g
- きび糖 60g
- 黒ごま 大さじ1

1枚（11gで計算）	
エネルギー	43kcal
塩分	0.05g

作り方

- ① ①を一緒に混ぜておく。
- ② ②をボールに入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて、ひとまとめにする（冷蔵庫で30分くらいねかす）
- ④ 台の上でラップを敷き、③をのせラップをかぶせ、めん棒で3～5ミリの厚さに伸ばす。
- ⑤ 型を抜き、オーブン皿にオーブンシートを敷き、生地を並べる。
- ⑥ オーブンを170度で予熱し、15分焼く（機種により、時間は変わる）

いばらもち

甲賀



材料

- 小麦粉又は米粉 500g
- 砂糖 100g
- 水 600cc
- 塩 大さじ 1/2
- あん 500g
- いばらの葉 30枚

作り方

- ① 分量の砂糖、水、塩を鍋に入れて火にかけておく。
- ② いばらの葉を洗ってざるにあげ、水切りしておく。
- ③ あんを個数分に丸めておく。
- ④ ①が沸騰したら小麦粉又は米粉の入ったボールにゆっくり入れて手早く混ぜ生地を作る。
- ⑤ ④の生地を手のひらで薄く伸ばし、中心にあんを入れて丸く包み込み、いばらの葉で挟む。
- ⑥ 蒸し器に並べて15分くらい蒸す。

1人分	
(材料を35個分と想定して計算)	
エネルギー	95 kcal
塩分	0.27g

② ↓



⑤ ↓



出来上がり ↓



④ ↓





材料（2人分）

杉谷なすび・・・・・・・・・・・・・1個
 ピザソース・・・・・・・・・・・・・適量
 ベーコン・・・・・・・・・・・・・80g
 杉谷とうがらし・・・・・・・・・・・・・4本
 ミニトマト・・・・・・・・・・・・・4個
 コーン・・・・・・・・・・・・・適量
 とろけるチーズ・・・・・・・・・・・・・お好みの量

1人分	
(ピザソース18g、チーズ1枚で計算)	
エネルギー	256 kcal
塩分	0.37g

作り方

- ① 杉谷なすびを輪切り（1cm）にする（5～6枚）
 ベーコンは輪切りにしたなすびの幅に合わせて切る。ミニトマト・杉谷とうがらしも輪切りにする。
- ② なすびにピザソースを塗る。ベーコン・杉谷とうがらし・ミニトマト・コーン・とろけるチーズを順に重ねていく。
- ③ オーブントースターで10～15分焼く。



R5年 本レシピを作成の際、ポスター掲載の許可を得ています。

材料 黒影米ごはん

- うるち米・・・・・・・・・・2合
- 黒影米・・・・・・・・・・大1
- 水・・・・・・・・・・500cc
- ※2時間以上浸けてから炊く。
- 塩・・・・・・・・・・一つまみ
- ごま塩・・・・・・・・・・少々

1人分	
(材料を4人分と想定して計算)	
エネルギー	293kcal
塩分	0.75g

材料 巻きずし

黒影米ご飯

- (A) 酢・・・・・・・・・・18cc
- 砂糖・・・・・・・・・・30g
- 塩・・・・・・・・・・2g

巻きずしの具

きゅうり、人参、かにかま、卵焼き、その他お好みの具材
海苔巻き用焼き海苔

作り方

- ① 黒影米ご飯を作る。④の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせておく。黒影米ご飯に④を混ぜ合わせる。
- ② まきすに海苔をのせます。手元は5mm、上は2cmあける様にご飯を広げる。ご飯の1/3のところからお好みの材料を並べてまきすともども巻き込む。
- ③ 適量に切り分ける。



R5年 本レシピを作成の際、ポスター掲載の許可を得ています。

材料（4人分）

豚肉	30g
豆腐	80g
人参	50g
酒粕	50g
大根	50g
油揚げ	30g
大根の葉	適量
ネギ	適量
だし汁	600cc
酒	小1
みりん	小1
味噌	小2

1人分	
(材料を4人分と想定して計算)	
エネルギー	114kcal
塩分	0.54g

作り方

- ① 豚肉2cm、大根・人参・油揚げは、大きさをそろえて拍子切りに。豆腐は、サイコロ切り。
- ② だし汁にお酒を入れ、豚肉・大根・人参・油揚げを入れしばらく煮込む。※豚肉のあくは、すくい取る
- ③ 豆腐を入れ、みりん・塩・味噌（隠し味）味を見ながら入れていく。薄めの味がついたら酒粕を溶かしながら入れる。
- ④ 器に盛りつけて、最後に刻んだ大根の葉・ネギを添える。
※お好みで、ごまを添えてもおいしい。



材料

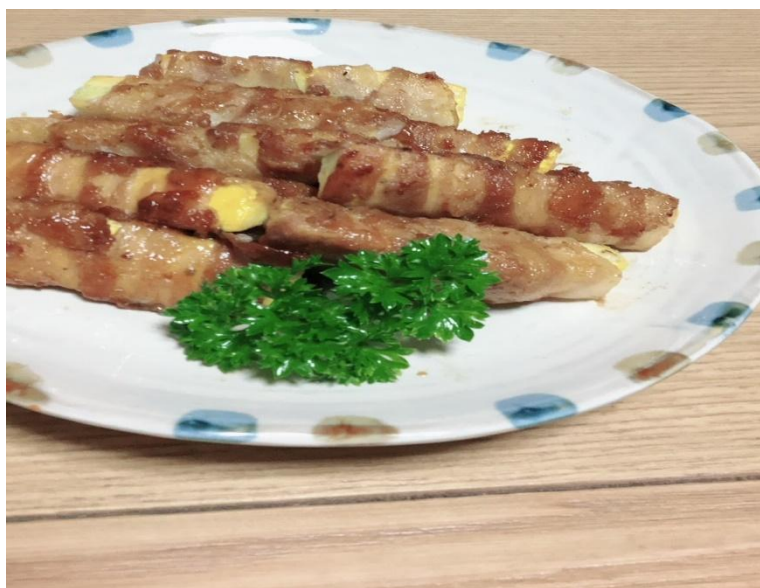
- じゃがいも・・・2個（300g）
- ピザ用チーズ・・・・・・・・40g
- ハム・・・・・・・・・・4枚
- （A）
- 小麦粉・・・・・・・・・・大1
- 塩・・・・・・・・・・小 1/4
- こしょう・・・・・・・・・・少々

1人分	
（材料を4人分と想定して計算）	
エネルギー	145 kcal
塩分	1.0g

- オリーブオイル・・・・・・・・大1（焼く用）
- 小1（仕上げ用）

作り方

- ① じゃがいもは皮を剥いて薄い輪切りにし、重ねてせん切りにする。ハムは半分に切ってから、細切りにする。ボールにじゃがいもとハム・ピザ用チーズとAを入れて混ぜ合わせる。
- ② 直径20cmのフライパンにオリーブオイル大さじ1を引き、1をヘラで平らに広げて円形に整える。蓋をして中火にかけ、焼き色がつくまで3分30秒ほど蒸し焼きにする。
- ③ フライパンよりひとまわり大きい皿にすべらせるように移し、焼き目を上にしてフライパンに戻し入れ、軽く押さえる。オリーブオイル小さじ1を鍋肌から回し入れ、再び蓋をして弱めの中火で4分ほど蒸し焼きにする。



材料

ズッキーニ	1本
豚バラ肉	8枚
パセリ	適量

1人分

(材料を2人分と想定して計算)

エネルギー	466 kcal
塩分	1.4 g

A

酒・みりん・醤油	大1
砂糖	小1

作り方

- ズッキーニは縦半分に切ってから四つ割にし、豚肉を1枚ずつ巻きつける。
- 巻き終わりを下にして、フライパンに並べ入れて中火にかける。巻き終わりが焼き固まったら、転がしながら、焼き色がつくまで焼く。
- 焼き色がついたら、一旦皿へと出し、フライパンにでてきた脂を拭き取る。
- Aを入れて沸々と煮てから、ズッキーニを戻し入れ絡める。
- 器に盛りパセリ添える。



1人分

(材料を5人分と想定して計算)

エネルギー 80 kcal

塩分 0.02 g

材料A

杉谷なすび・・・中1(トッピング用内1/8)
 水・・・・・・・・・・・・・・・・200cc
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ5
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・20cc
 レモン汁・・・・・・・・・・・・適量
 ゼラチン・・・・・・・・・・・・7.5g

材料B

水・・・・・・・・・・・・・・・・250cc
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 梨・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
 レモン汁・・・・・・・・・・・・適量
 ゼラチン・・・・・・・・・・・・2.5g

作り方

- ① なすと梨は皮をむき、くし形にします(分量の梨1/2使います)
 - ② 鍋にAの水200ccと切ったなす・梨・砂糖を煮詰め、柔らかくなったら火を止める。(トッピング用に煮詰めたなす・梨を少量取っておく)。煮詰めたなす・梨をミキサーでつぶし、牛乳とレモン汁を入れひと煮立ちしたら火を止めてからゼラチンを入れ、よくかき混ぜる。器の半分くらいの量を注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫へ。
 - ③ 残りの梨(1/2)を細かく切り、Bの水・砂糖・レモン汁を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、ゼラチンを入れてよくかき混ぜる。
 - ④ 冷蔵庫から②を取り出し(固まっているのを確認)、その上に粗熱の取れた③を入れ、再び冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤ 固まればトッピング用のなす・梨(小さく刻む)を上のにのせます。
- ※彩でホイップクリーム・ミントをトッピングしても良い。
 ※レモン汁を多めに入れると、ゼラチンは固まりにくい。

そば粉のシフォンケーキ～ブルーベリージャムを添えて～ (28cm1ホール)

甲南



材料 (28cm1ホール)

卵白	6個
卵黄	6個
砂糖	100g
牛乳	100g
サラダ油	80g
薄力粉	60g
そば粉	60g

1人分

(材料を8人分と想定して計算)

エネルギー	252kcal
塩分	0.19g

作り方

- ① 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて更に泡立てる。
- ② 卵黄に残りの砂糖を加えて、白っぽくなるまで泡立てる。更に泡立て器で混ぜ合わせながら、サラダ油を少しずつくわえる。
- ③ ②に薄力粉・そば粉をふるい入れ、へらで混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加えて、つぶさないようにザックリ混ぜ合わせる。
- ⑤ 何も塗っていない型に④を流し入れ、台の上にトントンと叩きつけて空気抜きをする。
- ⑥ 予熱したオーブン(180℃)で約40分焼く。
- ⑦ 焼けたら、型を逆さまにして冷ます。
- ⑧ 完全に冷めたら、型から外しカットする。



材料

ブルーベリー 300g
 砂糖 60g

1人分 (大さじ1程度)	
(材料を18回分として計算)	
エネルギー	21 kcal
塩分	0g

作り方

- ① ブルーベリーはさっと洗って水気をとってから、鍋に入れて火にかける。
- ② 中火で水分が出てくるまで煮る。
- ③ 煮あがってきたら砂糖を入れる。
- ④ ゆっくりと砂糖を全体に混ぜる。
- ⑤ 煮あがってくると泡が出てくるので、泡をこまめに取り除く。
- ⑥ 全体をくるくるとかき混ぜながら、ブルーベリーが全体に沈むくらいまで火にかけて様子を見る。(火加減は中火が良い)
- ⑦ 泡が無くなる位まで煮る。



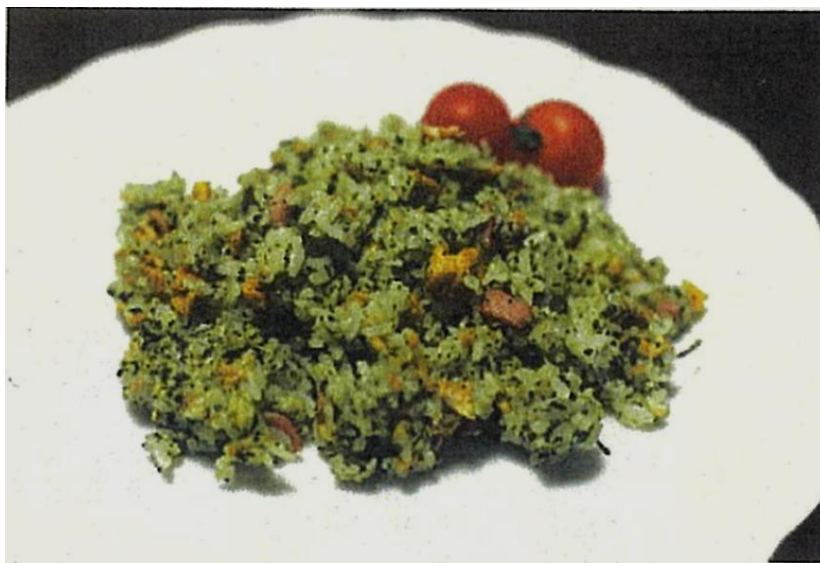
材料

- 枝豆 200g
- ごぼう 100g
- 砂糖 20g
- 塩（ゆで用） 10g
- 塩 2g

1人分
 (材料を4人分と想定して計算)
 エネルギー 97kcal
 塩分 0.5g
 ※塩ゆでの塩分は入っていません

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ取り、水に浸してアクを抜いてから、3cmの長さに切る。
 (太いごぼうは1/2か1/4にカットする。)
- ② 薄い塩味の湯を沸かして、ごぼうを下茹でする。
- ③ 枝豆は柔らかめに茹でて、薄皮をはがす。
- ④ 枝豆に砂糖と塩を入れ、すり鉢でよくすりつぶす。
- ⑤ ごぼうにすりつぶした枝豆をからませて盛り付ける。



材料（2人分）

冷やご飯・・・・・・・・・・茶碗2杯
茶殻・・・・・・・・・・適量
卵・・・・・・・・・・2個
ベーコン・・・・・・・・・・3枚
マヨネーズ・・・・・・・・・・適量
塩コショウ・・・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・・・少々

（お好みで、ちりめん、桜エビ、ゴマなどを入れてもおいしい）

1人分	
エネルギー	448 kcal
塩分	1.75 g

作り方

- ① フライパンを熱しサラダ油を入れ、溶き卵を入れサッと炒める。
- ② 細かく刻んだベーコンを①に入れ、さらに炒める。
- ③ ご飯を加え、マヨネーズを適量入れ、パラパラになるまで炒める。*好みで、ちりめん、桜エビ、ゴマなどここで入れる。
- ④ 塩コショウで味を調え、仕上げに茶殻を加え、茶殻が均一に混ざるまで炒める。



材料（4人分）

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 800cc
ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・ 10g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ6
ほうじ茶・・・・・・・・ 15g（大さじ4くらい）
きな粉・牛乳・・・・・・・・・・・・ お好みで

1人分	
エネルギー	61kcal
塩分	0.02g

作り方

- ① 密閉性の高い鍋で、お湯をしっかりと沸騰させる。
- ② 火を止めたら、お茶を一気に入れる。
- ③ すぐに蓋をして、1分30秒蒸らす。
- ④ 蒸らしたら、ザルにキッチンペーパーを敷いて、お茶を濾す。
- ⑤ また火をつけて、温めながら砂糖とゼラチンを溶かす。溶けたら耐熱容器に入れて冷蔵庫へ。
- ⑥ 固まれば好きな量を器に取り分ける。
お好みできな粉・牛乳をかけると、和風コーヒーゼリーのよう
にいただける。



材料

ホットケーキミックス・・・200g
抹茶・・・・・・・・・・大さじ1

A たまご・・・・・・・・・・3個
豆乳・・・・・・・・・・100cc
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ2

1人分

(材料を8人分と想定して計算)

エネルギー	146 kcal
塩分	0.34 g

作り方

- ① Aをボウルで混ぜる。
- ② ①に残りの材料を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 炊飯器に生地を入れる。
- ④ ふたを閉めて、ケーキコースで炊飯スタート。(ケーキコースがなくても、炊飯スタートで大丈夫です)
- ⑤ 焼きあがったら竹ぐしをさして、生地がつかなければ出来上がり。



材料（6個分）

薄力粉・・・・・・・・・・45g
砂糖・・・・・・・・・・50g
抹茶パウダー・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・・・130ml

1人分	
エネルギー	61kcal
塩分	0g

作り方

- ① ボウルに粉類を振るい入れる。
- ② 少量ずつ水を加え混ぜる。ダマができないように、泡だて器で混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れる。
- ④ ラップをかけずに、500wレンジで3分加熱する。一度取り出して生地が少し固まるまで、さらに500wで2分加熱する。
- ⑤ 表面が乾いて固まったら取り出して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。水で濡らした包丁で切る。

巻末によせて・・・

本レシピ集は、
「昔ながらの地域の料理が消えていくことがないよう伝えていきたい」
「地元の食材を使った美味しい料理があることを一人でも多くの方に広めたい」
という思いから出来上がったものです。

食事は、目でみて楽しみ、作って楽しみ、食べて喜ぶもの。

いつもの食卓に、地元の食材を使ってみませんか？

このレシピ集を活用いただき、献立選びや子ども達への伝承等の食育に役立てていただければと思います。

甲賀市健康推進連絡協議会 食生活部 (R5)