

【材料】

モロヘイヤ …………… 1 把
 伊勢芋 …………… 中 1 個
 片栗粉 …………… 大さじ 1
 塩 …………… 少々
 油 …………… 3 カップ程

作り方

- ①モロヘイヤは洗って、細かくきざむ。
- ②伊勢芋は皮をむきすりおろす。
- ③①に片栗粉をふり入れて混ぜ、塩少々を加え②の伊勢芋と混ぜる。
- ④油を熱し、170～180℃になったら③をスプーンですくっておとし入れて揚げる。

コツ・ポイント

- モロヘイヤと伊勢芋がなじみやすいように片栗粉を混ぜる。

(文責：真弓多喜代)

【材料】 5～6人分

モロヘイヤ …………… 1 把
 納豆 …………… 1 パック
 醤油 …………… 小さじ 2
 練り辛子…………… 少々

作り方

- ①モロヘイヤは洗ってさっと茹で、食べやすく刻む。
- ②納豆はざくざく刻み、①と混ぜ、練り辛子と醤油で味をつける。

コツ・ポイント

- 温かいご飯の上のにせていただくとおいしい。

(文責：真弓多喜代)

おやつ系

【材料】 10個分

カラメルソース
 { 砂糖 …………… 大さじ 5
 { 水 …………… 大さじ 5
 プリン
 { バター(型ぬり用) …………… 適量
 卵…………… 5 個
 アテモヤ(ピューレ状) …… 100g
 牛乳…………… 400ml
 砂糖 …………… 50g

作り方

- ①アテモヤは皮と種を取り除き、果肉をミキサーでピューレ状にしておく。
- ②鍋に砂糖と水の半量を入れて火にかける。あめ色になったら火をとめ、残りの水を加える(カラメルソースのできあがり)。
- ③プリン型にバターをうすくぬり、カラメルソースを注ぎ分けておく。
- ④ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。鍋に牛乳と砂糖、①のアテモヤを入れて温め、人肌程度になったら、溶き卵の中へ少しずつ加えて混ぜる。バニラエッセンスを加え、プリン型に流し入れる。
- ⑤オーブンに並べ、湯を注いで蒸し焼きにする。ガス高速オーブン180℃13～15分、庫内で蒸らし5分。
- ⑥オーブンから取り出し、冷蔵庫で冷やす。

コツ・ポイント

- アテモヤをピューレにするときは、レモンをほんの少し搾っておくとよい。
- ピューレを1回分ずつ冷凍にしておくと、2回目から使いやすい。

(文責：成田美代)

【材料】 カップ7~9個分

バター	50g
グラニュー糖	40g
卵	1個
薄力粉	130g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	60ml
アテモヤ	100g
レモン汁	少々

作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②アテモヤは皮と種を取り、ミキサーにかけてピューレ状にする。ここに牛乳を加えて混ぜる。
- ③ボールにバターを入れ、泡だて器でクリーム状に攪拌する。砂糖を加えてすり混ぜる。卵も加えてよく混ぜる。
- ④③に①を加えて混ぜ合わせ、さらに②も加えて混ぜる。
- ⑤型に入れて180℃のオーブンで15分焼く。

コツ・ポイント

- アテモヤをピューレにするとき、少しレモン汁を使うと、アテモヤの褐変が少なくなり、仕上がりが良い。

(文責：成田美代)

三雲町では昭和50年代後半、米の転作と特産品づくりを目指して曾原新田地区を中心に栽培がはじめられた。これを活用して三雲町栄養士により考えられたメニューである。イチジクジャムなどの加工食品としての需要も期待されている。三雲町では「マスイドーフィン」という品種が栽培され、ビタミン・ミネラルなどが豊富に含まれている。収穫時期は8月から10月中旬である。

【材料】 8人分

イチジク	250g
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1
オレンジリキュール	大さじ1
白ワイン	大さじ2
水	大さじ2
粉ゼラチン	10g
生クリーム	200ml

イチジクソース(120g)

イチジク	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
レモン汁	少々
オレンジリキュール	少々

作り方

- ①イチジクは皮をむき、ババロア用(380g)、ソース用(120g)に分けておく。
- ②ババロア用のイチジクをミキサーで軽く攪拌し、砂糖を加え、さらにピューレ状になるまで攪拌する。なべに入れ煮たて、レモン汁、オレンジリキュールを混ぜる。
- ③小なべに白ワインと水を入れ弱火にかけて温め、火からおろし、粉ゼラチンを振り入れ溶かし、②に加える。
- ④③をボウルに入れ、ボウルの底を氷水に当てながらとろみがつくまで混ぜる。
- ⑤生クリームを泡立て④と同じぐらいとろみをつけ、④を混ぜて容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥イチジクソース用のイチジクを軽くミキサーでかくはんし、残りの材料を加えて、なめらかになるまでかくはんする。
- ⑦⑤をスプーンですくって器に盛り、⑥をかけ、イチジクなどを飾る。

(文責：花井真弓)

【材料】 24個分

いちご(小)	1パック(24個)
白こしあん	500g
① 白玉粉	150g
上新粉	100g
砂糖	200g
水	400ml
かたくり粉	適量

作り方

- ①あんを24個に分けておく。
- ②いちごは、ヘタをとりあんできぐるむ。
- ③①の材料をなべに入れ混ぜながら中火にかける。ある程度固まってから蒸気で15分程度蒸す(透明になる)。
- ④③をかたくり粉を引いたバットに入れ、手にもかたくり粉をつけ②のイチゴをくるむ。

(文責：花井真弓)

【材料】 6人分

さつまいも	中2本 (裏ごし300g)
砂糖	60g
塩	少々

作り方

- ①さつまいもは皮を厚めにむき、2~3cmの厚さの輪切りにし、やわらかくなるまで煮る。
- ②ざるにあげ水気を切り、熱いうちに裏ごしする。砂糖・塩を加えなめらかにする。
- ③流し缶に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら流し缶から出し、食べやすい大きさに切って器に盛る。

(文責：花井真弓)

水飴を使わず、自然の食材と砂糖で作る手作りのおやつ。三重県各地で柿は家庭でも作られるが、柿がたくさん採れ、少し経つと軟らかくなるので、そのような柿を活用できる。

【材料】

完熟柿	10個 (果肉500~600g)
砂糖	250~300g (果肉の半量)
① おろし生姜	小さじ2
刻んだ柚子の皮	小さじ1
炒り胡麻	大さじ2~3
きな粉	1カップ程

作り方

- ①完熟柿の果肉をスプーンですくって鍋に入れ、種は取り除く。
- ②①に半量の砂糖を加え、強火で木じゃくしで混ぜながら煮詰める(約20分)。
- ③泡が立つようになったら残りの砂糖、①を加え更に煮詰める。
- ④バットにきな粉をひろげ、煮詰めた柿を鍋から出しひろげて冷ます。
- ⑤きな粉をつけながら棒状にのぼし、げんこつ飴のように斜めに切る。
- ⑥冷めたら湿気を含まないように、ポリ袋に入れ保存する。

コツ・ポイント

- 鍋は大きめの平鍋を用い焦げないように煮詰める。
- 十分煮詰めないで軟らかくなり、形がくずれてしまう。
- 煮詰める時果肉が飛ぶとやけどをするので、手袋をはめるとよい。

(文責：真弓多喜代)

カモミールのババロア

【材料】 9個分

卵黄	2個
砂糖	60g
粉ゼラチン	8g
牛乳	300ml
カモミールティーバッグ	2袋
生クリーム	200g

【作り方】

- ①ゼラチンを冷水に振り入れ、しとらせる。
- ②卵黄に砂糖半量を加え、すり混ぜる。
- ③鍋に牛乳・残りの砂糖・カモミールティーバッグを入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、少しおき、カモミールの香りを出す。
- ④②の中に③を加え、鍋ごと粗熱をとり、とろみをつける。鍋に戻し弱火でとろみをつける。ゼラチンを加え、裏ごす。
- ⑤生クリームを泡立て合わせる。
- ⑥型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。人数分に切って供する。

(文責：楠川とみか)

なばなのケーキ

⇒P252

【材料】 1班分

なばな(葉先)	50g
※ゆでて極みじん切りにする	
小麦粉(薄力粉)	110g
※ふるっておく	
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	3個
砂糖	100g
はちみつ	大さじ2
牛乳	大さじ1

【作り方】

- ①全卵をボールに入れ、砂糖を加えながら白くなるまで泡立てる。
- ②はちみつと牛乳を加え、よく混ぜる。そのあと、みじん切りにしたなばなを入れて、よく混ぜる。
- ③ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、さっくりと混ぜる。
- ④型に流し入れ180℃で10分、160℃で30分間オーブンで焼く。

(文責：岡野節子)

人参ゼリー

【材料】 4人分

人参	100g
粉ゼラチン	10g
└ 水	60ml
砂糖	60g
水	200ml
レモン汁	大さじ1
オレンジキュラソー	大さじ1

【作り方】

- ①粉ゼラチンは、水にふやかし湯せんにし溶かす。
- ②人参は適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ミキサーに②の人参・砂糖・分量の水を入れ人参ジュースを作る(人参は裏ごししてもよい)。
- ④ボールに移し、オレンジキュラソー・レモン汁を加え、①のゼラチンを加えて混ぜる。
- ⑤型に移して冷やし固める。

(文責：花井真弓)

【材料】 約25個分

バター	100g
砂糖	40g
生クリーム	大さじ1
薄力粉	120g
ドライハーブ	大さじ1~2 (ラベンダー・ローズマリー ミント・バジル) (好み)

作り方

- ①ハーブをミル状にしておく。
- ②ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで泡立て、砂糖を2~3回にわけてよく混ぜさらに生クリームを加える。
- ③薄力粉・ドライハーブを入れてさっくりと混ぜる。
- ④搾り出し袋に入れて、オープン皿に搾り出します。
- ⑤180℃で予熱しておいたオーブンで約10~12分焼く。

(文責：楠川とみか)

【材料】 直径5cmの丸型12~14個分

薄力粉	250g
ベーキングパウダー	小さじ2
無塩バター	80g
砂糖	大さじ4
卵	1/2個
牛乳	60ml
ミント(細かく刻んだもの)	大さじ2
打ち粉用の強力粉	適量

作り方

- ①Aは合わせてふるっておく。バターは1cm角に切り、使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく。また、天板にオープンペーパーを敷いておく。
- ②ボウルにふるったAを入れ、バターを加える。指で潰しながら粉と混ぜ、手で軽くこすり合わせてサラサラの細かいそぼろ状にする。
- ③砂糖を加えて手でさっと混ぜ、ミントも加えて混ぜ合わせる。
- ④卵と牛乳を合わせて混ぜ、③に加えてゴムベラで混ぜる。粉っぽさが無くなったから手でひとつにまとめ、ラップに包んで冷蔵庫で1時間ねかせる。
- ⑤打ち粉をした台上で、厚さ2cmにのばす。型の口に粉を付けて生地を抜き、抜いた後の生地もひとつにまとめてのばし、同様に丸型で抜く。
- ⑥オープンペーパーを敷いた天板に間隔をあけて並べ、180℃のオーブンで15~20分焼く。

(文責：楠川とみか)

【材料】

薄力粉	140g
たまご	4個
バター	30g
牛乳	500g
抹茶、または粉末茶	大さじ1
グラニュー糖	60g
バニラオイル	少々
塩	少々
生クリーム、砂糖	適宜
バナナなどの果物	適宜

作り方

- ①バターを溶かす。
- ②薄力粉、抹茶(または粉末茶)を混ぜ、卵を割り入れる。
- ③②にバターを入れ混ぜる。
- ④③の中に、牛乳とバニラオイルを入れて混ぜ、なめらかになったらラップをかけてしばらく置く(ねかせる)。
- ⑤生クリームを泡立てて味をつける。
- ⑥果物を適当な大きさに切る。
- ⑦④を、ホットプレート等で、薄く焼く。
- ⑧焼き上がったら、生クリーム、果物を飾る。

(文責：庄山ふみ)

▷情報提供：水沢茶農協

【材料】 4人分

ほうれん草	50g
牛乳	200ml
砂糖	40g
塩	少々
粉ゼラチン	10g
└ 水	40ml
生クリーム、イチゴなど	

作り方

- ①粉ゼラチンは、水にふやかし湯せんにし溶かす。
- ②牛乳を80℃にあたため砂糖、塩を入れて溶かす。
- ③ほうれん草をゆがいてミキサーで200mlのジュースにする。
- ④①～③を混ぜ裏ごし、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ホイップクリームとイチゴを添える。

(文責：花井真弓)

【材料】 500ml×4個

牛乳	1,000ml
砂糖	300g
卵黄	10個
生クリーム	500g
ラベンダー(ドライ)	3g
ラベンダーリキュール	大さじ1

作り方

- ①卵黄10個に砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②牛乳にラベンダーを入れ、沸騰直前に止めて、10分間蒸らして、香り移してから漉す。
- ③漉した牛乳を①に混ぜ、湯煎にかけて、85℃になったら火からおろして、急冷し、50℃まで下げる。
- ④③にさらに氷を入れて、20～0℃に下がったら、よく泡立てた生クリームとラベンダーリキュールを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤すぐに冷蔵庫に入れ、固める。

(文責：楠川とみか)

【材料】 中型 直径20cm

薄力粉	120g
ラベンダー(ドライ)	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少々
卵	6個
グラニュー糖	150g
□ サラダ油	70ml
└ 水	40ml
└ ラベンダーリキュール	30ml

作り方

- ①卵は白身と黄身に分ける。
- ②黄身にグラニュー糖75gとサラダ油、水、ラベンダーリキュールを加えよく混ぜる。
- ③薄力粉、ラベンダー(ドライ)、ベーキングパウダー、塩をふるいにかけ、②と合わせておく。
- ④白身を立つくらい泡立て、それに残りのグラニュー糖を加え、さらに固くなるまで泡立てる。
- ⑤上記の②③に④を手早く加え、型に流す。
- ⑥型に流したものを叩きながら空気を抜く。
- ⑦オーブンで焼く。予熱5分、160℃で30分ほど焼く。
- ⑧焼けたら型ごと逆さまにして瓶にのせ、蒸れないように1時間くらい冷ます。※冷めてから型を外さないと、ケーキがしぼんでしまう。
- ⑨薄いヘラを使って、周りから型に合わせてケーキをとる。

(文責：楠川とみか)