

ふるさとの味 家庭で作る郷土料理
＜五平餅＞

材料：小判形 16個分（1個約60g）
ごはん . . . 米3合分
油 . . . 少々

*ごま味噌たれ

すり胡麻 . . . 大さじ3
みそ . . . 25g
砂糖 . . . 大さじ3
みりん . . . 大さじ1

*くるみ味噌たれ

すりくるみ . . . 大さじ3
みそ . . . 25g
砂糖 . . . 大さじ3
みりん . . . 大さじ1

※味噌たれの材料は混ぜ合わせておく

作り方

- ① ごはんは普通の硬さに炊いておく。
- ② ごはんが熱いうちに、水を付けたすりこぎで半分ぐらいつぶす。
- ③ 軽く水を付けた手に、②を60gほど取って丸めて、軽く小判形にする。
- ④ フライパンに薄く油を塗り、③を並べ焦げ目が付く程度に両面を焼き、味噌たれをつける。



さつまいもがたっぷり入った“鬼まんじゅう”はそのゴツゴツとした見た目が鬼の頭や角、金棒に似ていることから名付けられたと言われています。

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて1cmくらいの角切りにし、たっぷりの水に30分程度さらす。
- ② ①を水からあげ、水気をしっかり切る。余分な水分はキッチンペーパーでふき取る。
- ③ ボウルに②と砂糖を加えて軽く混ぜ30分置く。
- ④ さつまいもから水分が出てきたら、薄力粉と塩、水を加減しながら加え、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートを敷き、その上に④を小分けにしてのせていく。
(スプーン等で形を整え、くっつかないように並べましょう！)
- ⑥ 15～20分くらい蒸したらできあがり！

愛知県の郷土料理

＜鬼まんじゅう＞

材料：8個分

さつまいも . . . 400g
砂糖 . . . 100g
薄力粉 . . . 120g
塩 . . . 少々
水 . . . 大さじ2

※紫いもを使うと色目もキレイに出来上がります！

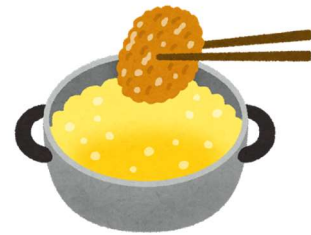
<コンコンコロッケ>

材料：10個分

| | | |
|----------|-----|------|
| 油揚げ | ・・・ | 5枚 |
| じゃがいも | ・・・ | 300g |
| 玉ねぎ | ・・・ | 100g |
| 豚ひき肉 | ・・・ | 100g |
| コーン（缶詰） | ・・・ | 100g |
| ゆで卵 | ・・・ | 2個 |
| マヨネーズ | ・・・ | 大さじ2 |
| ごまドレッシング | ・・・ | 大さじ1 |
| 塩・コショウ | ・・・ | 少々 |
| 油 | ・・・ | 適量 |
| 楊枝 | ・・・ | 10本 |

作り方

- ① じゃがいもを蒸かして潰す。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉と炒め、塩・コショウを加える。
- ③ ゆで卵をみじん切りにして、コーンは缶の汁を切っておく。
- ④ ①②③を合わせ、マヨネーズ・ごまドレッシングを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げは、開きやすくするため箸を押しつけながら転がし半分に切り、切り口から裏返す。
- ⑥ ⑤の中に④の材料を詰めて、油揚げの底と対になるように口を締め楊枝で止める。（狐の耳をイメージして）
- ⑦ 油で揚げる。



<簡単カリンおこわ>

材料（1回分）

| | | |
|----------|-------|--------------|
| もち米 | | 3カップ |
| カリンの砂糖漬け | ... | 80～100g |
| カリンの砂糖漬け | | のシロップ...50ml |
| 酒 | | 適宜 |
| 水（水+酒） | | 2合 |

作り方

- ① もち米を洗って30分水に浸しておき、ザルに上げ、水を切っておく。
- ② 炊飯器の内釜に①と（水+酒）2合を加え混ぜ、炊飯する。
- ③ ②が炊けたら金ザルに移して粗熱をとり、カリンの砂糖漬けとシロップを加え混ぜる。



<カリンの砂糖漬け>

材料（1回分）

| | | |
|---------------|-------|----------|
| カリン（まるめろ） | ... | 1kg |
| 砂糖 | | 900g～1kg |
| 塩水（海水位の濃い塩加減） | | |
| クエン酸 | | 10～15g |
| ※入れなくてもよい | | |

作り方

- ① カリンの毛をきれいにふき取り、4割にし、芯を取り、2mm位のうす切りにする。
- ② 切った直後にカリンを短時間、塩水に漬け、ザルに上げ水をよく切る。
- ③ 砂糖を混ぜ、重石をして水が上がったら、さつと煮ると柔らかく渋みのないカリンの砂糖漬けになります。
- ④ 瓶に入れ（又はジッパー付きの袋等で）保存する。
※瓶は煮沸して保存すると便利！

諏訪からの贈りものとして、
お茶うけに大変喜ばれます！

<クレープの干し柿サンド>

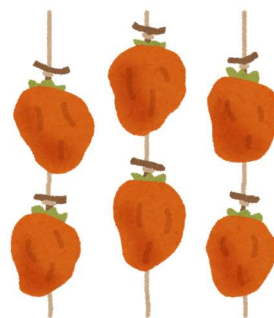
材料：約20枚分

| | | |
|-----|-----|------|
| 卵 | ・・・ | 2個 |
| 塩 | ・・・ | 少々 |
| 砂糖 | ・・・ | 20g |
| 薄力粉 | ・・・ | 125g |
| バター | ・・・ | 50g |
| 牛乳 | ・・・ | 25ml |

生クリーム・・・適宜
干し柿・・・適宜
(季節のフルーツ、野菜)

作り方

- ① 小麦粉は振るいにかける。
- ② バターを溶かす。
- ③ ボウルに卵を割り、よく混ぜる。
- ④ ③のボウルに、塩・砂糖・薄力粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に溶かしたバターと牛乳を入れて生地をのばす。
- ⑥ ⑤のボウルを冷蔵庫に入れて、15～30分なじませる。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥のクレープ生地を薄く伸ばして焼く。
- ⑧ クレープに、生クリームと干し柿を包む。



干し柿ロール2種

<干し柿のくるみ巻き>

材料：1個分

| | | |
|-----|-----|----------|
| 干し柿 | ・・・ | 1個 |
| くるみ | ・・・ | 1個の半分ぐらい |

作り方

- ① 干し柿に、縦に切り込みを入れて開く。
- ② くるみを①の真ん中に乗せ、端から巻いていく。
- ③ 2～3個に切り分ける。

<干し柿のチーズ巻き>

材料：1個分

| | | |
|---------|-----|----|
| 干し柿 | ・・・ | 1個 |
| クリームチーズ | ・・・ | 適量 |
| 白ワイン | ・・・ | 少々 |

作り方

- ① 干し柿を白ワインに2～3分ほど浸ける。
- ② ①の干し柿に、縦に切り込みを入れて開く。
- ③ クリームチーズを1cm角×3cmの拍子切りにする。
- ④ クリームチーズを②の真ん中に乗せ、端から巻いていく。
- ⑤ 2～3個に切り分ける。

<寒天サラダ>

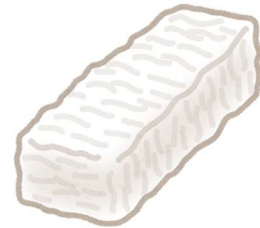
材料：約10人分

- 棒寒天 . . . 1本
- 水 . . . 500ml

- ゆで卵 . . . 2個
- きゅうり . . . 1本
- プチトマト . . . 5個
- コーン . . . 少々
- 塩 . . . 少々
- マヨネーズ . . . 適量

作り方

- ① 棒寒天を水（材料外）に浸け、やわらかくする。
- ② 水を切り、手でちぎって細かくした寒天を500mlの水に入れ、火にかけて煮溶かす。
※溶けるまでかき混ぜないこと。
- ③ きゅうりを薄切りにして塩少々でもみ、しんなりさせる。ゆで卵・プチトマトを輪切りにする。
- ④ バットに②の寒天液を流し入れ、少し冷まして③の材料とコーンを均等に散らす。
- ⑤ ④の上にマヨネーズを一回り乗せる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、固まったら切り分ける。



<手作りしそジュースのゼリー>

<しそジュースの作り方>

材料：1回分

- しそ . . . 350g（赤じそ）
- 水 . . . 2ℓ（ペットボトル1本分）
- 砂糖 . . . 1kg（好みで加減できる）
- クエン酸 . . . 25g（薬局で購入）

作り方

- ① 収穫したしそを洗う。
- ② 沸騰した湯にしそを入れ、アクを取りながら10～15分間煮出す。
- ③ しそを取り除く。
- ④ 砂糖を入れ、弱火で溶かす。
- ⑤ クエン酸を入れる。
- ⑥ 自然に冷まし、ガーゼなどでこして、びんやペットボトルに詰める。
- ⑦ 水や炭酸水で好みの濃さに割る。



<しそジュースゼリー>

材料

- 粉寒天 . . . 4g（1袋）
または、棒寒天 1本
- 水 . . . 350ml
（350ml～400mlに加減できます）
- しそジュース . . . 120ml
（120ml～150mlに加減できます）

作り方

- ① 粉寒天をよく水に溶かし、煮溶かす。
- ② しそジュースを加える。
（好みでジュースの量を変える）
- ③ 型に流し、冷やして出来上がり！