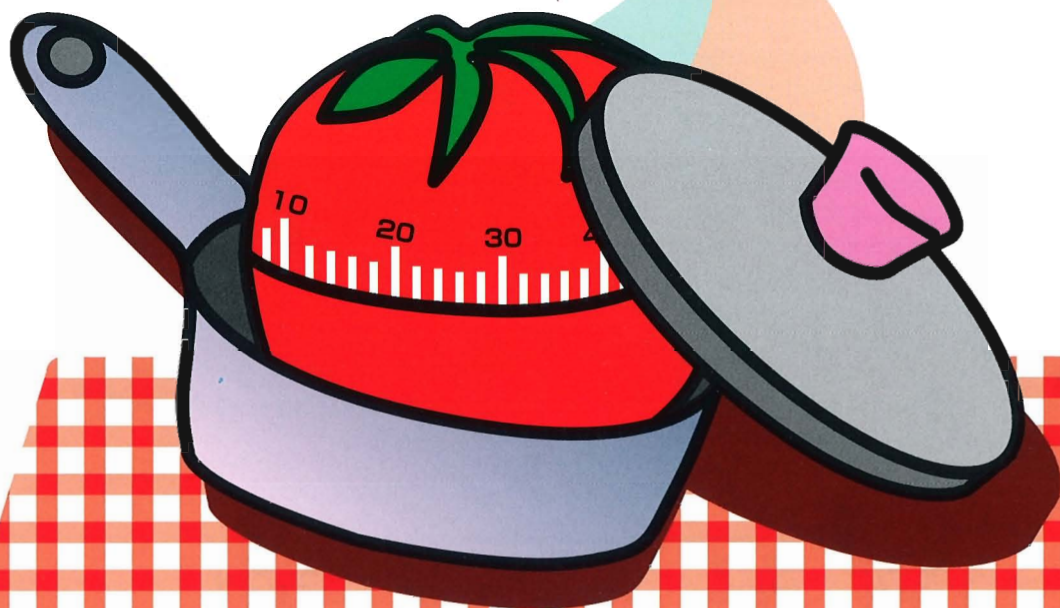


平成11年度 支部別調理技術研修 テキスト

自然豊かな
信州の味を生か
した料理

もくじ

- 高原馬鈴薯鰻万頭 ①
- 駝鳥肉蕎麦クレープ包み ②
- 南瓜滝川もどき ③
- 信州牛朴葉焼 ④
- 虹マスの香草フリットサラダ仕立て ⑤
- 遠山まんぢゅう ⑥



高原馬鈴薯鰻万頭



材 料 (5人分)

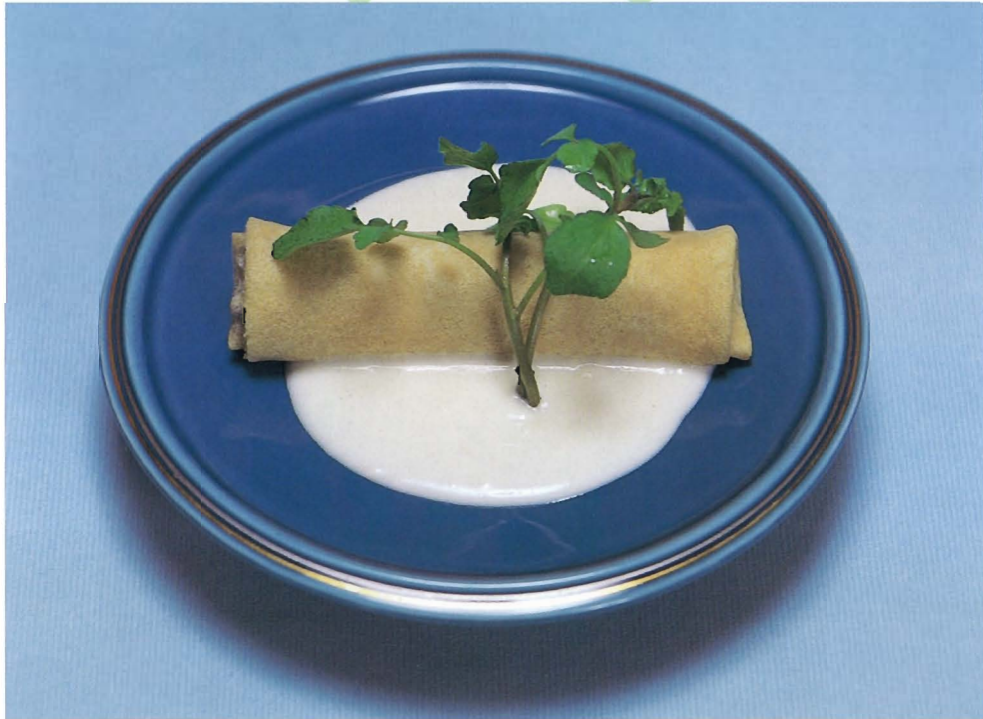
皮ムキ馬鈴薯	250 g
" 南瓜	63 g
" 大和芋	25 g
砂糖	20 g
味醂	50cc
片栗粉	12.5 g
塩	2.0 g
白醤油	5cc
鰻蒲焼	25 g
茄子	37.5 g
本しめじ	25 g
サラダオイル	15cc
味醂	少々
濃口醤油	少々
鰹だし	200cc
味醂	15cc
うすくち醤油	20cc
片栗粉	大さじ1
水	45cc
おろし生姜	大さじ1

調理方法

- ①馬鈴薯、南瓜、大和芋の皮をむき一口大に切り蒸す。
柔らかくなったら裏ごしをする。
- ②①を全部混ぜ、調味料(砂糖、味醂、片栗粉、塩、白醤油)を入れて弱火で練る。
(水分をとばす)
- ③芯になる具(しめじ、茄子を5mm角にカット)を少量のサラダオイルで炒めて味醂、濃口醤油少々で味をつけて最後に鰻の蒲焼を混ぜる。
- ④①のキジを1ヶ60gにとって③の具を入れて包み、表面に片栗粉をまぶし型をととのえ揚げ油約150度程の中にて揚げる。
(揚げ過ぎに注意)
- ⑤あんを作る(カツオだし、味醂、薄口)片栗粉を水でとぎとろみをつけて④を器に盛り、あんを掛けて天におろし生姜を乗せる。

栄養量	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
(5人分)	855Kcal	16,5 g	22,0 g	13,5 g

駝鳥肉蕎麦クレープ包み



材 料 (5人分)

【クレープ8枚分】	
そば粉	60 g
強力粉	25 g
卵	2個
牛乳	250cc
サラダ油	30cc
【具】	
駝鳥肉 (フィレ肉)	200 g
しめじ	100 g
たまねぎ	100 g
ホワイトソース	
バター	20g
薄力粉	20 g
牛乳	300cc
生クリーム	20cc
塩	} 適宜
胡椒	
オリーブ油	
クレソン	
バター	

調理方法

- ①蕎麦粉と強力粉を良くまぜ、牛乳、卵、サラダ油を加え、だまにならないようにして、生地とする。
フライパン(テフロンが良)を熱し、油はほとんど使わないようにして、生地を薄く焼く。
- ②しめじは小房に分け、たまねぎは、縦半分に切り薄切りとした後バターソテーする。
駝鳥肉は、厚さ1cm位の輪切りにし、塩胡椒をした後、両面をさっとバターソテーにする。
(火は通し過ぎないように。)
幅5mm程度の拍子木にカットする。
ソテーした野菜と駝鳥肉にホワイトソースを少量加えておく。
- ③クレープで具を巻巻き風に包み、皿にホワイトソースを薄く広げた上に置き、クレソンを飾る。

栄養量 (5人分)	エネルギー 399Kcal	蛋白質 18,7g	脂質 18,6g	塩分 2,1g
--------------	------------------	--------------	-------------	------------

南瓜滝川もどき



材 料 (5人分)

豆乳	450cc
南瓜 (かぼちゃ) ペースト	200cc
糸寒天 (水で戻した物)	85g
※乾物10gを戻すと200g強になります	
ゼラチン (水で戻しておく)	1/2枚 (5g)
鰹出し汁	1/2カップ
【付け合わせ野菜】	
岩茸	25g
じゅん菜	50g
冬瓜	50g
小倉	50g
白だつ	50g
なめ茸	50g
赤ピーマン	50g
山葵	少々
【うま出し汁】	
鰹出し	200cc ^㊄
薄口醤油	33cc ^㊄
味醂	10cc ^㊄
※一度火を入れて冷やす	
【調味料】	
薄口醤油
濃口醤油
味醂
塩

調理方法

- ①鍋に糸寒天を入れ、1/2カップの水で煮溶かし、豆乳、南瓜のペースト、ゼラチンを入れ混ぜ合わせ裏漉しを通して流し缶にて冷やし固める。
○南瓜のペースト
南瓜を蒸して裏漉しをした物1カップに鰹出し汁 1/2カップを合わせた物
- ②付け合わせ野菜はそれぞれ下ごしらえをして薄味で下味を付けておく。
- ③滝川南瓜を寒天突きに合わせて切り鉢に突きだして、野菜を色よく盛りうま出し汁を張って進める。
※夏の食べ物ですので、暑苦しくならない様に、涼しさを感じさせる盛りつけをする。

栄養量 (5人分)	エネルギー 298Kcal	蛋白質 17g	脂質 6,4g	塩分 2,3g
--------------	------------------	------------	------------	------------

信州牛朴葉焼



材 料 (5人分)

信州牛 (ヒレ)	350 g
絞り豆腐	150 g
長ねぎ	100 g
生椎茸	50 g
朴葉	5枚
合わせみそ	250 g
信州みそ	60 g
白みそ	120 g
砂糖	60 g
酒	30cc
粉節	15 g
うま味調味料	少々
固形燃料 (20g)	5個

調理方法

- ①みがいた牛ヒレ肉を厚さ1.5cm位に切り、さらに2切に落とす。
- ②絞り豆腐は1切15g位に落とし、2切とする。
- ③長ねぎは小口切りとし、水にさらし、ざるに上げて水気をとる。
- ④椎茸は、スライスする。
- ⑤合わせ味噌は、左記の分量で作る。
- ⑥朴葉の上に牛肉、絞り豆腐、小口切りねぎ椎茸を盛り、肉に合わせ味噌が少々かかるように乗せて1人用コンロで焼く。

栄養量 (5人分)	エネルギー 1,665Kcal	蛋白質 113g	脂質 72g	塩分 15.5g
--------------	--------------------	-------------	-----------	-------------

虹マスの香草 フリットサラダ仕立て



材 料 (5人分)

A
虹マス……………100g
(20~25cm)
パヴァンサルバ………… 少々
にんにく……………5g
エキストラオリーブオイル…2.5g
塩・こしょう…………1g
片栗粉……………少々

B 【フリット衣】
薄力粉……………100g
ドライイースト………… 小さじ1
卵……………25g
水……………少々
塩・こしょう………… 0.5g

C 【ソース】
レタス……………50g
トマト……………150g
さらしタマネギ………… 20g
レモン汁……………15g
オイスターソース………… 20g
マスタード……………5g
セロリパウダー………… 少々
エキストラオリーブオイル…5g
パセリ……………5g
塩・こしょう………… 1.5g

【付け合わせ・ ガルニチュール】

D
なす……………240g
タマネギ……………100g
マッシュルーム………… 25g
エリンギ……………50g
牛ひき肉……………120g
生パン粉……………10g
にんにく……………5g
オリーブオイル…………5g
トマト……………75g
塩・こしょう………… 2.5g
タイムバジル………… 少々

E
じゃがいも……………300g
シブレット……………25g
(またはきねぎ)
卵……………50g
バター……………5g
油……………5g
塩・黒こしょう…………1g
油(マス、なす揚げ油) 20g

調理方法

- ①虹マスは三枚におろし、片栗粉をまぶし、後水洗いしてくさみをぬき、水分を良くふきとり小骨切りをする。
- ②みじん切りのハーブ、にんにくをオリーブオイル、塩、こしょうでマリネにして冷蔵庫に30分置く。
- ③Bの材料をボールに入れホイッパーでよくまぜねかせ、フリット衣をつくる。
- ④レタス以外を適当に切ってあわせ、ソースを作る。
- ⑤①にかかるく③をつけ、170℃の油で揚げる。
- ⑥皿にレタスをしき、⑤をのせ、③のソースをかける。お好みで、粉チーズ、ヴァルミコ酢をかける。
- ⑦なすは、あくを抜きスライスして油で揚げる。
- ⑧オリーブオイルでにんにくを炒め、他の材料を加えさらに炒める。
- ⑨じゃがいもは皮をむき、半量はすりおろし残りの半量は細かく刻み、シブレットのみじん切り、他の材料と混ぜ合わせる。
- ⑩フライパンにバター、油を入れ熱し、⑨を焼く。
- ⑪⑧と⑩をサンドして、オーブンで焼く。

栄養量	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
(5人分)	1,810Kcal	76.5g	88.5g	9.5g

遠山まんぢゅう



材 料 (5人分)

そば粉	100g
長芋 (皮むき)	150g
とり引肉	50g
ふきのとう	50g
生椎茸	50g
くるみ	
酒	少々
砂糖	少々
濃口醤油	少々
片栗粉	
サラダオイル	
【あんかけ用】	
濃口醤油	1g
味醂	1g
だし	8g
【添え物】	
わさび	
木の芽	
白髪葱	
大根おろし	
菜の花	
桜フ	

調理方法

- ①長芋は皮をむき1cm程の輪切りにしレンジにて5分間程火を通し裏漉しをする。
- ②ふきのとうはよく掃除して適当にきざむ。椎茸は石付をとり二ツ割りにして小口切りとする。
- ③サラダオイルにて鳥引肉を炒め、ふきのとう、椎茸を加え、さらに炒め酒少々、砂糖、醤油にて味をつける。(あまり濃くしないように)冷めたら汁気を切り長芋50gと合え、丸にとりまんぢゅうのあんとする。
- ④そば粉100gと熱湯180ccにてそばがきの要領で箸でかきませ、冷めかげんになったら長芋100gを加えて練る。
- ⑤等分にして先のおんとまんぢゅうにしてラップに包み8~10分程蒸した後、冷めてからラップをはずし片栗粉を薄くまぶしつけ170°~180°の油にて軽く揚げる。
- ⑥割り出しに片栗粉にてとろみをつけ、まんぢゅうの上からかける。わさび、白髪葱、木の芽を天におろし、菜の花、桜フを添える。

栄養量	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
(5人分)	676Kcal	24,1g	30,8g	2,4g



社団法人
長野県調理師会

長野県大字南長野字宮東426-1 長野県建築士会館6F
TEL026(234)0024 FAX026(234)6155