

## みりんシフォンケーキ

可茂



### 材 料 (型 1個分)

みりん …………… 80g  
 サラダオイル …… 80g  
 小麦粉(薄力粉) …… 120g  
 ベーキングパウダー 小さじ1/2杯

砂糖 …………… 100g  
 卵 …………… 6個  
 水 …………… 大さじ1杯

### 作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるいにかける。
- 2 オーブンをあたためておく。
- 3 卵を割り、卵黄と卵白に分けて、卵黄の中にみりん、サラダオイルで泡立て器でよく混ぜる。1の中へ混ぜ合わせる。
- 4 卵白を泡立てながら、砂糖を3回に分けてしっかりと角が立つまで泡立てる。
- 5 3の中に4の1/3を入れてさっくり混ぜる。さらに残りの卵白を混ぜる。
- 6 ケーキ型に5を流し入れて、机の上で少し上に持ち上げて落とし、大きな気泡を抜く。
- 7 170℃のオーブンで、40～50分焼く。
- 8 焼きあがったら、型ごとコップのような物の上に逆さにして冷ます。
- 9 完全に冷めたら、クロスナイフを使って型から抜く。

### 一口メモ

味醂は江戸の昔から使われている煮物になくてはならない調味料の一つです。川辺町には美しい飛騨川の伏流水で作られているみりんがあります。このみりんを使って、カナダの「メープルシロップ」にヒントをうけて、新しい味のハーモニーの「みりんシフォンケーキ」を作ってみました。昔から受け継がれた味醂をお菓子に取り入れて、若い人達にも受け入れられたらと思っています。

## なつめゼリー

飛騨



### 材 料

なつめ(甘露煮) …… 150g  
 棒寒天 …………… 1本  
 水 …………… 300cc

ハチミツ …………… 大さじ1杯  
 レモン汁 …………… 少々

### 作り方

- 1 寒天は水でよく洗い、分量の水に浸しておく。
- 2 1の寒天を細かくちぎり充分煮溶かす。
- 3 なつめの甘露煮の皮と種を取り、裏ごしする。  
 裏ごししない甘露煮のなつめを人数分残しておく。
- 4 2の中に3の裏ごししたなつめを加え混ぜ、プリン型に流し入れ甘露煮のなつめを一つずつ加え冷やし固める。

### 一口メモ

飛騨地方の多くの家のまわりにはなつめの木が植えられており、昔から身近な食材として利用されてきました。生で食べるのは、あかね色に熟したものが甘くて美味しいが、煮物用には色つきの少ない実の方が煮崩れしません。甘露煮にするには、なつめの軸を取り、水洗いして3時間くらい煮、皮がやわらかくなったらなつめの半量くらいの砂糖を少しずついれて煮含めます。



## 枝豆のポタージュ

JAぎふ



## 材 料 (4~5人分)

枝豆	300g	水	200g
たまねぎ	大1/2個	生クリーム	50g
バター	40g	コンソメ	1個
牛乳	500g	塩	少々

## 作り方

- 1 たまねぎは薄くスライスする。
- 2 鍋にバター25gを入れて、1のたまねぎを加え、炒める。
- 3 しんなりしたら、枝豆、水を加え、やわらかくなるまで煮る。コンソメも加える。
- 4 3をミキサーをかける。この時牛乳の半分も加える。
- 5 クリーム状になったら鍋に戻し、残りの牛乳も加え、火にかける。
- 6 スープが煮えてきたら火を止め、残りのバターを加え、塩で味を整える。
- 7 よく冷やして器に入れ、生クリームを回しかける。パセリを振る。

## 豆腐コロッケ

JAいび川



## 材 料 (5人分)

大豆まるごと豆腐	1丁	衣	小麦粉・パン粉	適量
じゃがいも	200g		溶き卵	1個分
たまねぎ	50g	塩	小さじ2/3杯	
ベーコン	100g	こしょう	少々	
ゆで卵	1個	サラダ油	揚げ油	適宜
生クリーム	大さじ2杯	ケチャップ・ソース	各適量	
		付け合わせ	(レタス・プチトマト・おくら)	

## 作り方

- 1 豆腐はよく水をきり、ふきんに包んでもみほぐす。
- 2 ジャがいもはゆでて、裏ごしする。たまねぎ・ベーコン・ゆで卵はみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油大さじ2杯を熱し、たまねぎを入れて透き通るまでよく炒め、ベーコンを加えてさらに炒める。
- 4 ボールに具を入れ、生クリームと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、俵型に形づくる。
- 5 4に小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、約160℃の揚げ油でカラリと揚げる。ケチャップとソースでたれをつくり、付け合わせは好みの野菜で飾り付けをする。



## 中華風豆腐サラダ

JAいび川



## 材 料 (5人分)

大豆まるごと豆腐・・・3合  
 だいこん・・・3～5匹  
 きゅうり・・・1/4カップ  
 ハム  
 青じそ(千切り)

かけ汁  
 しょうゆ・・・大さじ3杯  
 酢・・・大さじ2杯  
 サラダ油・・・小さじ2杯  
 ごま油・ラー油・・・小さじ1杯  
 砂糖・・・大さじ1/2杯  
 いりごま・・・大さじ1杯

## 作り方

- 1 だいこんはごく細い千切りにし、たっぷりの水に放し、水気をきる。きゅうり、ハムは千切りにする。
- 2 かけ汁の材料をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 器にだいこんの千切りを敷き、さいの目に切った豆腐をのせ、ハム、きゅうりをのせ、青じそをあしらい、かけ汁をかける。

## ぎせい豆腐

JAいび川



## 材 料 (5人分)

大豆まるごと豆腐(木綿)・・・1丁  
 にんじん・・・30g  
 しいたけ・・・2枚  
 赤ピーマン・・・1/3個  
 さやいんげん または  
 いんげん 3～4枚(本)

卵・・・2個  
 ブロccoli・・・適宜  
 砂糖・・・大さじ1と1/2杯  
 塩・・・小さじ1/5杯  
 しょうゆ・・・大さじ1/2杯  
 サラダ油・・・大さじ2杯

## 作り方

- 1 豆腐はよく水をきり、ふきんに包んでよくもみほぐす。
- 2 にんじん、しいたけ、赤ピーマン、さやえんどうは千切りにする。
- 3 鍋にサラダ油大さじ1杯を熱し、2の野菜を入れて炒める。1の豆腐も加えてさらに炒める。
- 4 3に砂糖・塩・しょうゆを加えて調味し、炒りつける。
- 5 ボールに卵を割りほぐし、4を混ぜる。卵焼き器を熱し、サラダ油大さじ1杯をいれてなじませ、5を一気に流し入れる。ふたをして弱火で表面が乾くまで焼く。返して裏も焼く。好みの大きさに切り、塩ゆでしたブロッコリーを添える。



## とうもろこしと枝豆の梅肉あえ

JAめぐみの



## 材 料 (2人分)

とうもろこし・・・ 1/2本  
枝豆・・・ 30粒  
たまねぎ・・・ 1/4個

梅干し・・・ 1~2個  
かつお節・・・ 小1袋  
みりん、しょうゆ

## 作り方

- 1 梅干しは果肉だけをすり鉢ですってみりんとろりとのばし、しょうゆを数滴落とす。
- 2 とうもろこしはゆでてから包丁で実をそぎ取り、枝豆はゆでて実を出し、薄皮をむく。
- 3 たまねぎはみじん切りにして水にさらす。かつお節を用意する。
- 4 1で2と3をあえる。

## 梅干しの納豆あえ

JAめぐみの



## 材 料 (2人分)

納豆・・・ 1パック  
海苔の佃煮・・・ 大さじ2杯  
梅干し・・・ 1~2個

練り辛子・・・ 少々  
あさつき、ねぎ

## 作り方

- 1 海苔の佃煮に刻んだ梅干しを加える。
- 2 納豆を粗く刻んで練り辛子を加え、1で和える。
- 3 あさつきか、ねぎを刻んでちらす。



## 豆海菜和え

JAひがしみの



## 材 料 (4人分)

茹で大豆	40g	汐吹きしじみ	10g
きゅうり	3本	汐吹きこんぶ	20g

## 作り方

- 1 一晩水に浸した大豆をたっぷりのお湯で好みの固さに茹でる。
- 2 きゅうりを乱切りにする。
- 3 ボールに、1、2、汐吹きしじみを入れて合わせる。
- 4 3にラップをし、冷蔵庫に1時間ほど置く。

## ＜作り方のコツ等＞

- ・きゅうりでなくても季節の旬の野菜・山菜(わらび)・セロリなどでも美味しい。
- ・汐吹きしじみがなくても、汐吹きこんぶだけでも充分味が出せます。
- ・大豆は茹でて置くと、和え物料理にとっても便利。

## 味噌

JAいび川



## 材 料 &lt;仕上がり量 約33kg&gt;

大豆	7.5kg
大豆麴 (7.5kgの大豆に麴をかけた分量)	
塩	

## 仕込みの仕方

- 1 大豆を洗い、浸漬する。(1日)
- 2 前日に浸漬した大豆を圧力釜で煮る。
- 3 大豆が煮上がったら、ある程度冷まし(約36℃)、大豆麴と交互にミートチョッパーにかける。
- 4 シンチした大豆に煮汁と塩を加えて混ぜる。  
大豆の煮汁を入れて耳たぶより少し固めの柔らかさにする(煮汁約2.1kg)塩の分量は、煮豆と麴と加える煮汁の重さの約1%を計量し、うち振り塩分100gを残して混ぜ込む。
- 5 4をげんこつ大に握り、仕込み用の樽にたたきつけるように、空気を抜きながら仕込む。
- 6 樽の底と、仕込み味噌の上部には残しておいた振り塩をする。
- 7 仕込み重量の1/2の重石をして冷暗所にて保存し、熟成させる。

(熟成期間は仕込み後1年～1年半)



## 大豆スナック“豆なかな”

JAかがみはら



## 作り方

- 1 大豆は一晩水に浸して戻す。
- 2 戻した大豆はザルにあげて、広げて水を切る。
- 3 揚げ油を熱し、約150℃で2の豆を入れてカリッとするまで、15分位揚げる。
- 4 揚げたてに塩を適当に振りかける。

## &lt;作り方のコツ等&gt;

・好みでシナモンシュガーを振りかけても美味しい。

## 材 料

県内産大豆 …… 適宜  
 塩 …… 適宜  
 揚げ油 …… 適宜

## 豆 板

JAかがみはら



## 作り方

- 1 炒り豆を作っておく。アルミカップに炒り豆を7～8個つづ入れておく。
- 2 砂糖、生姜、酢、水を鍋に入れ、泡立ってくるまでかき混ぜる。
- 3 カップに分け入れてそのまま冷やす。

## &lt;作り方のコツ等&gt;

・白砂糖ではなく黒砂糖でもよい。  
 ・大豆を黒豆に変え、きな粉を加えても美味しい。

## 材 料 (アルミカップ6号型 20個分)

炒り大豆 …… 1カップ	水 …… 少々
サラダ油 …… 少々	(砂糖の湿る程度)
白砂糖 …… 2カップ	すり生姜 …… 少々
酢 …… 少々	アルミカップ6号 …… 20個