

地産地消料理コンテスト金賞

## Wa na Negi グラタン



### 材料（4人分）

越津ねぎ…4本  
角ふ…100g  
こうや豆腐…35g  
バター…80g  
小麦粉…大さじ5  
豆乳…700～800ml  
味噌…大さじ1  
とろけるチーズ…適量  
ベーコン…40g  
あさり（殻つき）…100g  
あさりのゆで汁



### 作り方

- ① こうや豆腐を豆乳で戻し、小さめに切っておく。
- ② あさを茹で、殻から身ははずしておく。茹で汁は使うのでとっておく。
- ③ 越津ねぎの白い部分を筒切りに、青い部分は斜め切りにしておく。  
ベーコンを1cm幅に、角ふは小さめに切っておく。
- ④ フライパンに越津ねぎの白い部分とベーコンをバター（分量外）でよく炒め、越津ねぎが柔らかくなったら4枚の耐熱皿に分けて入れておく。
- ⑤ フライパンにバターを入れ中火にかける。バターが溶けたら小麦粉を一気に入れ木べらでよく混ぜる。その後味噌を加えてよく混ぜ、一度沸騰をさせてとろみがついたら火を消す。※火にかけている間は焦げやすいためよく混ぜ続ける。
- ⑥ 豆乳を少しずつ加えペースト状にしていく。
- ⑦ ペースト状になったら再び火にかけ残りの豆乳を加えてよく混ぜる。
- ⑧ 越津ねぎの青い部分・角ふ・こうや豆腐・あさを加え、あさりの茹で汁で好みの固さまでのばした後、ひと煮立ちさせる。
- ⑨ 塩で味を調えたら④の上からかけ、とろけるチーズ・パン粉を上のにのせる。
- ⑩ トースター又は250℃のオーブンで10～15分表面がきつね色になるまで焼く。

地産地消料理コンテスト銀賞

## 炒めねぎがミソのミートソースパスタ



材料（4人分）

越津ねぎ（太め）…4～5本  
しいたけ…4～5枚  
ミンチ…150g  
トマト水煮缶…1缶  
水…400ml  
コンソメ…2個  
砂糖…大さじ1～2  
ケチャップ…大さじ4  
赤みそ…大さじ1と1/2  
塩こしょう…適量  
油…大さじ1  
赤ワイン（お好みで）  
コーヒーフレッシュ…適量



作り方

- ① 越津ねぎを5mm～1cmの輪切りに、しいたけは粗くみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、越津ねぎを中弱火でじっくり炒める。
- ③ ねっとり感が出たらミンチを加え、色が変わるまで炒める。その後しいたけとトマト缶を加え1～2分炒める。
- ④ 水・コンソメ・砂糖・ケチャップを入れて弱火で10分煮る。
- ⑤ 少量の湯で溶かした味噌とお好みで赤ワインを加え、よく混ぜる。
- ⑥ 塩こしょうで味を調え、茹でたパスタの上にかける。

## 地産地消料理コンテスト銅賞

### 越津ねぎの肉巻きフライ



#### 材料（4人分）

越津ねぎ…3本  
豚ロース薄切り肉…480g  
塩…少々  
こしょう…少々  
小麦粉…大さじ6  
溶き卵…2個  
水…1カップ  
いり黒ゴマ…大さじ6  
パン粉…2カップ  
ポン酢しょうゆ…適量  
揚げ油



#### 作り方

- ① 越津ねぎの白い部分を4等分に筒切りにする。
- ② 小麦粉・溶き卵・水を混ぜ合わせておく。
- ③ いり黒ゴマとパン粉を混ぜ合わせておく。
- ④ 豚肉2枚を縦横交互に置き、真ん中にねぎを乗せてねぎが出ないように巻く。
- ⑤ ④に②→③の順で衣をつける。
- ⑥ フライパンに揚げ油を熱し、⑤を揚げる。
- ⑦ きつね色に揚がったら、半分に切り器に盛り付ける。
- ⑧ お好みにポン酢しょうゆをかける。

地産地消料理コンテスト入賞

## ナバナお焼き



材料（4人分）

ナバナ…160g  
白玉粉…180g  
水…120～130ml  
長芋…40g  
酒…大さじ1  
豚ひき肉…70g  
味噌…50g  
砂糖…大さじ1  
みりん…少々  
ごま油



作り方

- ① ナバナを茹で、かたく絞り細かくみじん切りにする。
- ② ボウルにナバナ・豚ひき肉・味噌・砂糖・みりんを入れよく混ぜる。
- ③ 別のボウルに白玉粉とすりおろした長芋を入れ、酒と水を入れてかき混ぜる。
- ④ よく混ぜたら棒状にして30g位ずつ切る。
- ⑤ ④に②のあんを包む。
- ⑥ ⑤を500Wの電子レンジで2分程度温める。
- ⑦ フライパンにごま油をひき、焼き目がつくまで焼く。

# 地産地消料理コンテスト入賞

## ねぎ巾着



### 材料（4人分）

- 越津ねぎ…8本
- 油揚げ…8枚
- 卵…2個
- ごぼう…10cm
- にんじん…10cm
- しょうゆ…大さじ6
- 砂糖…大さじ6
- みりん…大さじ4
- 塩…少々
- 水…200ml



### 作り方

- ① 油揚げを油抜きし、口を開いておく。
- ② 卵を茹でて、ひとつを4等分に切る。
- ③ 越津ねぎを白い部分と青い部分に分け、白い部分をみじん切りに、青い部分はさつと茹で先のほう切っておく。
- ④ ごぼうとにんじんをみじん切りにして、500Wの電子レンジで3分間温める。
- ⑤ ①のなかにみじん切りにした越津ねぎ・卵1/4・ごぼう・にんじんを入れる。
- ⑥ ⑤の口をつまようじでふさぎ、③の越津ねぎの青い部分で結ぶ。
- ⑦ 鍋に水・砂糖・みりん・しょうゆを入れ火にかけ、⑦を煮汁が少なくなるまで煮込む。

## 地産地消料理コンテスト入賞

### KNK バーガー



#### 材料（4人分）

強力粉…200g	合いびき肉…280g
ドライイースト…3g	越津ねぎ…60g
塩…3g	カリフラワー…40g
砂糖…30g	パン粉…32g
無塩バター…20g	牛乳…40ml
牛乳…150ml	溶き卵…半分
ナバナ…1束（35g）	塩…4g
	こしょう…少々
	油…適量



#### 作り方

- ① ナバナをすりつぶす。バターは500Wの電子レンジで20秒温める。
- ② ボウルに強力粉・ドライイースト・塩・砂糖・ナバナを入れ均一に混ぜる。
- ③ ②の中心をくぼませ、そこに牛乳を注ぎ入れゴムベラでまとめる。まとまったら作業台に出し、しっかりこねる。
- ④ バターを加えてさらにこね、台に打ち付けながら生地をのばしていく。
- ⑤ 指先で生地を薄くのばし、切れずに指が透けるような状態になったら丸めてボウルに入れ、ラップをかけて30℃（オーブン等の発酵機能や発酵器を使用）で40～50分程一次発酵する。
- ⑥ 生地を4等分にし、丸く成形をしたら、かたく絞った濡れ布巾をかけて15分程休ませる。
- ⑦ 休ませた生地を成形し直し、天板に並べ、30～40℃で30分程二次発酵する。
- ⑧ 200℃に予熱したオーブンを180℃に下げ、10～12分焼く。
- ⑨ パン粉を牛乳で浸しておく。カリフラワーを小房に分け、半分をみじん切りにする。越津ねぎをみじん切りにする。
- ⑩ 残りのカリフラワーを薄くスライスし、さっと茹でておく。
- ⑪ ボウルに⑨・合いびき肉・溶き卵・塩・こしょうを入れこねる。
- ⑫ ねばりが出てきたら空気を抜き、形を調べ、油を熱したフライパンで焼く。
- ⑬ 焼いておいたバンズを半分に切り、ハンバーグと⑩をはさむ。