

わが家で地産地消レシピ

おおいたで採れた食材を家庭料理に取り入れてみませんか？
楊志館高校と福德学院高校が地産地消授業で作成した地産地消レシピ。
栄養満点でどれも絶品。さっそくわが家でも、Let's try cooking！



にら [旬：4月～5月]

にらときのこの和風ペペロンチーノ

作り方

①きのこの食べやすい大きさに切る。二郎は5cm位の長さに切っておく。
②オリーブオイルをひいたフライパンを火にかけ、小口切りにした鷄の爪、きのこの軽く炒め、塩・こしょうで味をつけ、火を止める。
③火を止めた状態で、カットした二郎をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせる。
④大きめの鍋に水を沸騰させ塩を入れ、スパゲティーを好みの硬さに茹でる。
⑤大きめのボウルにおろしニンニク、薄口しょうゆを混ぜ合わせておく。
⑥⑤のボウルに茹で上がったスパゲティーを入れ塩・こしょくう味をととのえ、③の炒めた具を混ぜ合わせ仕上げる。
⑦出来上がったスパゲティーを皿に盛り、刻んだ大葉を上にのせ仕上げる。

材料(4人分)	
●にら	1束
●椎茸	2枚
●エノキ	1束
●しめじ	1/2袋
●スパゲティー	300g
●大葉	5枚
●オリーブオイル	大さじ3
●鷄の爪	1/2本
●おろしにんにく	大さじ1/2
●薄口しょうゆ	大さじ1
●塩、こしょう	少々

大葉 [旬：6月～8月]

大葉みその焼きおにぎり

作り方

①お米を炊きおにぎりを作る。
②みその調味料を準備し、弱火でみそを練り上げる。
③大葉を細かく刻み②に混ぜ合わせ、ちりめんを入れ仕上げる。
④オーブンを200℃にして①のおにぎりの両面に焼き目がつくまで焼く。
⑤④に③のみそを塗り、再度オーブンで5分程焼き出来上がり。

材料(4人分)	
●米	3カップ
●大葉	20枚
●ちりめん	20g
●みその調味料	
砂糖	大さじ2(18g)
みりん	大さじ2(36g)
酒	大さじ2(30g)
合わせみそ	大さじ2(36g)
いりごま	大さじ4(18g)

みつば [旬：3月～4月]

みつばのかき揚げ

作り方

- みつばは根を落とし3cmの長さに切り、玉ねぎは2mm幅にスライスする。にんじんは、玉ねぎと同じ長さで千切りに、えびは殻と尾を取り、背中から1/2にカットする。
- 大きめのボウルに、①で切った材料と小麦粉④を入れ全体をよく混ぜる。
- ②とは別のボウルで小麦粉④を混ぜ衣を作る。
- 揚げ油を火にかけ②と③を合わせ、宮島（しゃもし）の上で形を整えて180℃の油で揚げる。
- 皿に、揚がったかき揚げを盛り完成。天つゆについていただく。

材料(4人分)	
●みつば	1束
●玉ねぎ	1/2個
●にんじん	1/6本
●無頭えび	8尾
●小麦粉	大さじ4(36g)
●小麦粉	カップ1/2(50g)
●水	150ml
●油	適量
●天つゆ	薄口しょうゆ 40ml
●一番だし	200ml
●みりん	40ml

天つゆの作り方	
①一番だしを取る。	
②鍋にみりんを入れて火にかけ、煮切ってアルコールを蒸発させてだし汁、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ仕上げる。	
だしの取り方(一番だし)	
①昆布(20g)の表面を、かたく絞ったふきんで拭き、数か所に切り目を入れる。	
②鍋に水(1ℓ)を入れてから昆布を入れ、火にかける。	
③昆布が浮き始めたら引き上げる。	
④③の鍋にかつお節(30g)を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みはじめたらこす。	

水耕せり [旬：2月～4月]

せり餃子

作り方

- キャベツはみじん切り、水耕せりは1cm幅に切る。生姜、にんにく、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ボウルに豚ミンチ、④の材料を入れよく混ぜる。
- 豚ミンチに調味料がなじんだら、①で刻んだ野菜を入れよく混ぜる。
- 餃子の皮に④のたねを包む。
- フライパンに油を敷き、餃子を並べて焼く。
- 皿に盛りつけて出来上がり。

材料(4人分)	
●餃子の皮	40枚
●生姜	1片
●豚ミンチ	200g
●にんにく	1片
●キャベツ	1/8玉
●長ねぎ	10cm
●水耕せり	1と1/2玉
●酒	大さじ2
●こしょう	少々
●ごま油	大さじ1
●しょうゆ	大さじ2
●ラード	大さじ1/2
●砂糖	小さじ1と1/2





パセリ [旬: 3月~4月]

豚肉とパセリの 変わり揚げ

作り方

- ①豚肉を2cm幅にカットする。
- ②パセリは食べやすい大きさにちぎり、水で洗う。
- ③玉ねぎは皮をむき、1/2玉を5mm幅にスライスする。
- ④紅生姜はザルにあげ、水分を切っておく。
- ⑤揚げ衣をボウルに合わせる。
- ⑥①~④をボウルに合わせ、打ち粉をしてよく混ぜ合わせる。
- ⑦⑥の材料に⑧の揚げ衣を合わせ、タネを作る。
- ⑧揚げ油を火にかけ、170~180°Cでカリカリになるまで揚げる。
- ⑨天ダレの材料を鍋に合わせたら火にかけ、ひと煮立ちさせ器に注ぐ。
- ⑩揚げあがった変わり揚げに天ダレをつけていただく。

材料 (4人分)

●豚バラスライス	200g	●天ダレ		●打ち粉	
●パセリ	1/2袋	だし	180ml	薄力粉	100g
●玉ねぎ	1/2玉	みりん	40ml	●揚げ衣	
●紅生姜	100g	砂糖	15g	薄力粉	50g
		濃口しょうゆ	40ml	水	180g



関ぶり [旬: 12月~1月]

関ぶり カツバーガー

作り方

- ①キャベツと大葉は千切りにし、一緒に水にさらしておく。
- ②ぶりの切り身に、塩・こしょうをして5分ほど置いておく。
- ③ハンバーガー用パンは、上下半分に切って、バターを塗っておく。(好みで焼いてもOK!)
- ④ソース用の生姜・玉ねぎは、すりおろしにしておく。
- ⑤鍋にソースの調味料と④を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして3~4分で火をとめる。
- ⑥②に小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつける。
- ⑦揚げ油を170~180°Cに温め、⑥をキツネ色になるまで揚げる。
- ⑧⑨にぶりカツ→キャベツの千切り→ソースを挟めば出来上がり。

材料 (4人分)

●関ぶり	100g (4切れ)	●揚げ油	適宜	●ソース	
●塩、こしょう	少々	●ハンバーガー用パン	4個	薄口しょうゆ	大さじ6 生姜 1かけ
●小麦粉	適宜	●バター	20g	酒	大さじ3 玉ねぎ 1/4玉
●卵	適宜	●キャベツ	1/6個	みりん	大さじ3
●パン粉	適宜	●大葉	4枚	砂糖	大さじ1



ピーマン [旬: 6月~8月]

ピーマンいっぱい チンジャオロース

作り方

- ①千切りにした牛肉に下味をつける。
- ②ピーマン・人参を千切りにする。
- ③にんにくをみじん切りにして、油を引いたフライパンで牛肉・人参と炒め、一旦とり出していく。
- ④同じフライパンでピーマンを炒め、火が通ったら、とり出しておいた牛肉・人参を戻し、合わせ調味料を入れ仕上げる。

材料

●ピーマン	12個	●牛肉下味		●合わせ調味料	
●人参	1/2本	酒	大さじ2	オイスター調味料	大さじ3
●にんにく	1かけ	濃口しょうゆ	大さじ1	酒	大さじ3
●牛肉	200g	片栗粉	大さじ2	味醂 (ウェイバー)	小さじ2



クロメ [旬: 1月~3月]

クロメ春巻き

作り方

- ①クロメは細かく刻む。白菜は千切り、白ねぎは斜め薄切り、生姜はみじん切りにしておく。
- ②中華鍋に油を大さじ1(分量外)入れ、生姜を入れて火をつける。
- ③生姜の香りが立ってきたら、クロメ・白菜を入れ炒める。全体に火がまわったら白ねぎを入れ炒める。
- ④⑤に⑥を入れ、1~2分炒いたら味をみてたまり醤油を入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、少し固めにとろみをつける。最後にごま油を入れ全体を混ぜて火からおろす。
- ⑥パットに具を広げ冷ます。
- ⑦春巻きの皮に具をのせ、中身が出ないよう巻いていく。
- ⑧油を160°Cに温め、全体がきつね色になるまで揚げる。
- ⑨皿に盛り付け出来上がり。

材料 (4人分)

●クロメ	100g	●酒	大さじ2	●たまり醤油	大さじ1/2
●白菜	1/4個	●しょうゆ	大さじ2	●ごま油	大さじ1
●白ねぎ	1本	●砂糖	小さじ2	●水溶き片栗粉	大さじ4~5
●生姜	1片	●中華スープ	150cc	●揚げ油	適宜
●春巻きの皮	20枚				

