

## 蒲生あかねいちじくのジャム

(冷凍いちじく使用)

### 材料

冷凍いちじく	1kg
レモン汁	50～60cc
砂糖	200～300g

### ■用意するもの■

鍋  
(テフロン製など焦げ付きにくいもの)

木べら(持ち手が長いもの)

ジャムを保存する容器  
(瓶など密封できるもの)

ざる(煮沸消毒時に使用)



### 作り方

- ①冷凍いちじくを、袋ごと冷水にさらして解凍する。
- ②鍋に解凍したいちじくを入れ、量が2/3程度になるまで弱火で煮詰める。
- ③砂糖とレモン汁を加え、さらに10分間煮る。
- ④とろりとしたあめ色になったら火を止める。
- ⑤ジャムを保存する瓶を煮沸消毒する。大きめの鍋に湯をたっぷり沸かし、瓶と蓋を10分間煮沸し、清潔なざるに煮沸した瓶と蓋をあげる。水気が切れ、瓶の温度が高いうちに、熱いジャムをいっぱいまで入れる。
- ⑥ジャムを入れた瓶の蓋を軽く閉める。(強く締めすぎないように) 鍋に湯を沸かし、ジャムを詰めた瓶を約10分間煮る。瓶を鍋からあげたら、蓋をしっかりと閉めて、蓋を下にして置き、冷めるまで置く。  
(しっかりと密封できていれば、ジャムは日持ちする)

## 北之庄菜いりどり炒め

### 材料 (2人分)

北之庄菜	100g ※葉は適量
パプリカ	30g
小海老	30g
赤こんにやく	1/10 枚
白ねぎ・しめじ	少々
ごま油	小さじ1
塩・コショウ	少々
醤油	小さじ1弱 ※火を止めてから入れましょう。
鰹節	適量
白髪ねぎ	適量



### 作り方

- ①北之庄菜はよく洗い、皮ごと使用します。根の部分は、長め、太めのマッチ棒くらいにカットしておきます。
  - ②パプリカ・赤こんにやく・しめじは適宜にカットしておきます。
  - ③熱したフライパンに赤こんにやく・パプリカ・しめじを入れ、最後に小海老・北之庄菜を入れます。続いて、塩・コショウをし炒め過ぎないように炒め具合を見ながら、火を止め醤油を入れ味を調えます。
  - ④鰹節と白髪ねぎを添える。
- ◆調理方法として栄養価を損なわないように、シンプルに手を加え「素材の力」「色の力」を取り込み、かつ簡単で手間がかからずクイックで作る事ができます。お酒のおつまみとしても最適です。
- ◆応用編  
今回は、ごま油で炒めますが、「オイスターソース」も良いと思われます。

## 秦荘のやまいものとろろ汁

### 材料 (4人分)

秦荘のやまいも	300g
卵	1個
だし汁	2カップ
みそ	大さじ2
麦ごはん	1カップ
青海苔	少々



### 作り方

- ①やまいもをおろし金ですりおろし、さらにすり鉢でよくすり、その中に卵を入れて混ぜ合わせる。
- ②だし汁にみそを溶かし、それを①のすり鉢の中に少しずつ加えながら、よくまぜ合わせる。
- ③熱い麦ごはんの上から②のまぜ合わせたやまいもをかけ、その上に青海苔をふりかける。

メニュー考案・問い合わせ先 JA 東びわこ南事業本部 TEL 0749-42-2071

## 赤丸かぶと冬野菜のミネストローネ

### 材料 (3人分)

ベーコン	80g		
(ハム、ソーセージでも可)			
赤丸かぶ	1/2個 (200g)		
大根	1/5個 (200g)		
タマネギ	小1個 (150g)		
ニンジン	1/2本 (80g)		
キャベツ	葉大1枚 (120g)		
インゲン	8本		
トマト	1/2個		
ニンニク (おろしニンニク)	少々	顆粒コンソメ	小さじ2
		塩・コショウ	少々
		オリーブオイル	50cc
		水	600cc



- ①赤丸かぶ・大根は、皮を剥いてくし切りにする。
- ②大根は、サッと湯を通す。赤丸かぶは、剥いた皮と一緒に火を入れながら色をつける。
- ③他の野菜 (ニンジン・キャベツ・タマネギ) は、1センチ角にして切る。
- ④鍋にオリーブオイルを熱してニンニクを入れ、③で切った野菜を中火で火を入れる。
- ⑤④に水と顆粒コンソメを加え、②の赤丸かぶと大根を入れ、塩・コショウで味を調える。
- ⑥仕上げに、インゲンとあらかじめさいの目に切ったトマトを入れる。

◆仕上げ時に、お好みでオリーブオイルを入れると、一味変わった仕上がりに美味。

メニュー考案・問い合わせ先 ホテルラフォーレ琵琶湖 TEL 077-585-3811

## 伊吹揚げ大根湖味餡掛け

### 材料 (3人分)

伊吹大根	1本 (600g 位の物)
シジミ	200g
スジエビ	25g (なければ乾燥の桜エビでも可)
水菜	1束
鰹節	30g
卵白	卵 1個分
小麦粉	少々
葛	少々 (片栗粉でも可)



鰹だし汁 800cc 酒 100cc 薄口醤油 30cc と 50cc ミリン 25cc 昆布 50g

### 作り方

- ① 伊吹大根は、皮を剥き厚さ2cmの輪切りにし、面取りをする。
- ② ①で下処理した大根を下ゆでした後、鰹だしでおでんの出汁加減よりやや薄めに煮含ませる(鰹だし汁800cc・薄口醤油50cc・ミリン25cc)。
- ③ ②の煮含めておいた大根の汁気を軽くとり、打ち粉をし卵白に潜らせ、鰹節をまぶし170度の油で揚げる。
- ④ シジミは、一晚錆釘を入れた真水に漬け、砂抜きをしておく。
- ⑤ 砂抜きしたシジミを鍋に入れ、水300cc・酒100cc・薄口醤油30cc・昆布50gと共に火をかけ、貝の口が開いてきたのを確認してから葛を引く。
- ⑥ ②の後、手早く3cmほどに切った水菜を入れて火を通す。
- ⑦ スジエビは、水洗いした後、水気を取り180度の油で素揚げにしておく。
- ⑧ ①で下ごしらえした伊吹大根を器に盛りつけた後、⑤のシジミ、⑦のスジエビを盛りつけて完成。

◆味付けを少し濃いめにして釜揚げうどんにかけても美味。  
おでんを多めに作ったときは、2日目の味がしみこんだ大根を②として使えます。

## 山田ねずみ大根のステーキ

### 材料 (4人分)

山田ねずみ大根	1本
塩・コショウ	少々
梅肉	適量
バター	適量
醤油	適量



### 作り方

- ① 大根を1.5cm程度の輪切りにする。
- ② 塩・コショウしてバターを入れ焼く。(弱火で、竹串がスッと刺さるくらいまで焼く)
- ③ 梅肉に醤油を少し加えたものを作り、焼きあがった大根の表面に塗る。  
その上から、かつお節(分量外)をふり掛ける。

## なばなの柚子とうがらし和え

### 材料 (4人分)

なばな	1袋
市販の 柚子とうがらし	適量
だし醤油	大さじ2
だし汁	大さじ1.5
柚子	適量



### 作り方

- ①なばなの茎・葉・蕾すべてを熱湯に90秒つけ、茹でる。
- ②茹でたものを冷水に取り、しぼる。
- ③食べやすい大きさにカットする。
- ④「柚子とうがらし」を合わせだし(だし醤油2:だし汁1.5)で溶く。
- ⑤上記③と④を和えて、柚子をちらす。

## 日野菜のぼら寿司

### 材料 (5人分)

日野菜えび漬け	適量
■酢飯■	
米	2.5合 (375g)
※うるち米 (355g)	もち米 (20g)
砂糖	45g
塩	7g
出し昆布	15g
酢	50cc
卵	3個
干し椎茸旨煮	適量
三つ葉	1把
白煎り胡麻	適量



卵 3個  
干し椎茸旨煮 適量

### 作り方

- ①下準備をする。あらかじめ酢飯を用意。三つ葉を1cmほどの長さに切り、干し椎茸の旨煮を薄くスライスしておく。  
卵はフライパンで薄く焼き、細長く切って錦糸卵に。
- ②日野菜えび漬けの葉の部分の部分を切って、細かく刻む。
- ③日野菜えび漬けの根の部分を縦に裂くように細く切る。
- ④③で切った根を束にしてスライス。さらにみじん切りにする。  
食べやすいように、できるだけ細かく刻むのがポイント。
- ⑤②③で切った材料を葉、根の順に①の酢飯に混ぜながら入れる。  
香りとアクセントを付けるのに白煎り胡麻も混ぜる。
- ⑥⑤の寿司めしをお皿に盛り、錦糸卵・椎茸・三つ葉などの具材を盛り付ける。  
最後にピンクの日野菜えび漬けを天盛りして出来上がり。

## 近江しゃもと信長葱の松風焼き

### 材料 (5~6人分)

近江しゃもミンチ	300g
信長葱	1本
卵	1個
白味噌	大さじ2
小麦粉	大さじ1
塩	少々
ケシの実	適量



### 作り方

- ①近江しゃもミンチに塩少々・白味噌・小麦粉・卵を入れて練る。
- ②信長葱は細かく刻み、フライパンで狐色になるまで炒めて冷ます。
- ③①と②を合わせ、バットに流し、上にケシの実を降りかけ、150度のオーブンで約25分焼く。
- ④熱いうちにバット逆さにし、中味を取り出し、粗熱が取れてから適当な大きさに切り分ける。

メニュー考案 びわ湖花街道 調理長 中川聡  
問い合わせ先 TEL 077-578-1075

## 豊郷の坊ちゃんかぼちゃのプリン

### 材料 (3~4人分)

坊ちゃんかぼちゃ	1個
牛乳	90cc
生クリーム	10cc
卵	1/2個
砂糖	10g
<カラメルソース>	
グラニュー糖	100g
水	50cc



### 作り方

- ①かぼちゃの頭側4分の3部分を横に切って、種とワタを取り出す。
- ②取り出した①のかぼちゃを蒸す。(15~20分くらい)
- ③温めた牛乳に生クリームを入れ、全卵と砂糖と合わせ、よく混ぜ合わせる。そこに、②を少しずつ入れて混ぜ、ザルでこす。
- ④③のプリンベースを、かぼちゃの外皮の中に入れる。
- ⑤④のかぼちゃをアルミホイルで、上の方は開けて、下から包むようにする。  
バットに湯を入れ、その中にかぼちゃが1cmくらい浸かるように置き、約30~40分 160度で蒸し焼きにする。
- ⑥真ん中に竹串を刺し、汁気が出なければ完成。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。  
盛り付け時に切り出して、カラメルソースかメイプルシロップを掛けて食べる。

メニュー考案 里湯昔話 雄山荘 総料理長 森順一  
問い合わせ先 TEL 077-578-1144 (雄山荘事務所)