

かさま の旬

平成 23 年度

地産地消

笠間グルメ料理教室より



笠間市産業経済部農政課

お問合せ

笠間市中央 3-2-1

TEL : 0296-77-1101 FAX : 0296-77-1146

発行 : 平成 24 年 3 月

はじめに

本市では、地産地消に関心のある市民の方々を対象に、平成23年度に「地産地消・笠間グルメ料理教室 ～笠間の農産物を知って、使って、楽しんで～」を開催しました。受講生は、全5回の講座をとおして、地元レストランのシェフ、市内農家などの地元の農産物を知り尽くした講師から、旬の農産物を使った料理や加工品を学びました。この「かさまの旬」は、「地産地消・笠間グルメ料理教室」の講座内容をまとめたもので、講師の人気メニューだけでなく、受講生「笠間グルメイト」の地場農産物を使ったおすすめの家料理も掲載しています。「かさまの旬」を、ぜひ、ご家庭でもお試しください。

目次

1	はじめに	
2	講師メニュー	
	(1) 夏を食べよう! P3
	・菅谷さん家のかぼちゃスープ	
	・ラタトゥイユとチキンソテー バルサミコソース	
	(2) 秋の味覚を味わおう 1 P4
	・梨のマドレーヌ	
	・チキンソテー 梨ソース添え	
	(3) 秋の味覚を味わおう 2 P5
	・栗と鶏のガーリック炒め	
	・栗のゼリー寄せ	
	(4) 冬の味覚を食卓に P6
	・家庭でつくれるキムチ	
	(5) みんなのごちそう P7
	・カブと豆乳のスパゲッティ	
	・箱田さん家の栗とココアのケーキ	
3	笠間グルメイト地産地消メニュー	
	「笠間グルメイト」とは? P8・P9・P10
4	おわりに	



おわりに

講師によるメニュー9品と、笠間グルメイトのおすすめ家庭料理17品、あわせて26品の笠間の食材を使った地産地消を紹介しました。毎日の食卓にぜひ、「かさまの旬」をご活用ください。そしてみなさんも、オリジナルの「地産地消メニュー」を考えてみてはいかがでしょうか？



紫いものファンタジック
ポテトサラダ

紫いも たまねぎ ほか



お手軽！にんじんマフィン

にんじん



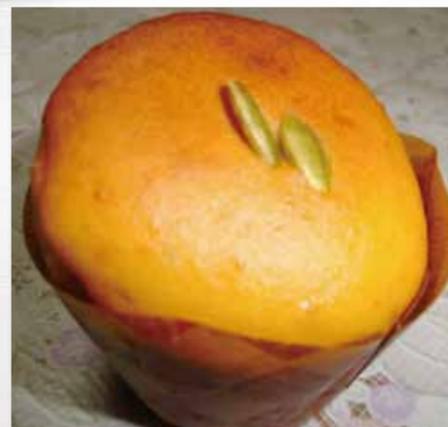
かぼちゃの
バインドチーズケーキ

かぼちゃ



きんかんの甘煮

きんかん



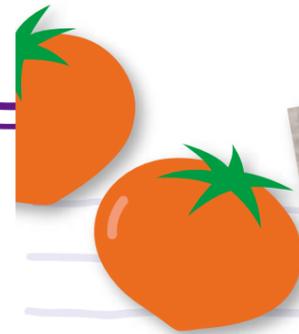
パンプキンケーキ

かぼちゃ



さつまいもとユズのコンポート

さつまいも ゆず



夏を食べよう！



レストラン「モン・ラパン」

佐山 博昭先生

地産地消の取組みに活躍し、
地場農産物を活かした
フレンチを展開。

菅谷さん家のかぼちゃスープ

● 材料 (4人分)

かぼちゃ	1/2個 (580g)	水	1.5ℓ
たまねぎ	1個 (310g)	塩	6g+4g
無塩バター	30g+適量	牛乳	150cc
ローリエ	1枚	生クリーム	110cc+10cc
生米	20g	食パン	1枚 (8つ切)

● 作り方

- 1 たまねぎを薄切りにし、バター30gを溶かしたフライパンで、焦がさないようゆっくりローリエとソテーする。
- 2 かぼちゃを蒸して皮をむき、薄切りにする。
- 3 水にかぼちゃ、塩6g、生米を加え、沸騰させる。
- 4 中火にして材料が柔らかくなってきたら粗熱をとり、牛乳を加えたあと、ミキサーにかけて裏ごしする。(A)
- 5 (A)を鍋にうつし、焦がさないようにかき混ぜながら生クリーム110ccを加え、塩4gで味を調整する。(B)
- 6 食パンを小さいサイズの目に切り、バターを溶かしたフライパンでカリカリに焼く。
- 7 (B)を器に注ぎ、生クリーム10ccをたらして食パン(=クルトン)を添える。



菅谷巧さん(野菜農家)の
かぼちゃを使いました。

ラタトゥイユとチキンソテー バルサミコソース

● 材料 (4人分)

[ラタトゥイユ]		[チキンソテー]	
にんにく	少々	鶏もも肉	2枚
たまねぎ	1/2個	塩・胡椒	各少々
オリーブ油	30cc	エストラゴンの酢漬け	少々
エリンギ	50g	粒マスタード	適量
ズッキーニ	1本	小麦粉	適量
なす	3本	オリーブ油	適量
塩・胡椒	各少々	バルサミコ酢	適量(ソース)
エルブドプロヴァンサル	少々	コーンスターチ	適量(ソース)
トマトピューレ	60g	ローズマリー	適量(飾り)
トマト	大1個		
赤ピーマン	1個		

● 作り方

- [ラタトゥイユ]
- 1 鍋にオリーブ油をいれ、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで軽く炒める。
 - 2 たまねぎ、エリンギ、水気を切ったズッキーニ、なすを鍋に入れ、エルブドプロヴァンサルを加えてソテーする。
 - 3 さらに湯むきしたトマト、焼いて皮をむいた赤ピーマン、トマトピューレを加え、塩・胡椒をして味を調整する。
- [チキンソテー]
- 1 鶏肉の皮をめくって粒マスタードをぬり、エストラゴンの酢漬けを入れて皮を戻す。
 - 2 小麦粉をつけてオリーブ油でソテーする。
 - 3 (ソース) バルサミコ酢を火にかけて酸味を少し飛ばし、コーンスターチでとろみをつける。
 - 4 型にラタトゥイユを詰め、その上にチキンのスライスを少しずらして並べる。ローズマリーを飾り、まわりにソースを流して完成。





秋の味覚を味わおう 1



梨生産農家
高松 千恵子先生

梨と水稻を生産しながら、自家生産物を使った弁当、惣菜、菓子等の加工品製造販売でも活躍。

梨のマドレーヌ

● 材料 (15個分)

[梨のコンポート]		[マドレーヌ]	
梨	2個 (800g)	薄力粉	250g
上白糖	梨の重さの10%の量 (80g)	グラニュー糖	250g
白ワイン	1/3カップ	卵	8個
水	1.5カップ	無塩バター	250g
レモン汁	小さじ1	塩	小さじ1/2
※上白糖と水の量は、梨によって調整		ベーキングパウダー	10g
		白ワイン	少々
		梨のコンポート	適量



● 作り方

[梨のコンポート]

- 1 梨を適当な大きさに切り、しんを取る。
- 2 鍋に梨、上白糖、白ワインを入れて火にかけ、煮詰める。必要に応じて水を加える。
- 3 荒熱が取れたらレモン汁を加え、冷ます。そのまま食べてもおいしい。

[マドレーヌ]

- 1 (下ごしらえ) ベーキングパウダーと薄力粉をあわせてふるう。オーブンで180度に温めておく。バターを湯せんにかけて溶かす。
- 2 梨のコンポートを薄切りにする。
- 3 ボールに卵を割り入れてかき混ぜ、グラニュー糖を加えてふんわり程度にあわ立てる。(A)
- 4 (A) にふるったベーキングパウダーと薄力粉を加え、さっくりと混ぜる。
- 5 溶かしたバターに塩を加えて混ぜ、(A) に加える。
- 6 マドレーヌ型に (A) を8割程度流し入れ、コンポートをのせる。
- 7 温めたオーブンで15分焼く。



高松千恵子さんの
梨を使いました。

チキンソテー 梨ソース添え

● 材料 (4人分)

[梨ソース]		[チキンソテー]	
梨	1/2個	鶏もも肉	4枚
チキンブイヨン	1/4カップ	にんにく	少々・1片
醤油	大さじ3	塩・胡椒	各少々
無塩バター	少々	油	少々
[にんじんグラッセ]			
にんじん	1/2本		
無塩バター	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
塩	少々		

● 作り方

[梨ソース]

- 1 梨は皮をむいてしんを取り、すりおろす。
- 2 すりおろした梨とチキンブイヨン、醤油、バターといっしょに煮詰める。

[チキンソテー]

- 1 にんにくを香りが出るまで炒め、塩、胡椒で味をつけた鶏肉をソテーする。

[にんじんグラッセ]

- 1 にんじんの皮をむき、シャトー切りにし、面取りする。
- 2 鍋ににんじん、ひたひたになる分量の水、バター、砂糖、塩を入れて、クッキングペーパー等で落し蓋をして弱火で煮る。
- 3 にんじんがやわらかくなり、汁気がなくなったら完成。



かぼちゃの落花生サラダ

かぼちゃ 落花生



白菜と豚肉のしょうが風味鍋

白菜 しょうが



切り干し大根のさっぱりあえ

きゅうり にんじん ほか



さつまいものグラタン

さつまいも りんご



黒豆ごはん

黒豆



里芋とろとろ混ぜご飯

さといも 干しいたけ ほか

笠間グルメイト 地産地消メニュー

「笠間グルメイト」とは？

平成23年度「地産地消・笠間グルメ料理教室」受講修了生で結成されたグループです。講座をとおして、それぞれ好きな地場農産物を使ったおすすめメニューを考案しました。



ヤーコンの塩味キンピラ
ヤーコン



根菜どっさりきんぴら
さつまいも ごぼう にんじん ほか



切り干し大根とサバの水煮の煮物
切り干し大根 にんじん



きゅうりの佃煮
きゅうり しょうが 赤唐辛子



白菜・大根・人参のナムル
白菜 大根 にんじん



栗農家
箱田 素子先生

栗を生産するかたわらJA茨城中央栗部会の女性たちと結成した「かさまのくりつたえ隊(KKT6)」として活躍。

秋の味覚を味わおう 2



栗と鶏のガーリック炒め

● 材料 (4人分)

- 生栗 300g(大粒約12個)
- 鶏手羽元・鶏手羽先 各4本
- にんにく(みじん切り) 1かけ分
- パセリ(みじん切り) 少々
- 塩・胡椒 各少々
- 油 大さじ1+大さじ2
- レタス、プチトマト 適宜

● 作り方

- 1 生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮、渋皮をむき、水にさらしておく。鍋にむき栗を入れ、たっぷりの水で、竹ぐしを通るくらいまで茹で、ざるに上げておく。(A)
- 2 鶏肉に塩、胡椒をし、全体にすりこむ。フライパンに油大さじ1を熱し、両面に焼き色がつき、中に火が通るまでじっくりと、弱めの中火で焼く。(B)
- 3 別のフライパンに油大さじ2をひき、やや弱めの火でにんにくを炒める。薄く色づいたら(A)を加え、塩、胡椒で味を整える。
- 4 (B)も加えて炒め合わせ、パセリをふる。皿に盛り、レタス、プチトマトを添える。

栗のゼリー寄せ

箱田素子さんの栗を使いました。

● 材料

- [栗甘露煮]
栗 お好みの量
重曹 適量
砂糖 むき栗の50~80%の量
クチナシの実 1個
- [ゼリー寄せ]
栗甘露煮 栗大粒約8個、煮汁500ml
粉寒天 4g
砂糖 適量

● 作り方

- [栗甘露煮]
1 生栗を熱湯に10分浸した後、鬼皮、渋皮をむく。
2 鍋に水を張り、栗と重曹を入れて軽く沸騰させ、湯を捨てる。この作業を2回繰り返し替える。(アクを取るため)
3 たっぷりの水に、栗、砂糖、クチナシの実を入れて10分中火にかける。
4 クチナシの実を取り出し、そのまま一晩冷ます。
5 煮沸消毒した保存容器に、栗と煮汁を入れる。そのまま食べてもおいしい。
- [ゼリー寄せ]
1 甘露煮の汁に粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
2 火を止め、甘露煮の栗を入れて砂糖で味を整える。
3 型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。





冬の味覚を食卓に



茨城県農業総合センター
(専門技術指導員室)
「地産地消仕事人」
本橋 修二先生
農林水産省認定「地産地消仕事人」
として、茨城県内の農産加工の
指導に尽力



レストラン「モン・ラパン」
佐山 博昭先生
地産地消の取組みに活躍し、
地場農産物を活かした
フレンチを展開。

みんなのごちそう



家庭でつくれるキムチ

1日目 1 白菜下漬け

● 材料

白菜 1株
粗塩 白菜の重さの4~5%の量
差し水 水(3ℓ)+塩(水の30~40%の量)

● 作り方

- 1 水洗い** 白菜の外葉や痛んだ葉を取り除く。根元の部分に切れ目を入れて縦に2~4つ割にし、水洗いして、水を切る。
- 2 日干し** ざるなどに切り口を上にして並べ、半日程度日干しする。
- 3 塩漬** 白菜の白い葉と葉の間に塩を差し込み、漬けタレに根部を上にして隙間のないように並べ、塩を少量振りながら漬け込む。押し蓋をし、白菜の1.5~2倍の重石をのせて、差し水を容器の縁から注ぎ入れる。



↑ 柴田早子さん
(野菜農家&農産加工者)の
白菜を使いました。

できるまで	1日目	1 白菜下漬け
	3日目	2 白菜天地返し
	5日目	白菜脱塩・水切り
		3 キムチの素づくり
	4 白菜キムチ本漬け	1日目
	【すぐ食べられる】	
	常温保管	3日目
	【食べ頃】	
	冷蔵庫で保管	4日目
	【まろやか】	
	冷蔵庫で保管	
	【酸味】	~1ヶ月
	チャーハン、チゲ鍋、キムチ鍋に	

キムチができてから

3日目 2 白菜天地返し

3日程経って漬け液が上がったら、根部を下にして漬け換える。重石は半量に減らし、さらに2~3日間漬ける。

5日目 3 キムチの素づくり

● 材料

[白菜1株分]
荒挽唐辛子(漬物用) 70g(種があつたら除く)
細挽唐辛子 70g
落花生 50g
塩 20g
醤油 100cc
すりゴマ 60g
ゴマ油 100cc
しょうが 100g
ネギ(白い部分) 200g
ニラ 100g
にんにく 100g
梨 500g
りんご 500g
アンチョビ 80g

● 作り方

- 1 具材の下処理** 落花生は少々焦げ目がつくくらいまで炒ってからサク切り。しょうがは皮をむいて千切り。ネギは縦半分にして薄く斜め切り。ニラの軸は小口切り、ニラの葉は2~3cmに切り。にんにくは半分はおろし、残り半分はみじん切り。梨とりんごは皮をむきしんを取ってすりおろす。アンチョビはみじん切り。
- 2 調味料を混ぜる** ボールに塩、醤油、すりゴマ、ゴマ油、落花生、唐辛子を混ぜる。(A)
- 3 調味料と具材を混ぜる** (A) にしょうが、ネギ、ニラ、にんにく、梨、りんご、アンチョビを入れてよく混ぜる。
- 4 保管・熟成** 蓋つき容器に入れて冷蔵庫で保管し、熟成させる。具だけでも食べられる。熟成させるとまろやかな味になる。

4 白菜キムチ本漬け

● 材料

下漬け白菜
キムチの素 1/4株あたり100~150g
(1株あたり400~600g)

● 作り方

- 1 水洗い・脱水** 下漬けた白菜を流水で洗い、搾って水を切る。
- 2 漬込み** 使い捨てビニル手袋をし、白菜の葉と葉の間にキムチの素を挟み込み、半分に折って外葉2枚で包む。すぐ食べられる。
- 3 保管・熟成** 漬物用ポリ袋などで密封して保管する。食べる分だけ取り出し、また密封して保管する。3日程は常温で保管し、そのあとは冷蔵庫で保管する。1ヶ月程度で食べきるように。

カブと豆乳のスパゲッティ

● 材料(4人分)

カブ 300g
無塩バター 50g
白ワイン 100cc
パルメザンチーズ 5g
醤油 5cc
生クリーム 40cc
無調整豆乳 400cc
スパゲッティ 300g

● 作り方

- カブは皮をむいて6~8つ切りにして茹で、少し硬い状態であげる。
- バターを溶かしたフライパンでカブをソテーし、白ワインをふる。(A)
- (A) のフライパンからカブを取り出し、保温しておく。
- (A) のフライパンの白ワインを煮詰めて、パルメザンチーズ、醤油を加えて味を整える。
- (A) のフライパンにカブを戻し、生クリーム、無調整豆乳を加える。(B)
- スパゲッティは、ゆで時間より1分ほど早くあげ (B) のソースと和えて硬さを調整する。
- 皿に盛り、小口切りにして茹でたカブの葉を振る。お好みによりパルメザンチーズを振る。



箱田さん家の栗とココアのケーキ

● 材料(4人分)

[ケーキ]
無塩バター 150g
チョコ 50g
牛乳 100cc
上白糖 200g
卵 3個
生クリーム 80cc
レモン汁 4cc
小麦粉 180g
ココア 50g
重曹 10g
バニラオイル 数滴
ゆで栗 300g

[ソース]
粉糖 250g
ココア 50g
熱湯 100cc
有塩バター 110g
ゆで栗 100g
バニラオイル 数滴

● 作り方

- オーブンを140度にあたためておく。
 - バター、チョコ、牛乳を鍋で溶かす。(A)
 - (A) をボールにうつし、上白糖を加えてよく混ぜたら、卵を1個ずつ加える。なめらかになったら、生クリームとレモン汁を加える。(B)
 - 小麦粉、ココア、重曹をいっしょにふるいにかけて、(B) に加えて混ぜる。
 - (B) にバニラオイルをふる。
 - (B) に適当な大きさに切ったゆで栗を混ぜる。
 - 型に流し入れ、あたためておいたオーブンで30分焼く。
- [ソース]
1 鍋に粉糖、ココアを混ぜ入れ、熱湯を加える。(A)
2 (A) に有塩バター、細かく切ったゆで栗、バニラオイルを加え、焼きあがったケーキの表面をたいらにならして、ソースをかける。



箱田素子さんの
栗を使いました。