


②


| | | | |
|--|--|-----|--|
| メニュー名 | なんでも蒸しパン「わ・け・ぎ」 | |  |
| 応募分類 | <input checked="" type="checkbox"/> わけぎ | | |
| 使用材料と 必要な分量 2.1cm×1.7cm の流し缶1個分 | わけぎ生 100g ホットケーキミックス 200g 牛乳 (又はスキムミルク) 大さじ2 (3.6g) 卵 2個 砂糖 40g サラダ油 大さじ2 | } A | |
| 料理のおすすめポイントやコツ | とにかく簡単にできる野菜の「おやつ」です。何といてもこの自然の色が最高です。小松菜のグリーンの色に圧倒されてから野菜入り蒸しパンをよく作りますが、わけぎは初めてです。匂いも気にならず小さな子どもたちにも大好評。簡単・ヘルシー・朝食のトースト代わりにも。 | | |
| 調理の方法と 調理に要する 時間 【作り方】 | ① わけぎは洗って水気を拭き取り、ざく切りにする。 ② ①をAと一緒にブレンダー又はミキサーにかける。 ③ ②とホットケーキミックスを混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し、蒸気の上だった蒸し器で強火で15分位蒸す。 ④ 竹串を刺してみても生地がついてこなければ出来上がり。 ⑤ 切り分ける。 | | |
| 【調理時間】 | 準備から出来上がりまで約20~25分 | | |
| 【写真の栄養価】 | エネルギー：84kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.8g カルシウム 22g 食塩相当量 0.2g | | |
| ▼ 応募者情報 | | | |

(E)

1089 「わけぎ」を使ったレシピコンテスト 応募用紙

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|------|----|------|-----|-----|--------|------|------|------|------|--------|----|------|--|
| メニュー名 | わけぎと白菜のかりかり揚げ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 応募分類 | <input type="checkbox"/> わけぎ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 使用材料と必要な分量 | <table border="0"> <tr><td>わけぎ</td><td>1/2束</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>1/8個</td></tr> <tr><td>ひき肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>ぎょうざの皮</td><td>約30枚</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2つまみ</td></tr> </table> | わけぎ | 1/2束 | 白菜 | 1/8個 | ひき肉 | 50g | ぎょうざの皮 | 約30枚 | しょうゆ | 小さじ1 | しょうが | 小さじ1/2 | 砂糖 | 2つまみ |  |
| わけぎ | 1/2束 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白菜 | 1/8個 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひき肉 | 50g | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぎょうざの皮 | 約30枚 | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうゆ | 小さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうが | 小さじ1/2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 2つまみ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 料理のおすすめポイントやコツ | <p>わけぎと白菜がメインになるようにひき肉の量を少なくしました。しょうがを少しだけ加えているので、さっぱりとした味になっています。2~3mmに切ったぎょうざの皮をタネにつけるときは、タネを丸めてから、平くした皮の上をこすかしながら手で固めていくとほがれにくく、きれいに付けれます。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 調理の方法と調理に要する時間 | <ol style="list-style-type: none"> 1. わけぎと白菜をみじん切りにする。塩を加えてしほり水分をきっておく。 2. ひき肉を練って野菜と合わせてしっかり混ぜる。 3. 調味料を加えて混ぜる。 4. ぎょうざの皮を2~3mmの細さに切りほくしておく。 5. 3のタネを丸め、まわりにぎょうざの皮をくっつけていく。 6. 熱した油でカリッとするまで揚げる。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ▼ 応募者情報 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|----------------|---|--|
| メニュー名 | わげぎの豚バラ巻き |  |
| 応募分類 | <input checked="" type="checkbox"/> わげぎ | |
| 使用材料と必要な分量 | <ul style="list-style-type: none"> ○豚バラ肉 … 6枚 塩, こしょう … 適量 ○わげぎ … 8本 ○オリーブオイル … 小 ○米粉 … 適量 酒 … 大 （柚子胡椒 … 少々 カレー粉 & 海苔の藻塩 … 少 梅肉 … 少々 ○広島レモン … 1/2コ | |
| 料理のおすすめポイントやコツ | <p>わげぎを出来るだけ長くして、横から見えるようにしました。また、柚子胡椒、カレー塩、梅肉の3種類の味を楽しめます。</p> <p>わげぎの中にも入れ、外にもかかっているPタチポイントです。</p> <p>わげぎの甘さと豚肉がとってもあいます。バラでもさっぱりとしています。</p> | |
| 調理の方法と調理に要する時間 | <ol style="list-style-type: none"> ① 豚バラに塩、こしょうを振る。 ② わげぎを6cmと、小口切りに切る。 ③ ②で切った6cmのわげぎを豚バラで巻く。 ④ 巻いた豚バラに米粉をまぶす。 ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、豚バラの巻き終わりを下にして並べる。 ⑥ 中火で焼いている。焼き色がついてきたら、酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。 ⑦ 食べやすいようにつまようじを刺す。 ⑧ 上に小口切りにしたわげぎをのせる。 ⑨ 柚子胡椒、カレー塩、梅肉の3種類のせる。 ⑩ レモンをそえる（このみで搾る） | |
| ▼ 応募者情報 | | |

| | | |
|----------------|---|--|
| メニュー名 | ネバネバ モリモリ わけぎ丼 |  |
| 応募分類 | <input checked="" type="checkbox"/> わけぎ | |
| 使用材料と必要な分量 | ご飯 どんぶりに軽々1杯 長芋 50g きゅうり 1/2本 卵 60g のり 1枚 しょうゆ 大さじ1枚 わけぎ 8g (1人分) | |
| 料理のおすすめイントロやコツ | ○全部の食材が相性がバツリ!! ご飯が進みます。 ○メイがわけぎ好きなのでたっぷり入れた。 | |
| 調理の方法と調理に要する時間 | ①長芋ときゅうりを1cm角に切る。 ②わけぎを小口切りにして切る。 ③納豆と①.②を合わせる。 ④ご飯を入れ、その上に③を乗せる。 ⑤④の上に卵とのりを乗せる。 8分 | |
| ▼ 応募者情報 | | |

1013 「わけぎ」を使ったレシピコンテスト 応募用紙

| | | |
|------------|---|------|
| メニュー名 | わけぎと山いものあげつくね | |
| 応募分類 | <input checked="" type="checkbox"/> わけぎ | |
| 使用材料と必要な分量 | わけぎ | 100g |
| | 山いも | 100g |
| | とりミンチ | 300g |
| | 卵 | 1個 |
| | 片栗粉 | 30g |
| | しょうゆ・味の素・塩 | ☆ |
| | レモンの皮 | 10g |
| | 塩 | 10g |





料理のおすすめポイントやコツ
 わけぎの風味が香る鶏つくねです。上からレモン塩もふりかけて、さっぱりした味あいにしてみました。カップにしてもいいし、串にさしても、召し上がっていただけます。また、暖かいと、わけぎが冷めると山いものシャキシャキ感がよりいっそう高まります。

調理の方法と調理に要する時間
 1. わけぎを水で洗い小口切りにします。 2. 山いも80gをたぐく切りにする。 3. とりミンチをボールに出して、上記☆を入れて味つけします。 4. Δに卵を入れ、ミンチとこねます。 5. Δに□で作ったものを入れてさらにこねていきます。 6. 残った20gの山いもをすりおろします。 7. すりおろした山いもと片栗粉をΔに入れてこねます。
ポイント ここで片栗粉を入れるときに、すしゆるいと思うところまで片栗粉を入れたら残りは入れないようにします。揚げたときに固くなってしまいます。 8. 出来たら、150℃の油で8分くらい揚げてください。(少し濃いキツネ色まで)(中心温度85℃くらい)


レモン塩の作り方
 レモン塩には上記の○をつかいます。 1. レモンからレモンの黄色い所の皮をそぎ取ります。 2. 取った皮を細かくみじん切りにしていきます。 3. そのまま塩を入れて、レンジで乾かそうするまでチンします。 4. 完成!

▼ 応募者情報

| | | | |
|----------------|--|-----------|--|
| メニュー名 | 三原わけぎの ^{ヴィジソフース} _{にほんブログ村} ポテージュ | |  |
| 応募分類 | <input checked="" type="checkbox"/> わけぎ | | |
| 使用材料と必要な分量 | A (じゃがいも 150g (皮むき乱切り)) | 水 500cc | |
| | コンソメキューブ 2ヶ | 米(生) 大さじ1 | |
| | *ササミと塩(12) | | |
| | B (わけぎ 50g (ゆでる)) | 豆乳 200cc | |
| 料理のおすすめポイントやコツ | *トッピング用 刻んだわけぎ(生) | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 気温に 応じて 温かい料理、冷たくし料理での提供可能である ヘルシー ◦ 油類を未使用である。豆乳・じゃがいも・米からのコクとわけぎも合わせてビタミン補給の効果が期待できる ◦ わけぎをゆでる時は 刻み切り 短時間で ゆで 茹でたら冷水で急冷(色止め) ◦ トッピングのわけぎの 多量、少量で わけぎの風味を好みに調整できる | | |
| 調理の方法と調理に要する時間 | <p><作り方> ◦ じゃがいもは水にはさらさない事(トドめと出汁)</p> | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Aの材料を鍋に入れ 中火で 15分煮て 50℃くらいに冷ましておく 2. Bのわけぎを 沸騰した 湯で 1分ほどゆで 冷水にとり 5cm長さに刻む 豆乳でのばしたらミキサーにかける 3. Aをミキサーにかける (分け 3材料 粉事で わけぎの色がキレる) 4. AとBを 混ぜ 温める。トッピングにわけぎのせり (又はお好み) <p>〜所要30分〜</p> <p>〜アレンジ〜</p> <p>パスタをゆで 直前にわけぎを入れ このポテージュとチーズをいせげると わけぎのパスタが出来た!</p> <p>〜ビタミン補給メモ〜</p> <p>「わけぎ」に含まれる「食物繊維」が、「じゃがいも・豆乳」に含まれる 「ビタミンB1」の吸収をアップさせる!</p> | | |
| ▼ 応募者情報 | | | |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| メニュー名 | わけぎ in はしまき |  | |
| 応募分類 | <input checked="" type="checkbox"/> わけぎ | | |
| 使用材料と必要な分量 | 小麦粉 55g ホール麦粉 ひとつまみ だし 小さじ 1/3 水 150 ~ 200cc わけぎ 3本 油 小さじ 2 お好みソース 適量 カツオダシ・青のり・マヨネーズ 適量 | | |
| 料理のおすすめポイントやコツ | 特って食べれるはしまきならどこでもすぐ食べることが出来ます! 広島人が大好きなお好み焼きもにわけぎを入れてみました。 わけぎは細く切ってしゃぶり風 | | |
| 調理の方法と調理に要する時間 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ホール麦粉に入れ泡立て器で混ぜ、水を入れる (水は お好み焼きの生地がややゆるめになる程度入れる) 2. 油を敷いたフライパンに生地をおたまで 1/2 弱落として丸く薄く広げる 3. 刻んだわけぎを少量入れ、残りの生地を掛ける 4. 生地が周りがフライパンから少し浮いたらひっくり返して押しえる 5. 焼き上がった生地の表面に薄くお好みソースを塗る 6. 割り箸を割らずに箸先を上げ、生地のある、どちらかの端に挟み込み、割り箸を芯にぐるぐると巻く 7. 巻き終わりを下にしてソース、カツオダシ、お好みでマヨネーズ、青のりの順にかける | | |
| ▼ 応募者情報 | | | |

1100 「わけぎ」を使ったレシピコンテスト 応募用紙

| | | |
|----------------|--|--|
| メニュー名 | わけぎシュウマイ ～レモンポン酢～ |  |
| 応募分類 | <input checked="" type="checkbox"/> わけぎ | |
| 使用材料と必要な分量 | <p><わけぎのシュウマイ> 16個分 豚ひき肉…100g, シュウマイの皮…16枚 わけぎ…50g, たまねぎ…75g しょうが…8g, 片栗粉…¼カップ ★ 塩…少々, お酢…大さじ½ しょうゆ…大さじ½, ごま油…小さじ1 <レモンポン酢> しょうゆ…大さじ2 お酢…大さじ1, レモン汁…大さじ2</p> | |
| 料理のおすすめポイントやコツ | <p><わけぎのシュウマイ> 蒸す時にハクサイ又はキャベツを敷いておくと蒸し器にシュウマイがくっつきません。 <レモンポン酢> レンコンと混ぜ合わせておくと、味が均等になるの下、混ぜ合わせをするのが大切です。</p> | |
| 調理の方法と調理に要する時間 | <p><わけぎのシュウマイ> ① わけぎを5mm～8mmに切る。たまねぎとしょうがはみじん切りにする。 ② ボールにわけぎとたまねぎと片栗粉を入れて、軽く混ぜる。※片栗粉はわけぎとたまねぎの水止め。 ③ ②は別のボールに豚ひき肉としょうがと★を入れてよく混ぜ合わせる。 ④ ③に②を入れて混ぜ合わせる。 ⑤ シュウマイの皮を手のひらに広げて④をスプーン1杯分ほどをせ、軽く握って円筒状に形づくり、上の部分と下の部分をスプーンの背で押さえて平らにし、形を整える。これを16個つくる。 ⑥ 沸騰した蒸し器にハクサイやキャベツ又はクッキングシートを敷いてシュウマイを入れて、強火で10分～12分蒸す。取り出してお皿に盛りつけて完成。</p> <p><レモンポン酢> ① お皿にすべての材料を入れて混ぜ合わせる。 完成</p> | |
| ▼ 応募者情報 | | |