

タイトル

ビビンバ風ライスコロケ

レシピのアピールポイント

新型コロナウイルスの影響によりお家時間が増えた今、小さなお子さんと一緒に楽しく簡単に作れるをテーマに考案しました。ライスコロケにする事で食べやすく、一度に5種類の野菜を取ることができます。

使用した指定食材

木の山五寸ニンジン

材料 分量

ナムル	
・にんじん	20g
・もやし	20g
・キムチだいこん	20g
・ゼンマイ	20g
にんじん	1/4本
ごはん	300g
コチュジャン	25g
甜麺醤	20g
ピザ用チーズ	60g
卵	1個
薄力粉	適量
パン粉	適量
揚げ用油	適量

作り方

- ① ナムルはそれぞれ2cmくらいの大きさに切る。パン粉はフードプロセッサーで少し細かくする
- ② にんじんは皮をむいて5ミリの角切りにする
- ③ ごはんに甜麺醤を入れて混ぜ、1と2を加えて混ぜる→コチュジャンを加えてさらに混ぜる
- ④ ③を6当分して丸く固めたチーズを入れておにぎり状に整える
- ⑤ 薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつけて170度の油で揚げる





2020年度 卒業作品展 私たちが伝える食の祭典～Thanks Family～

タイトル

大根の明太チーズ挟み揚げ

レシピのアピールポイント

明太子・チーズ・大葉といった絶対に美味しい組み合わせを、挟み揚げの定番の蓮根ではなくサクッとした大根で挟み揚げました。とろとろのチーズとカリッとした食感が相性抜群です。しそがアクセントとなっておりさっぱりとしています。酢醤油でお召し上がりください。

使用した指定食材

宮重大根

材料 2人分(6個)

宮重大根 1/2本
明太子 50g
スライスチーズ 6枚
大葉 6枚
〈衣〉
卵 1個
小麦粉 適量
パン粉 適量
〈タレ〉
醤油 大さじ1.5
酢 大さじ1
みりん 小さじ1
〈トッピング〉
刻みのり 適量
小ネギ 2本
白胡麻 適量

作り方

- ① 大根は0.5cmの厚さに12枚切る。(2枚1組)耐熱皿に入れてラップをし600wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② 大根はそれぞれ片面に小麦粉を薄くはたく。明太子は薄皮に切り込みを入れ中身を取り出しておく。小麦粉を付けた面に1/4にカットしたチーズを2枚重ね、大葉・明太子、チーズ2枚の順に乗せ、小麦粉をはたいた面が具材につくように大根を重ねる。
- ③ ②で挟んだもの全体に卵、小麦粉、パン粉をしっかりとつけて、フライパンに油を熱し揚げ焼きの要領で揚げていく。
- ④ 揚げたらキッチンペーパーの上にとり油をきる。溶けたチーズで中身がずれてしまうので爪楊枝を刺して固定しておく。
- ⑤ 醤油・酢・みりんを合わせてタレを作る。
- ⑥ ④をお皿に盛り付け、お好みで小口に切ったネギ、刻みのり、白胡麻を飾り完成。



タイトル

にんじん畑ミニプリンパフェ

レシピのアピールポイント

にんじんが苦手な人でも美味しく食べられるように、プリンにはかぼちゃのペーストも混ぜてにんじん独特の臭いや味を和らげるようにしました。

使用した指定食材

木の山五寸人参

材料 分量

- ★プリン液
- にんじん 150g
- かぼちゃ 50g
- 卵 2個
- 牛乳 250cc
- 砂糖 50g
- バニラエッセンス 少々

- ★カラメル
- 砂糖 40g
- 水 大さじ2
- 後入れの水 20cc

- ★仕上げ用
- 生クリーム 100g+砂糖8g
- マスカルポーネ 50g
- カステラ 適量
- チョコクランチ 適量
- お好きな飾り 適量

作り方

- ① にんじんとかぼちゃを1センチほどに切り茹でる。(竹串がスッと通るくらいまで)
- ② カラメルを作る→カップにいれる
水大さじ2と砂糖40gを煮詰めて、茶色になったら20ccの水を入れる。) ←熱いのが跳ねるので注意
- ③ 茹だった①をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ④ 牛乳を55度まで温める。砂糖を入れて溶かし。③も鍋に入れて混ぜる。(これ以上温度を高くすると卵が固まってしまう)
- ⑤ 卵をといて、バニラエッセンスも④にくわえる
- ⑥ ⑤をこす。(2～3回)
- ⑦ ②のカップに⑥を入れる。
- ⑧ バーナーやアルコールで気泡を消す。
- ⑨ 天板に1センチのお湯を張り、160度に予熱したオーブンで40分蒸し焼きにする。
- ⑩ 生クリームをたて、マスカルポーネとあわせる。
- ⑪ 市販のスポンジやカステラで丸く型取り、焼き上がったプリンの上に詰める。その上に⑩をいれ、土に見立てたチョコクランチを入れて、好きな飾りで畑にする



タイトル

人参シフォンケーキ

レシピのアピールポイント

人参をシフォンケーキに入れることで、きれいなオレンジ色が出るため、見た目よくヘルシーなケーキです。また、更に人参感を出す為に上にマジパンで人参を作り乗せました。見た目も可愛く、美味しく食べることのできるケーキです。

使用した指定食材

木の山五寸人参

材料	分量
人参	100g
卵	3個
サラダ油	30g
水	30g
砂糖	30g
薄力粉	70g
BP	小さじ1
シナモン	適量
飾り用 アイシング	
粉糖	150g
レモン汁	30g
マジパン	適量
ローズマリー	1本
粉糖	適量

作り方

- ① 大きめのボウルに卵黄と卵白を分けておき、人参はすり下ろしておく。
- ② 卵黄に、砂糖1/2を入れ、泡立て器で混ぜる。そこにオリーブオイルと水を入れてさらに混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、BP、シナモン、を合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでホイッパーでよく混ぜる。人参を入れる。
- ④ 卵白に残りの砂糖を数回に分けて入れ、泡立てる。
- ⑤ ③に④の1/3入れ、混ぜて残の④を入れて白いのがなくなるまで手早く混ぜる。
- ⑥ 17cmの型に流し入れ、上からとして空気を抜き170℃のオーブンで30分焼く。
- ⑦ 焼けたら型を逆さまにし、冷ます。
- ⑧ 冷めたら型から外しアイシングをかけ乾かしたらマジパンをニンジンに作って飾り付けをして粉糖を振る。



タイトル

にんじんのふわふわシフォンケーキ

レシピのアピールポイント

肉質が軟らかく、にんじん臭がしないという五寸人参の特徴により、人参の味があまりしなくて、人参が嫌いな子供でも食べられる物に仕上がりました。強力粉を少し入れるというこだわりの配合でよりしっとりふわふわになっています。

使用した指定食材

木の山五寸人参

材料 直径17cmのシフォンケーキ型1台分

五寸人参	50g
卵黄	3つ分
グラニュー糖A	25g
牛乳	30g
ベーキングパウダー	5g
薄力粉	50g
強力粉	20g
	※強力粉がない場合は薄力粉70gでも可
卵白	4つ分
グラニュー糖B	35g
生クリーム	お好みで（盛り付け用）

作り方

- ① 五寸人参の皮をむき、すりおろしておく。
- ② 卵黄を軽くほぐし、グラニュー糖Aを入れて混ぜる。
- ③ すり下ろした人参、牛乳を混ぜ、それを2に入れ混ぜる。
- ④ ベーキングパウダー、薄力粉、強力粉を合わせてふるい、③に入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。白っぽくなってきたら、グラニュー糖Bを入れて、逆さまにしても落ちないぐらいの固さまで泡立てる。
- ⑥ ④と⑤を合わせる。ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑦ 型に6を流し、170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑧ 焼き上がったなら逆さまにして放置、冷めたら型から出す。



タイトル

プチ里芋団子パフェ

レシピのアピールポイント

- ・通常の白玉団子よりもソフトな食感で食べやすく、ヘルシー。
- ・大学芋風の里芋を乗せることで塩気も感じられる。
- ・小さい子でも家族と一緒に作れる。
- ・白玉団子は冷凍保存ができるので作り置きができて便利。

使用した指定食材

八名丸里芋

材料	分量
〈白玉団子〉	
里芋	50g
白玉粉	50g
水	適量
〈大学芋風里芋〉	
里芋	100g
サラダ油	
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
蜂蜜	10g
黒ごま	適量
〈仕上げ〉	
きなこ	10g
上白糖	10g
生クリーム	50ml
上白糖	5g
大納言かのこ	10g
バニラアイス	100ml
黒蜜	適量

作り方

- 〈白玉団子〉
- ① 綺麗に洗った里芋をラップに包んで電子レンジで柔らかくなるまで1～2分加熱する。
 - ② 皮を剥き、フォークなどで潰す。
 - ③ 白玉粉に少量の水を加えてダマがなくなるようにこねる。
 - ④ ②を入れ混ぜ、水を少しずつ加えて耳たぶより少し固いくらいにする。
 - ⑤ ひとまとめになったら均一な大きさに丸め、中心を少し窪ませる。
 - ⑥ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、茹でる。団子が浮いたらそのまま1分ほど茹でる。
 - ⑦ 氷水で締める。
- 〈大学芋風里芋〉
- ① 綺麗に洗った里芋をラップに包んで電子レンジで柔らかくなるまで1～2分加熱する。
 - ② 皮を剥き、好みの大きさにカットする。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、里芋を焼く。
 - ④ 焼き色がついたらみりん、醤油、蜂蜜を入れ混ぜ、汁気がなくなるまで煮詰める。
 - ⑤ 黒ごまをかける。
 - ⑥ クッキングシートの上に出して冷ます。
- 〈仕上げ〉
- ① きな粉と上白糖10gを合わせておく。
 - ② 生クリームと上白糖5gをホイップする。
 - ③ 器に全て盛り付ける。



タイトル

なめらかにんじんプリン

レシピのアピールポイント

人参の甘味を引き出すことにこだわり、人参をグラッセにしました。また、熱を通して、脂を使うことにより、効率よく栄養を摂取することができます。
少ない材料とゼラチンで固めるため、家庭でも簡単に作れます。水溶き蜂蜜やカラメルをかけることでまた違った味を楽しめます。

使用した指定食材

木の山五寸人参

材料 分量

〈グラッセ〉
人参 200g
有塩バター 10g
水 150ml
砂糖 小さじ1
塩 ひとつまみ

生クリーム 60g
牛乳 120g
粉ゼラチン 5g
水 25g
卵 2個

〈カラメル〉
グラニュー糖 60g
水 大さじ1
お湯 大さじ1

〈水溶き蜂蜜〉
蜂蜜 適量
水 適量

作り方

- ① 粉ゼラチンをふやかしておく。
 - ② グラッセを作る。
 1. 人参を1cm幅に切る。
 2. 鍋にバター、水、砂糖、塩を入れて煮立たせる。
 3. 蓋をして弱火で人参が柔らかくなるまで、10分以上煮る。
 4. 強火にし、ツヤが出るまで混ぜながら煮詰める。
 - ③ ①、②、生クリーム、牛乳、水、卵をミキサーにかけピューレ状にする。
 - ④ 器に流し、冷蔵庫で冷やす。
- 〈カラメルソース〉
- ① 鍋にグラニュー糖、水を入れて中火にかけ、茶色くなるまで煮詰める。
 - ② 火を止めて湯を加えて混ぜる。（はねるため注意）
- 〈水溶きはちみつ〉
- ① 好みの量の水と蜂蜜を混ぜる。



タイトル

簡単人参クレープ

レシピのアピールポイント

人参嫌いの子供でも食べやすく、具を入れるとご飯系にもなる親子で楽しく作れるような簡単なクレープにしました。クレープ生地にも生クリームにもすりおろした人参が入っているので、人参をふんだんに使ったレシピになっています。

使用した指定食材

木の山五寸人参

材料 分量

人参	1/3本
薄力粉	120g
砂糖	小さじ2
卵	1個
水	100ml
牛乳	50ml
人参クリーム	
人参	10g
生クリーム	1枚につき30g
砂糖	3g

作り方

- ① 皮を剥いた人参をすりおろす。
- ② 卵、砂糖、水、牛乳、①のすりおろした人参、薄力粉の順にだまにならないように混ぜる。※この時にもう少しサラッとしているのがいいなら牛乳を足す。
- ③ フライパンで生地を焼く。
- ④ 生クリームに3gの砂糖を入れ泡立て、10gのすりおろした人参を合わせて人参クリームを作る。
- ⑤ 生地が冷めたらクリームをのせ、お好みでフルーツやソースをかけて巻いたら完成！



タイトル

スパイシーなニンジンマフィン

レシピのアピールポイント

スパイシーな味付けなので1個で満足のいくお菓子です。ニンジンですり下ろすことで、特有の風味が隠れ、ニンジンが苦手な方も美味しく食べられます。

使用した指定食材

木の山五寸人参

材料

マフィンカップ（直径5.9cm高さ5cm）6個分

ヨーグルト 75g
 クリームチーズ 15g
 薄力粉 120g
 ベーキングパウダー 10g
 シナモン 少々
 ナツメグ 少々
 サラダ油 40g
 グラニュー糖 40g
 卵 1個
 小の山五寸ニンジン 100g

作り方

- ① ヨーグルトを水切りする
- ② クリームチーズをレンジで温めてやわらかくする
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーとシナモンとナツメグをふるう
- ④ ニンジンを皮のまますり下ろす
- ⑤ ボウルにサラダ油とグラニュー糖を入れよく混ぜる
- ⑥ ⑤によく溶いた卵を入れよく混ぜる
- ⑦ ⑥にヨーグルトとクリームチーズを入れよく混ぜる
- ⑧ ⑦にすり下ろしたニンジンを入れ混ぜる
- ⑨ ⑧にふるった粉類を入れさっくり混ぜる
- ⑩ マフィンカップに生地を流し、180度20分焼く





2020年度 卒業作品展 私たちが伝える食の祭典～Thanks Family～

タイトル

にんじんマフィン

レシピのアピールポイント

にんじんの嫌いな子供でも嫌な味なく美味しく食べられます。材料も少なく短時間で作れるのもポイントです。また、甘いのが好きな人はアイシングで可愛くアレンジしてもいいと思います

使用した指定食材

木の山五寸人参

材料

分量

にんじん	1/2本
オレンジジュース	50cc
レモン汁	小さじ2
卵	1個
砂糖	30g
サラダ油	大さじ2
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ2
粉糖	適量
卵白	適量

作り方

- ① にんじんは3センチ角にきる
- ② ミキサーに3cm角のにんじん、オレンジジュース、レモン汁を入れて混ぜる
- ③ ボウルに卵、砂糖を入れて混ぜ合わせ、サラダ油を加えてよく混ぜる
- ④ ③に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ⑤ マフィン型に4お流し入れ、千切りのにんじんをのせ、180度のオーブンで12～15分焼く
- ⑥ 粉糖と卵白でアイシングを作って飾りつけをする
- ⑦ 完成★



タイトル

ふきでつくるふき味噌焼おにぎり茶漬け

レシピのアピールポイント

本来は芽(ふきのとう)でつくるふき味噌を茎の部分でつくったアレンジレシピです。みそを塗って焼けばできるそのお手軽さと、トッピングや出汁によって味や食感も色々なバリエーションで楽しめます。予めふき味噌を作っておけば、ちょっぴり自炊の面倒な日にも、夜食にもちょうどよく、自粛疲れの胃に優しいレシピになっています。

使用した指定食材

愛知早生ふき・宮重大根

材料 分量

ふきで作るふき味噌

ふき 100g
☆みりん 大さじ2
☆味噌 大さじ3
☆三温糖 大さじ4
ごま油 大さじ1
塩 ひとつかみ

ふき味噌焼おにぎり

ふき味噌 40g
白飯 160g
大根の葉 適量
塩 適量
大葉 4枚

トッピング

鯛の刺身 適量
おろし生姜 適量
わさび 適量
大根浅漬け 適量
桜えび 適量
小口ネギ 適量

作り方

〈ふきで作るふき味噌〉

- ① ふきを鍋に入る長さに切り、塩をふってまな板の上で板ずりする。
- ② 沸騰したお湯に1を竹串が通る位まで中火で煮る。
- ③ 筋をとって10分間水にさらし、5mm幅に切ってすり鉢でつぶす。

- ④ ごま油を中火で熱し、3を炒める。☆を合わせたものをしんなりしたら加え、軽く煮つめる。

〈ふき味噌焼おにぎり〉

- ① 菜飯おにぎりを作る。
大根の葉を塩の入ったお湯で1～2分茹でる。
茹でたら冷水にとり、軽くしぼって6～7mm幅に切る。
水気をとりご飯と混ぜる。
- ② ふき味噌を片面にぬって、トースターで5分焼く。

〈ふき味噌焼おにぎり茶漬け〉

- ① 器にふき味噌焼おにぎりをのせる。
お好みのトッピングをのせる。
- ② 白だしをお湯で割ったものをかけて完成。



タイトル

鶏肉の万能煮込み

レシピのアピールポイント

元々は大根と鶏肉のみなのですが、今回愛知県の食材を使用するという事だったので、このレシピには基本的にどんな野菜を合わせても美味しく出来上がるという特徴があります。作業は単純ですが、とても美味しい料理なのでお子様と一緒に作ることも出来ます。これは私が好きな祖母の料理のレシピなのですが、ご家庭それぞれで好みのアレンジを加えながら作って下さればと思います。

使用した指定食材

宮重大根・木の山五寸人参

材料 分量

大根	10cm (約2cm幅)
人参	5cm (乱切り)
醤油	40cc
みりん	50cc
塩	小さじ1杯
砂糖	小さじ3杯
水	650cc
本だし	少々
鶏もも肉	150g (角切り)

作り方

- ① 大根の皮を剥き1.8～2cmの輪切り（半月切りでも可）にし、水から煮る。
→ぶくぶくしてから20分間位煮る
- ② お湯を捨てて、水に浸して冷やす
- ③ 新しい水（650cc）に大根を入れ、再度煮る +
（醤油、みりん、砂糖、本だし、塩）
→ 30分間位煮る（弱～中火）
- ④ 鶏もも肉を入れる + 人参
→ あくを取りながら30分間煮る（弱～中火）
- ⑤ 完成



タイトル

大根のはさみ焼きバタぽんステーキ

レシピのアピールポイント

大根の食感を残し、大根の甘みと旨みが引き立つようにした。味付けは濃すぎずさっぱりと仕上げ宮重大根本来の甘みを引き出すよう蒸し焼きにした。ボリュームもあるので食べ応え抜群。

使用した指定食材

宮重大根

材料 分量

宮重大根	400g (8cm)
鶏ひき肉	200g
長ネギ	1/3本
マヨネーズ	大1
青のり	小2
塩	小さじ2/1
胡椒	小さじ2/1
片栗粉	大1
バター	20g
ポン酢醤油	大4
バター	20g
万能ネギ	20g

下準備

- ・長ネギを粗みじん切りにし、万能ネギは小口切りにしておく。

作り方

- ① 大根は皮をむいて1cmの厚さの輪切りにする。耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ電子レンジ(600w)で5分加熱し、水気をペーパータオルでしっかりと拭き取る。
- ② ひき肉の入ったボウルに、長ネギ、マヨネーズ、塩、胡椒、青のりを加えて手でよく練る。
- ③ ①の大根の片面に片栗粉をまぶして、粉の面を内側にして②を等分して挟む。
- ④ フライパンを中火で熱してバターを溶かして③を並べ、表面に焼き色をつけ蓋をして蒸し焼き。
- ⑤ 肉に火が通ったらポン酢醤油、バターを加え、全体に絡める。
- ⑥ 器に盛って残ったタレをかけ、万能ネギを散らして完成。



タイトル

大根と人参の卵春巻き

レシピのアピールポイント

今回私が使用した食材はどちらも「根菜」です。根菜は冬が旬で甘味が増えています。なので今回のレシピでは素材の甘みを活かしたいので砂糖を使用する量を少なくしました。
 ですが人参などは苦手の人もいるので味は少し濃いめに味付けをしました。一口サイズで食卓やお弁当などで手軽にお召し上がりください。

使用した指定食材

宮重大根・木の山五寸人参


材料	分量
大根	1/2本
人参	1/2本
醤油	大さじ5
味醂	大さじ5
酒	大さじ8
胡麻油	大さじ2
砂糖	大さじ3
鷹の爪	1個
白ごま	大さじ3
万能葱	2束
卵	6個
塩	小さじ3
水溶き片栗粉	大さじ3 (水; 片栗粉 1; 1)
『のり』	
小麦粉	少々
水	少々
片栗粉	少々
揚げ油	200ml (フライパンの底が埋まる程度)


作り方

- ① 大根をマッチ棒程度に千切りする。
- ② 人参をマッチ棒程度に千切りする。
- ③ フライパンに胡麻油を敷き鷹の爪を炒める。
- ④ 香りが出てきたら鷹の爪を抜いておく。
- ⑤ 人参を炒める。
- ⑥ 人参に少し火が入ったら大根を入れてで炒める。
- ⑦ 野菜に火が入ったら醤油・味醂・酒で味付けをする。
- ⑧ 味を絡ませながら炒めておく。
- ⑨ 仕上げに白ごまを入れてからませる。
- ⑩ 中の具材は冷ましておく。
- ⑪ 卵を割り塩・水溶き片栗粉を加えて溶く。
- ⑫ 鍋をしっかりと熱しておき、油を塗っておく。
- ⑬ 卵を薄く大きく均等に焼く。
- ⑭ 焼いた卵に冷めたきんぴらを乗せて春巻きのようにきつく巻いて行く。
- ⑮ 剥がれてこないようにのりをつけておく。
- ⑯ 片栗粉を全体に塗り、油で揚げ焼きにしていく。
- ⑰ カットして皿に盛る。

～完成～



タイトル																																											
大根の肉味噌巣籠もり																																											
レシピのアピールポイント 名古屋名物である味噌おでんをアレンジしました。大根を煮る際に三温糖を使用しコクを出すことがポイントです。また味噌を肉味噌へとアレンジしボリュームのある一品に仕上げました。大根の葉と卵黄で色をつけ「おいしさ」を演出してみました。	使用した指定食材 宮重大根																																										
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">材料</th> <th style="text-align: left;">分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>大根</td><td>1 / 4本</td></tr> <tr><td>大根の葉</td><td>1 / 4個</td></tr> <tr><td>水</td><td>500cc</td></tr> <tr><td>和風出汁の素</td><td>4g</td></tr> <tr><td>A</td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>味醂</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>小さじ4</td></tr> <tr><td>豚挽肉</td><td>75g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>1 / 10かけ</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1 / 5かけ</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3g</td></tr> <tr><td>B</td><td></td></tr> <tr><td>味噌</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>味醂</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1.5</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>茹で卵</td><td>1 / 2個</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>5cm</td></tr> </tbody> </table>	材料	分量	大根	1 / 4本	大根の葉	1 / 4個	水	500cc	和風出汁の素	4g	A		三温糖	小さじ2	味醂	大さじ2	醤油	小さじ4	豚挽肉	75g	生姜	1 / 10かけ	にんにく	1 / 5かけ	サラダ油	3g	B		味噌	小さじ2	砂糖	小さじ1	味醂	小さじ1	酒	小さじ1.5	醤油	1g	茹で卵	1 / 2個	ネギ	5cm	作り方 ① 大根は皮を分厚く剥き3cm程の厚さで輪切りにし面取りをする。 ② 大根の中央に深さ1cm程の十字の切り込みを入れる。 ③ ②の面を下にし大根が被るぐらいの水（分量外）を注ぐ。 ④ 中火にかけ竹串が通るぐらいになるまで約15分煮る。 ⑤ ザルにあげ洗いぬめりを取り鍋に戻し和風出汁の素と水（500cc）を加え中火にかけ、沸騰したらAを加え煮る。 ⑥ フライパンにサラダ油を加えみじん切りにした生姜とにんにくを加え油と絡ませたら火にかけて香りが出るまで炒める。 ⑦ 豚挽肉を加え火が通ったらみじん切りにした白身とBを加え水分が飛ぶまで炒める。 ⑧ 黄身はザルごしをし、ネギは白髪ねぎを作る。 ⑨ 大根の葉は3等分に少量の油で炒める。 ⑩ 器に大根の葉を置き真ん中に大根をのせ巣籠もり風にしその上に肉味噌、黄身、白髪ねぎの順にのせ完成。
材料	分量																																										
大根	1 / 4本																																										
大根の葉	1 / 4個																																										
水	500cc																																										
和風出汁の素	4g																																										
A																																											
三温糖	小さじ2																																										
味醂	大さじ2																																										
醤油	小さじ4																																										
豚挽肉	75g																																										
生姜	1 / 10かけ																																										
にんにく	1 / 5かけ																																										
サラダ油	3g																																										
B																																											
味噌	小さじ2																																										
砂糖	小さじ1																																										
味醂	小さじ1																																										
酒	小さじ1.5																																										
醤油	1g																																										
茹で卵	1 / 2個																																										
ネギ	5cm																																										
																																											

タイトル																											
カリもちキャロットガレット																											
レシピのアピールポイント <ul style="list-style-type: none"> ・外はカリッと中はもちっとした食感に。 ・キャロットガレットにエスカリバーダとパセリをプラスすることで栄養も見た目も鮮やかにアップされる。 ・チーズを入れることでチーズの塩気と人参の甘みとの相性がいい。 	使用した指定食材 木の山五寸人参																										
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">材料</th> <th style="text-align: left;">分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>木の山五寸人参</td><td>80g</td></tr> <tr><td>そうめん</td><td>30g</td></tr> <tr><td>ピザ用チーズ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>1個</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤パプリカ</td><td>70g</td></tr> <tr><td>黄パプリカ</td><td>70g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>大さじ1.5</td></tr> <tr><td>バター</td><td>20g</td></tr> <tr><td>塩・胡椒</td><td>適量</td></tr> <tr><td>オリーブオイル</td><td>30g</td></tr> <tr><td>油</td><td>適量</td></tr> </tbody> </table>	材料	分量	木の山五寸人参	80g	そうめん	30g	ピザ用チーズ	30g	卵	1個	パセリ	10g	赤パプリカ	70g	黄パプリカ	70g	片栗粉	大さじ1.5	バター	20g	塩・胡椒	適量	オリーブオイル	30g	油	適量	作り方 <ol style="list-style-type: none"> ① オーブンを230℃で予熱しておく。 ② パプリカに薄くオリーブオイルを塗り20分焼く。焼きあがったら、氷水に入れ皮を剥く。5mm幅に切って塩・オリーブオイルで味をつける。 ③ 人参を細い千切りにする。 ④ パセリを微塵切りにする。 ⑤ そうめんを茹でる。茹で上がった後水気を切る。そこに少しオリーブオイルをかける。 ⑥ 卵を溶きほぐしておく。 ⑦ ボール③・⑤・⑥・ピザ用チーズ・片栗粉を合わせ混ぜ、塩胡椒で味をつける。 ⑧ フライパンに油をいれ、7を入れ丸く平たく形を整える。 ⑨ そのまわりにバターを加え、蓋をして弱火で炒める。 ⑩ 両面カリッとなるまで焼いたら、その上に2と4を盛り付け完成。
材料	分量																										
木の山五寸人参	80g																										
そうめん	30g																										
ピザ用チーズ	30g																										
卵	1個																										
パセリ	10g																										
赤パプリカ	70g																										
黄パプリカ	70g																										
片栗粉	大さじ1.5																										
バター	20g																										
塩・胡椒	適量																										
オリーブオイル	30g																										
油	適量																										
																											

タイトル

誰でもおつまみ

レシピのアピールポイント

私は、誰でもたべやすくて手に取りやすいものを作りたくてこのレシピを作りました。イタリア料理のブルスケッタをイメージしました。愛知の伝統野菜の木の山五寸人参の綺麗な色合いを使う事によって全体が鮮やかになりました。このレシピはツナを使っているのだどの世代でもすごく食べやすくなっているので、ぜひ作ってみてください。

使用した指定食材

ととときエリンギ・木の山五寸人参

材料 分量

エリンギ	1本
ツナ	100g
マヨネーズ	30g
木の山五寸人参	一本
フランスパン	1/2本
オリーブオイル	15g
塩	5g
胡椒	5g
ガーリック	4分の1

作り方

- ① ととときエリンギと木の山五寸人参を細かく切ります。
- ② ①で切った具材をボイルします。
- ③ フランスパンをバケットの大きさに切り、フランスパンにオリーブオイルを塗り、オーブンで180度で3分焼きます。
- ④ ②のエリンギと木の山五寸人参をオリーブオイルで炒めます。
- ⑤ ④で炒めたものをボウルに入れ、ツナとマヨネーズを加え混ぜます。
- ⑥ ⑤に塩、胡椒で味付けをします。
- ⑦ ③のフランスパンに⑥で味付けしたものを乗っけて完成です。





2020年度 卒業作品展 私たちが伝える食の祭典～Thanks Family～

タイトル

エリンギのアルミホイル焼き

レシピのアピールポイント

エリンギの旨みが詰まっている
簡単に作れる
食べたらとまらない
エリンギとの相性が抜群

使用した指定食材

とっときエリンギ

材料

分量

エリンギ 150g
トマト 300g
カマンベールチーズ 125g
玉ねぎ 200g
明太子 100g
小ネギ 10g
醤油 大さじ1
マヨネーズ 小さじ1

散らす用のチーズ 50g
オリーブオイル 10g

散らす用の小ネギ 10g

作り方

- ① エリンギを一口大に切る。
- ② トマトも一口大に切る。
- ③ カマンベールチーズも一口大に切る
- ④ 玉ねぎは薄切りに切る
- ⑤ 明太子は皮から取り出す
- ⑥ 明太子、小葱、醤油、マヨネーズをボールに入れ混ぜる
- ⑦ エリンギ、トマト、カマンベールチーズ、玉葱、をボールに入れオリーブオイルと⑥を入れ混ぜる
- ⑧ アルミホイルの上のせる
- ⑨ トースターで8分焼く
- ⑩ 散らす用の小ネギを散らす。



タイトル

エリンギ風トッポギ

レシピのアピールポイント

トッポギは通常餅を入れますが、エリンギを使う事でヘルシーに食べる事が出来ます。調味料ではちみつを入れることによって甘さと照りを出し、またマヨネーズを入れることによって辛さを抑えマイルドになるのがポイントです。

使用した指定食材

とっとときエリンギ・木の山五寸人参・宮重大根

材料

材料	分量
エリンギ	1パック(2本)
人参	1/3本
大根	1/8本
グリーンピース	少量
さつま揚げ	3枚
チーズ	10g
鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	大さじ1
コチュジャン	大さじ2
蜂蜜	大さじ1
ごま油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1


作り方

- ① エリンギは太めに割いて熱湯でさっと茹でます。
- ② 人参と大根は拍子木切りにする。
- ③ グリーンピースを塩茹でにする。
- ④ さつま揚げを1センチ幅に切ります。
- ⑤ フライパンにごま油を引いて中火で熱しさつま揚げを炒めます。
- ⑥ ⑤に①～③を加え、調味料を全て入れて煮詰めます。
- ⑦ チーズといりごまを入れて完成です。





2020年度 卒業作品展 私たちが伝える食の祭典～Thanks Family～

タイトル																													
ガーリックポン酢のエリンギ鶏つくね																													
レシピのアピールポイント エリンギととっきの大きさを活かせるように縦の薄切りにしました、にんじんは粗みじんにすることでコリコリとした食感になっています。にんにくの風味が効いた甘辛い味付けです。調理時間も短く、再現しやすいと思います。	使用した指定食材 ととっきエリンギ・木の山五寸人参																												
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;">材料</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">ととっきエリンギ</td> <td style="padding: 5px;">1本</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">木の山五寸人参</td> <td style="padding: 5px;">1/3本</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">鶏ひき肉</td> <td style="padding: 5px;">200g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">生姜</td> <td style="padding: 5px;">10g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">にんにく</td> <td style="padding: 5px;">10g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">酒</td> <td style="padding: 5px;">大さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">片栗粉</td> <td style="padding: 5px;">大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">塩</td> <td style="padding: 5px;">少々</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">コショウ</td> <td style="padding: 5px;">少々</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">サラダ油</td> <td style="padding: 5px;">大さじ2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">砂糖</td> <td style="padding: 5px;">大さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ポン酢</td> <td style="padding: 5px;">大さじ3</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">酒</td> <td style="padding: 5px;">大さじ3</td> </tr> </tbody> </table>	材料	分量	ととっきエリンギ	1本	木の山五寸人参	1/3本	鶏ひき肉	200g	生姜	10g	にんにく	10g	酒	大さじ1	片栗粉	大さじ1/2	塩	少々	コショウ	少々	サラダ油	大さじ2	砂糖	大さじ1	ポン酢	大さじ3	酒	大さじ3	作り方 ① エリンギを縦に6～7枚に薄切りにする。 ② にんじんは粗みじん、生姜をみじん切りにする。 ③ にんにくを薄切りにする。 ④ ボウルに②と鶏ひき肉と酒、片栗粉、塩コショウを入れてよく混ぜ合わせ①の数にあわせて丸めて、エリンギを埋め込む。 ⑤ フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、エリンギを上にして並べ焼き目がつくまで焼きます。裏返したらにんにくを加え蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。 ⑥ ⑤に砂糖、ポン酢、酒を加え煮詰めて完成。
材料	分量																												
ととっきエリンギ	1本																												
木の山五寸人参	1/3本																												
鶏ひき肉	200g																												
生姜	10g																												
にんにく	10g																												
酒	大さじ1																												
片栗粉	大さじ1/2																												
塩	少々																												
コショウ	少々																												
サラダ油	大さじ2																												
砂糖	大さじ1																												
ポン酢	大さじ3																												
酒	大さじ3																												
																													

タイトル ミックスパエリア	
レシピのアピールポイント パエリアは、本来ならお米を使いますが、パスタの麺を使用しました。また、パスタの麺を半量にし残りの半分をにんじんとだいこんに替えることで食感もよくなり、カロリーを抑えヘルシーに仕上げることができます。海鮮も頭つきの有頭えびや殻付のアサリを使い、見た目にもこだわりました。	使用した指定食材 木の山五寸人参・宮重大根

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">材料</th> <th style="text-align: left;">分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>パスタ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>木の山五寸人参</td><td>50g</td></tr> <tr><td>宮重大根</td><td>50g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>1/4個</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>2個</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1片</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>プチトマト赤・黄</td><td>3個ずつ</td></tr> <tr><td>有頭えび</td><td>4尾</td></tr> <tr><td>イカ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>殻付きアサリ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>適量</td></tr> <tr><td>ブイヨンキューブ</td><td>300cc</td></tr> <tr><td>オリーブオイル</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>適量</td></tr> <tr><td>胡椒</td><td>適量</td></tr> </tbody> </table>	材料	分量	パスタ	80g	木の山五寸人参	50g	宮重大根	50g	たまねぎ	1/4個	ピーマン	2個	にんにく	1片	鶏もも肉	100g	プチトマト赤・黄	3個ずつ	有頭えび	4尾	イカ	50g	殻付きアサリ	50g	パセリ	適量	ブイヨンキューブ	300cc	オリーブオイル	大さじ2	塩	適量	胡椒	適量	作り方 ① にんにく、たまねぎ、ピーマンを粗みじん切りにする。 ② 鶏もも肉を小さく切る。プチトマトは半分に切る。 ③ にんじん、だいこんを米粒くらいの大きさに切る。 ④ パスタは3センチくらいに折る。 ⑤ フライパンでえび、いか、あさりをそれぞれ焼いておく。 ⑥ パエリア鍋にオリーブオイルを温め、にんにくを炒め香りが出たら、にんじん、だいこんを弱火で炒める。 ⑦ ⑥に鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に加えて中火で炒める。 ⑧ 炒まったら、パスタ、ブイヨンを加え水分がなくなるまで煮込み、塩・胡椒で味を調える。 ⑨ 水分がなくなるまで加熱したら、有頭えび、イカ、アサリ、プチトマトをのせて200度のオーブンで約10分程度焼く。焼きあがったらみじん切りにしたパセリをのせる。
材料	分量																																		
パスタ	80g																																		
木の山五寸人参	50g																																		
宮重大根	50g																																		
たまねぎ	1/4個																																		
ピーマン	2個																																		
にんにく	1片																																		
鶏もも肉	100g																																		
プチトマト赤・黄	3個ずつ																																		
有頭えび	4尾																																		
イカ	50g																																		
殻付きアサリ	50g																																		
パセリ	適量																																		
ブイヨンキューブ	300cc																																		
オリーブオイル	大さじ2																																		
塩	適量																																		
胡椒	適量																																		



<h2 style="margin: 0;">タイトル</h2> <h3 style="margin: 0;">牛肉とエリンギの朴葉味噌焼き</h3>																			
<p>レシピのアピールポイント</p> <p>この料理の特徴として、まず見た目や匂いで食欲をそそります。また、肉や野菜などといったものをバランス良く取ることが出来ます。焦げた味噌でご飯が何杯でも食べられます。簡単に作ることが出来、楽しく料理をすることが出来るのも魅力的です。</p>	<p>使用した指定食材</p> <p>とっときエリンギ・木の山五寸人参</p>																		
<p>材料</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>エリンギ</td><td>4/1本</td></tr> <tr><td>人参</td><td>1/8本</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>75グラム</td></tr> <tr><td>ししとう</td><td>2本</td></tr> <tr><td>朴葉</td><td>1枚</td></tr> <tr><td>赤味噌</td><td>75グラム</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>37.5グラム</td></tr> <tr><td>酒</td><td>12.5ml</td></tr> <tr><td>味醂</td><td>12.5ml</td></tr> </table>	エリンギ	4/1本	人参	1/8本	牛肉	75グラム	ししとう	2本	朴葉	1枚	赤味噌	75グラム	砂糖	37.5グラム	酒	12.5ml	味醂	12.5ml	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 朴葉は水に10分から15分つけておく。 ② 赤味噌、砂糖、酒、味醂を鍋に入れて混ぜ、弱火で砂糖が溶けるまで混ぜる。味を確認して、砂糖の分量は好みに調整する。 ③ エリンギ、人参を縦に長く切り、同じ大きさに揃える。人参は切った後、沸騰した水に入れ、火を通しておく。 ④ 朴葉を水から取り出し、味噌を朴葉全体に塗る。野菜、牛肉も味噌の上に並べる。 ⑤ 七輪の網の上に乗せ、火をつけ、肉や野菜に火が入ったら食べ頃です。
エリンギ	4/1本																		
人参	1/8本																		
牛肉	75グラム																		
ししとう	2本																		
朴葉	1枚																		
赤味噌	75グラム																		
砂糖	37.5グラム																		
酒	12.5ml																		
味醂	12.5ml																		
