

つくろう 伝えよう 豊かな会津の食文化

かあちゃん味の自慢 “冬の陣”



出品申込書

申込者	氏名	物江 美紀子	年齢	
	住所			
	電話	()	—	

出品 部門	あいつ野菜	あいつ野菜
	<input checked="" type="radio"/> 弁当の部	<input type="radio"/> 漬け物の部
※どちらかに○をつけてください。		

<完成写真>



<料理のPRポイントやあいつ野菜に対する思いをご自由にお書きください。>

<会津やさいのかやく弁当>

会津産野菜を中心に料理しました。かやく飯とおかずも野菜たっぷりの意味を込めて『かやく弁当』としました。クリームコロッケは、小麦粉の代わりに米粉を使い、とりゴボウの具を入れました。直接化学調味料は使わず、だし汁を引くことがポイントです。

料理名：鶏ごぼうクリームコロッケ

※（）内は生産者名

①鶏モモ肉

②ごぼう（渡部美代子）

③大根菜

④にんじん（渡部美代子）

⑤米粉（渡辺キミエ） 150cc

⑥バター 50g

⑦豆乳 500cc

⑧塩 少々

⑨こしょう

⑩しょうゆ 少々

⑪油

材料

①豆乳、米粉、バター、塩で米粉ホワイトソースを作る

②鶏肉、ごぼう、にんじんさがきでさっと煮て、しょうゆで味をつける

③②を①に練りこんで、仕上げに大根の葉を色よく湯がってみじん切りにしたものを混ぜる

④③を冷蔵庫で冷やし固めて、丸めてパン粉をつけ、揚げる

調理方法

料理名：ねぎ入り卵焼き

※（ ）内は生産者名

①長ネギ（佐瀬和義）

②卵

③だし汁

④しょうゆ

⑤砂糖

材料

①長ネギは薄い小口切り、または荒みじんにし、卵と混ぜる

②砂糖、だし汁、しょうゆで焼く

調理
方法

料理名：ほうれん草のり巻き

※ () 内は生産者名

①焼きのり

②ほうれん草

③しょうゆ

④だし汁

材料

①ほうれん草は一つまみの塩で軽く茹でる

②①を冷水につけ、色よく仕上げる

③水気を切り、だし汁、しょうゆに10分ほど漬け込み、水分を絞ってのりを巻く

調理
方法

料理名：里芋のじゅうねん味噌田楽

※ () 内は生産者名

①里芋 (まんま～じゃ)

②じゅうねん味噌 (只見町)

③ねり味噌 (自家製)

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

材料

①えごまを炒ってから7～8分程に搗る (プチプチ感を残す)

②①とねり味噌を合わせ、弱火で練る

③里芋はだし汁少々と昆布で煮て、②をのせる

調理
方法

料理名：煮立

※ () 内は生産者名

①花豆 (まんま～じゃ)

②砂糖

③塩

材料

①花豆は一晩水に浸し、ゆっくり煮る

②十分柔らかくなってきたら、2～3回に分けて砂糖を加える

調理
方法

料理名：水菜入りイカにんじん

※（）内は生産者名

①水菜

②にんじん（渡部美代子）

③スルメイカ

④昆布

⑤酢

⑥しょうゆ

⑦みりん

材料

調理
方法

①イカにんじんを漬け込む際に水菜を加えて一緒に漬け込む