

## 農家レストラン事業（山都地区）

29 日

30 日

蕎麦がきの揚げ出し		そば米ときのこの梅肉和え
ゼンマイとわらびの豚肉巻き		わらび鍋
会津地鶏のシャスール風（狩人風）		会津地鶏と地竹のはちみつソテー
黒糖蒸しパン		ごま・ブラマンジェ

### 蕎麦がきの揚げ出し

材 料 3 人前

蕎麦粉	60 g	大葉	10 枚
水	210ml	ショウガ	少々
長ネギ	1 本	蕎麦の芽	0.5 g
ししとう	6 本	紅葉おろし	適宜
ミョウガ	1 個	甘汁（薄めためんつゆ）	270ml

#### 《作り方》

- ① 鍋に蕎麦粉を入れ、水を少しずつ入れながら溶く。水を一気に入れると蕎麦粉が玉になりやすいので、3回にわけて入れる。
- ② 蕎麦粉が完全に溶けたら、中火にかける。
- ③ 火がまわりやすい鍋底や側面に焦げつかないように注意しながらかき混ぜる。
- ④ 蕎麦粉がボコボコとした玉状になってきたら、全体をすばやくかき混ぜる。
- ⑤ 粘りが出てくるので、さらになめらかになるまで手早く力強く混ぜる。
- ⑥ 蕎麦粉に照りが出てきたら蕎麦がきの出来上がり。
- ⑦ 別の容器にあけて冷ます。
- ⑧ 蕎麦がきは冷えるとプリプリとした弾力が出てくるので、手でもみこんでやわらかさを戻す。
- ⑨ 蕎麦がきを 3cm 大のボール状にまとめ、片栗粉をまぶす。
- ⑩ 160～170℃の油で 2～3 分ほど揚げる。沈んでいた蕎麦がきが上がってきて、表面がカリカリになったら揚がった証拠。
- ⑪ 揚がったらクッキングペーパーの上に乗せて油をしっかり切る。
- ⑫ 蕎麦がきを器に入れ、千切りした薬味類をのせる。

⑬ 紅葉おろしをのせ、温めた甘汁を張ったら出来上がり。

### ゼンマイとわらびの豚肉巻き

材料（4人雨）

塩漬けわらび	100 g	乾燥ゼンマイ	30 g
ニンニク	1/2 片	ゴマ油	20 cc
豚肉の薄切り	8 枚	塩、胡椒	少々

緑酢

キュウリ	1 本
だし	30ml
酢	30ml
砂糖	大さじ 1
濃口醤油	4 滴ほど

作り方

- ① 塩戻したわらびは 3 cm 位にカットして、乾燥ゼンマイはもどして適当大きさにカットしておく。
- ② ゴマ油にニンニクをつぶしたものを入れ、炒めて塩、胡椒をする。
- ③ 豚肉の薄切りを上に②をのせて巻き上げる。最後に楊枝で止める。
- ④ 緑酢を作り、焼き上げた豚肉にかけて出来上がり。

### 会津地鶏のシャスール風（狩人風）

材料（10人分）

オイル	50 g	会津地鶏	1 羽
玉葱のみじん切り	50 g	きのこ	80 g
トマト	1 個	白ワイン	100cc
ドゥミグラス	5 g	ブイヨン	200 cc

小麦粉

作り方

1. 会津地鶏を 4 枚おろしにして切り分ける。
2. 4 枚おろしにしたものを塩、胡椒をして、軽く小麦粉をふる。
3. オイルを充分熱したソテ鍋に入れ、火にかけて両面を色づける。
4. 一度鶏肉を取り出し、鍋に残っている脂をペーパーで取り、バターを入れて玉葱の微塵切りときのこを加えて炒める。白ワインとブイヨンを加え、ドゥミグラスを加え鶏肉を戻して蓋をしてゆっくりと煮込む。
5. 皿に鶏肉を盛り付け、ソースの味を調べてかける。

## 黒糖蒸しパン

材料（パウンド型小2本分）

・A

上新粉	125g	薄力粉（小麦粉）	125g	ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
-----	------	----------	------	-----------	----------

・B

卵	1個	黒砂糖	90g	牛乳	230ml
塩	4g				

作り方

- ① Aを合わせてふるう。
- ② Bを混ぜてよく溶き、①と合わせる。だまの無いようによくかき混ぜる。
- ③ 型（ザルでもよい）にホットクッキングシートを敷き、②を流し込む。蒸気のあがった蒸器に入れて強火で20分ほど蒸す。
- ④ ③を取り出して冷まし、出来上がり。

## そば米ときのこの梅肉和え

### 材 料

そば米、きのこ、三つ葉、梅肉、柚子皮

### 《作り方》

そば米と茹でたきのここと三つ葉を梅肉で和え、柚子皮を飾る。さっぱりした和え物。

そば米は沸騰したら湯を捨て、又水から茹でる工程を2~3回繰り返す。

## わらび鍋

### 材料

豚しゃぶしゃぶ                      ワラビ                      たけのこ                      山菜                      木の芽

割り下

かつおだし 9合 酒 1合 薄口醤油                      1合 ミリン 1合 旨味調味料

つけだれ

白いり胡麻 500g 酒 1合 みりん 1.5合 ポン酢 3合 薄口醤油 1合  
酢 1合 トウバンジャン 100g

### 作り方

- ① 豚しゃぶしゃぶ、食べやすい大きさにしておく。
- ② ワラビは灰汁でゆでてあく抜きをし、3㍍程の長さに切りそろえておく。
- ③ たけのこは皮付きのまま、米糠・タカノツメを入れた湯でゆでてあく抜きをする。煮汁に漬けたまま自然に冷ましてから、水洗いし5㍍程の厚さに切る。
- ④ 山菜は熱湯でゆでておく。                      割り下を張った鍋に材料を盛り、天に木の芽を添えて火にかける。  
【割り下の作り方】材料を合わせて火にかけ、冷ましておく。

### 【つけだれの作り方】

- ① ごまをすり鉢でよくする。
- ② トウバンジャンは裏漉しにかけて、①に加えてすり合わせる。
- ③ ほかの材料も加えさらによくする。

### ● 食べ方

ぶたしゃぶしゃぶは好みの火の通り加減でよい。ゴマだれをつけて食べる。

## 会津地鶏と地竹のはちみつソテー

材料（4人前）

会津地鶏	1枚	オリーブオイル	適量
バター	適量	塩	適量
胡椒	適量	地竹	1本
蜂蜜	適量		

作り方

- ① 地竹はフライパンにオリーブオイルとバターを熱して、色づかないように注意しながら歯ごたえが残る程度にソテーする。塩、胡椒で調味し、最後に蜂蜜少量を加えてさっとからめてミキサーにかける。
- ② 鶏肉は1cm角の棒状に切って塩、胡椒し、網焼きにする。
- ③ 皿全体に、糸を引くように蜂蜜を垂らし、①の地竹と②の鶏肉をからませながら盛る。

地竹ソース

地竹	100g	オリーブオイル	30cc
塩、胡椒	各少量	野菜ブイヨン	適量
はちみつ	15cc	レモン汁	適量

## ごま・ブラマンジェ

材料（6個）

寒天	1/2本（4g）	水	1カップ
牛乳	1カップ	砂糖	1/2カップ
蕎麦粉	大さじ1	ごまペースト	小さじ1
（白または黒）			

作り方

- ① 寒天は水につけて吸水させる。砂糖と蕎麦粉はすり混ぜておく。
- ② 分量の水で寒天をゆっくりと全部溶かし、牛乳を加える。
- ③ 砂糖と上新粉、ごまペーストを入れてとろみが出るまで温め、型に入れて固める。
- ④ 冷えて固まったらいただく。ソースをかけてもよい。ソースは、ごまペースト黒小さじ1とハチミツ大さじ1を混ぜても。