

# Oh! Bento Labo

---

べんらぼレシピブック

Vol.2 -フードバレーとがち 秋の収穫祭 2013 (前編) -

# もくじ

- 1 基本のシャンピニオンペースト / きのかパン\*
- 2 ラム肉のシャンピニオン焼き\*
- 3 北見牛ステーキとシャンピニオンソース\* /  
ばんえいマッシュペーストの簡単スープ\*
- 4 秋の香りのオムレツ ~ほうれんそうとズッキーニのソテー~色んなきのこのベッドの上に~\* /  
ちよっぴり日本の香りのパスタ\*
- 5 さげや養鶏場の卵と十勝産モロッコいんげんのだまご焼き /  
自家製醤油麺でかぼちゃのバター醤油焼き
- 6 スパニッシュオムレツ
- 7 十勝産朱姫かぼちゃだんご / 十勝産朱姫かぼちゃの磯辺煮
- 8 音更産 ゆめのコーンとみょうがのまぜごはん / とかちマッシュのチーズフライ
- 9 音更産ゆめのコーンの鶏じゃがバター
- 10 とかちマッシュのハムチーズ焼き / ばんえいマッシュステーキ
- 11 さげや養鶏場の卵の梅しそたまご焼き / モロッコとにんじんと平天の煮物
- 12 十勝マッシュとスルメイカのオイル漬
- 13 マッシュチーズ / 小豆かぼちゃ
- 14 コールスロー / とかちマッシュキッシュ風
- 15 天ぷら / モロッコいんげんとプチトマトのオリーブ炒め
- 16 とかちマッシュの和風パスタ / モロッコいんげんのごま和え
- 17 とかちマッシュ・とうきびのチーズフォンデュ / かぼちゃだんご
- 18 卵焼き / 十勝産モロッコいんげんのごま和え
- 19 ポテトとマッシュルームの薄焼きトルティージャ
- 20 モロッコいんげんのガパオ風ごはん
- 21 若鶏の甘酢野菜あんかけ (とかち版)
- 22 かぼちゃのニョッキの梨クリームソース
- 23 かぼちゃの柚子こしょう和え / モロッコいんげんと卵の塩麹炒め
- 24 マッシュルームとモッツアレラのライスコロッケ /  
とうもろこしときゅうりのぬか漬けおかかおにぎり
- 25 とかちマッシュとの音更産ゆめのコーンの炊き込みごはん /  
さげや養鶏場の卵のだまご焼きハーブソルト味
- 26 十勝産朱姫かぼちゃのサラダ / かぼちゃのサラダヨーグルト入り
- 27 ゆめのコーン&とかちマッシュの豆乳グラタン / 十勝のちゃんちゃん焼
- 28 とかちマッシュのソテー / かぼちゃサラダ
- 29 とかちマッシュ&アボカド餃子 / モロッコいんげん入りきんぴら
- 30 干しマッシュルームのスープカレー
- 31 ミニかぼちゃのそぼろ煮 / 十勝産モロッコいんげんの生春巻き
- 32 とかちサラダ弁
- 33 モロッコいんげんの煮物 / パンプキンホットサンド
- 34 モロッコとマッシュルームのガーリック炒め / メルヘンチャーハン
- 35 ミニかぼちゃのフライドシード / とうもろこしの白玉団子
- 36 秋刀魚ときのこの炊き込みご飯
- 37 きのかたっぷりの豆腐ハンバーグ
- 38 マッシュルームとハーブのトースト / 揚げないかぼちゃコロッケ
- 39 かぼちゃのドライカレーのサンド
- 40 かぼちゃの簡単グラタン / ゆめのコーンのしゅうまい
- 41 ゆめのコーンバター醤油ごはん / とかちマッシュのスパニッシュ風オムレツ
- 42 モロッコいんげんのハム巻き天ぷら / 十勝産モロッコいんげん入りひじき煮
- 43 モロッコいんげんと牛肉のしぐれ煮 / とかちマッシュの大葉チーズ肉巻き

\*印のついたメニューは、シャンピニオンペースト活用レシピです。



## 基本のシャンピニオンペースト

【材料】 ばんえいマッシュ:3個、エシャロット:1個、バター:30g、塩:ほんの少々

【作り方】

- ①ばんえいマッシュをみじん切りにする。
- ②エシャロットもみじん切りにします。
- ③フライパンを温めてバターを入れて溶けてきたところに、刻んだエシャロットを入れてさっと炒め、透明感が出てきたら、ばんえいマッシュを入れ炒める。
- ④水分が出て1/2～1/3の量になるぐらいまで焦がさないようにゆっくり炒める。最後に塩を少々加えて仕上げます。



[シャンピニオンペースト活用レシピ]

## きのこパン

【材料】 強力粉:280g、スキムミルク:12g、砂糖:30g、塩:3g、豆乳:100g、生クリーム:80g、バター:50g、ドライイースト:2.8g

【作り方】

- ①ホームベーカリーで[オリジナルパンコース]に設定。コネが終わったら、3等分して15分休憩。
- ②3等分した内のひとつを薄く延ばし、作ったシャンピニオンペーストの1/2をその上に塗り、かるく塩をする。
- ③くるくる巻いて、35℃で30分間発酵させたあと、170～200℃で20分程焼き、出来上がり。



[シャンピニオンペースト活用レシピ]

## ラム肉のシャンピニオン焼き

【材料】 ラム肉骨付きのもの：2本、ペースト：大さじ2杯程度、塩・こしょう・好みの香辛料・オレガノなど：お好みに応じて、オリーブオイル：大さじ1杯

### 【作り方】

- ①まずオーブンを200℃に温める。(温め上がるまでに、②～④を行なう)
- ②ラム肉に軽く塩こしょうとお好みで香辛料(オレガノ、オールスパイス、タイムなど)をふりかける。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、やや強火でラム肉を焼く。

- ④両面にこんがり焼き色が付いたらフライパンから出し片面にペーストを塗り、その上にフライパンに出ている肉汁をかける。
- ⑤天板に並べ、200℃で約7分焼いて出来上がり。



[シャンピニオンペースト活用レシピ]

### 北見牛ステーキとシャンピニオンソース

【材料】 牛赤身:2切れ、ペースト:大さじ1杯、生クリーム:大さじ1杯、ニンニク:1/2かけ、塩こしょう:少々

【作り方】

- ①フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて火をつける。
- ②じんわりニンニクの香りがオイルに移ったら、塩こしょうしたお肉を焼いていく。
- ③片面にこんがりいい焦げ目がついたらひっくりがえして、赤ワインをふりかける。
- ④焼き加減はお好みで。焼き上がったら、ニンニクをお皿に移す。
- ⑤ばんえいマッシュペーストをフライパンに入れ、生クリームとバターを加え、かき混ぜてソース作り、お肉にかけて完成。



[シャンピニオンペースト活用レシピ]

### ばんえいマッシュペーストの簡単スープ

【材料】 昆布だし:1カップ、インスタントのコーンスープ:1袋、生クリーム:大さじ2杯、牛乳:1カップ、ばんえいマッシュペースト:大さじ1杯

【作り方】

- ①温めた昆布だしにインスタントスープを入れ、良く混ぜる。
- ②①にばんえいマッシュのペーストを入れ、良く混ぜる。
- ③混ぜたら、牛乳・生クリームを入れ、塩でお好みの味に調え完成。



[シャンピニオンペースト活用レシピ]

### 秋の香りのオムレツ～ほうれんそうとズッキーニのソテー ～色んなきのこのベッドの上に～

【材料】 ほうれんそう:2株、ズッキーニ:30～50gぐらい、色んなきのこ:適量、  
ばんえいマッシュ:1個、タマゴ:2個、生クリーム:大さじ2杯、塩・こしょう:少々、  
オリーブオイル:少々、ばんえいマッシュペースト:大さじ2杯

#### 【作り方】

- ①温めたフライパンにオリーブオイルをひいて、ピーラーでむいたズッキーニとほうれんそうを、塩こしょうをしてさっと炒める。きのこはばんえいマッシュも炒める。
- ②タマゴに、生クリームと塩少々で味を調べ、オムレツを焼いていく。
- ③ばんえいマッシュのペーストを入れ巻いてオムレツを仕上げる。
- ④①の上に③を盛りつけて完成。



[シャンピニオンペースト活用レシピ]

### ちよっぴり日本の香りのパスタ

【材料】 生鮭の切り身:1切れ、ほうれんそう:1株、ばんえいマッシュペースト:大  
さじ1杯、ばんえいマッシュ:1個、お好みのきのこ:適量、パスタ:50gぐらい、生ク  
リーム:大さじ3杯、醤油麹:大さじ1杯弱、白ワイン

#### 【作り方】

- ①パスタをゆでる
- ②鮭を一口大に切って炒める。白ワインを少々追加しさらに炒める。
- ③鮭に香ばしい焼き色がついたら、きのこ・ほうれんそうを投入、さらに炒めて、  
醤油麹・ばんえいマッシュ・ばんえいマッシュペースト・生クリームを入れる。
- ④茹で上がったパスタを入れて、塩こしょうで味を整えて完成。



さげや養鶏場の卵と十勝産モロッコいんげんのたまご焼き

【材料】 卵:2つ、モロッコいんげん:3本、塩:少々、ごま油:大さじ1/2杯

【作り方】

- ①モロッコいんげんは熱湯で1分半茹でておく。塩を加えた卵を溶きまぜる。
- ②たまご焼き器にごま油を熱し、卵の1/3の量を流し入れ、表面が乾いたらモロッコいんげんをのせ包む。
- ③残りの卵も1/3ずつ流し入れ、丸めていく。
- ④冷めてから6つに切る。



自家製醤油麴でかぼちゃのバター醤油焼き

【材料 1人分】 かぼちゃ:スライス4枚、バター(カルピス発酵バター):10g、醤油

麴:小さじ1杯弱

【作り方】

- ①スライスしたかぼちゃをレンジで軟らかくし、バターで炒める。
- ②仕上げに醤油麴を加えて全体によく絡ませる。



## スパニッシュオムレツ

【材料】 卵：2個、玉ねぎ：小1/8個、赤パプリカ：1/8個、ズッキーニ：3cm、ベーコン：2枚、マッシュルーム：2個、粉チーズ：大さじ1杯、牛乳：大さじ1杯、こしょう：少々、バター：10g、ケチャップ：少々

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、赤パプリカ、ズッキーニを5mm角くらいに、ベーコンは細切りにする。
- ②卵をボールに割入れ、粉チーズ、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ③ベーコンを炒め、玉ねぎ、赤パプリカ、ズッキーニを加え、玉ねぎが透き通る位まで炒める。こしょうをふる。
- ④小さなフライパンにバターを溶かし、②を流し入れ、大きく混ぜながら炒め半熟になったら弱火にして焼く。
- ⑤底に焼き色がついたら上にお皿をのせ、フライパンをひっくり返して皿に移して、オムレツをフライパンにもどす。焼き色がつくまで弱火で焼く。
- ⑦出来上がったらケチャップをかける。





十勝産朱姫かぼちゃだんご

【材料 4つ分】 朱姫かぼちゃ:1/4個、片栗粉:大さじ1、無塩バター:5g、塩こしょう:少々

【作り方】

- ①朱姫かぼちゃはシリコンスチーマーに入れ、レンジで600W-3分加熱する。
- ②やわらかくなったかぼちゃをフォークで潰して、片栗粉、塩こしょうを加えよく練る。
- ③4分割にして形を整え、バターを熱したフライパンで焦げ目がつくまで両面を焼く。



十勝産朱姫かぼちゃの磯辺煮

【材料】 朱姫かぼちゃ:1/4個、水:100cc、醤油:大さじ1/2杯、青のり:大さじ1/2杯

【作り方】

- ①食べやすい大きさにカットした朱姫かぼちゃと水を約4分中火にかける。
- ②醤油と青のりを加え、さらに30秒ほど煮る。



音更産 ゆめのコーンとみょうがのまぜごはん

【材料 2人分】 ゆめのコーン:1/3本、みょうが:1本、青じそ5枚、炊きたてごはん:400g、醤油:小さじ1.5杯、塩:少々

【作り方】

- ①ゆめのコーンはラップに包んで、レンジで600W-2分30秒加熱する。
- ②大葉は千切り、みょうがはみじん切りに。
- ③コーン、みょうが、青じそ、醤油、塩を混ぜ合わせてから炊きたてのごはんに混ぜる。



とかちマッシュのチーズフライ

【材料】 とかちマッシュ:4~5個、スライスチェダーチーズ:1~2枚、塩、こしょう:少々、乾燥パセリ(お好みで)、<フライ用>パン粉、玉子、小麦粉、

【作り方】

- ①とかちマッシュの茎部分をカットして塩こしょうを軽くふる。
- ②へたの部分にチェダーチーズをマッシュルームの大きさにあわせてカットしてのせる。
- ③②に小麦粉、玉子、パン粉をつける。
- ④約190℃の油で3~4分(きつね色になるくらい)揚げる。
- ⑤パセリをふりかけて完成。



### 音更産ゆめのコーンの鶏じゃがバター

【材料】 ゆめのコーン：1/3本、グリーンズ北見の顆粒オニオンスープ：15g、鶏もも肉：1枚、じゃがいも：2個、玉ねぎ：1個、水：1.5カップ、無塩バター：10g、粗挽き黒こしょう：少々

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉と皮をむいたじゃがいもは食べやすい大きさに、玉ねぎはくし型切りに。コーンは実をほぐしておく。
- ② 鍋で鶏肉、じゃがいも、玉ねぎを軽く炒めてから水、オニオンスープを入れ強火で火にかける。煮立ったら中火で10分、コーンを入れてさらに5分。
- ③ 火をとめてからバターを入れ全体にからめる。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをふりかける。



とかちマッシュのハムチーズ焼き

【材料 3つ分】 とかちマッシュ:3個、ボロニアソーセージ:1/2枚、スライスチーズ:1/3枚

【作り方】

- ①とかちマッシュは汚れをペーパータオルで軽くふいて軸を取る。
- ②小さく刻んだボロニアソーセージを詰め、ちぎったチーズをのせてオーブントースターで1300W-3分加熱して完成。



ばんえいマッシュステーキ

【材料】 太白の白ゴマ油:大さじ1杯強、ばんえいマッシュ:1個、お好みの好きな塩:少々

【作り方】

- ①温めたフライパンに油を敷き、ばんえいマッシュをこんがり焼きます。
- ②両面とも香ばしく焼き上がったたら完成。



さげや養鶏場の卵の梅しそたまご焼き

【材料】 卵:2つ、梅肉:20g、大葉:6枚、ごま油:大さじ1/2杯

【作り方】

- ①梅肉を加えた卵を溶きまぜる。
- ②たまご焼き器にごま油を熱し、大葉をのせながらくるくる丸めて焼く。
- ③冷めてから6つに切る。



モロッコとにんじんと平天の煮物

【材料】 モロッコ:3~4本、にんじん:1/8本、平天:1枚、水:150cc、醤油:小さじ1杯

【作り方】

- ①モロッコを3cmくらいのななめ切りに、にんじんは拍子切り、平天は細長く切る。
- ②鍋に水とモロッコ、にんじん、平天を入れ5分くらい煮る。
- ③醤油を②に入れ、水分がなくなるまで煮ると出来上がり。



### 十勝マッシュとスルメイカのオイル漬け

【材料 2人分】 マッシュルーム:8個、イカ:1匹、ニンニク:1/2片、とうがらし:1本、  
オリーブオイル:50cc、サラダ油:50cc、ローリエ:2枚、黒こしょう:5粒、タイム:2本、  
塩:小さじ1/2杯

#### 【作り方】

- ①イカは内臓を取り、胴と足に分け、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。胴は幅2cm、足は食べやすい大きさに切る。
- ②ニンニクは包丁の背でつぶします。唐辛子は種を取って小口切りにします。
- ③鍋に①②と塩以外のすべての材料を入れ、ふたをし、強火で煮る。細かい気泡が上がってきたら弱火にして、さらに5分煮る。

④火を止めて塩を加える。

【ポイント】 密閉容器にいれ、油に完全にひたしておく、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。



マッシュチーズ

【材料】 マッシュルーム:6個、バジル(あれば生):5~6枚、フライドオニオン:  
大さじ2杯、ピザ用チーズ:大さじ3杯、塩こしょう:少々

【作り方】

- ①マッシュルームをかるくキッチンペーパーでふき、石づきをとっておく。
- ②バジルをみじん切りにする。
- ③天板の上にマッシュルームを石づきのある方を上にしておく。
- ④塩こしょうをし、バジル、フライドオニオン、ピザ用チーズを石づきをとった所に入れ、トースターで3~4分焼いて出来上がり。



小豆かぼちゃ

【材料】 かぼちゃ:1/2個、小豆:1/2カップ、[調味料]塩:小さじ1/2杯

【作り方】

- ①前日から水につけておいた小豆を圧力鍋で炊く。
- ②かぼちゃは種を取って、適当な大きさに切っておく。
- ③小豆が煮えたら、かぼちゃを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④塩を入れて味を調えたら、完成。



コールスロー

【材料】 キャベツ：1/8玉、にんじん：1/8本、とうもろこし：1/4本、[調味料]  
マヨネーズ：大さじ2、豆乳：大さじ1杯、酢：大さじ1杯、塩こしょう：少々

【作り方】

- ①キャベツとにんじん千切り、とうもろこしは、芯からほどいておく。
- ②材料と調味料を全て混ぜたら、完成です。



とかちマッシュキッシュ風

【材料】 豆腐：1/2丁、茹で卵：2個、オクラ：2本、とかちマッシュ：5個、[調味  
料]卵：1個、豆乳：1/4カップ、塩こしょう：少々

【作り方】

- ①豆腐は、水切りしておく。
- ②器に、豆腐、茹で卵、オクラ、とかちマッシュを良い感じに並べる。
- ③卵、豆乳をよく混ぜて、塩こしょうで味付けしたら器に注ぎ入れる。
- ④オーブンで20分くらい焼いたら、完成。





天ぷら

【材料】 十勝産とうもろこし・モロッコいんげん・玉ねぎ・ベビーホタテ(以上、かきあげ)、朱姫かぼちゃ、さげやのたまご、なす、ピーマン、天ぷら粉

【作り方】

- ①とうもろこしは茹でて、包丁でそぎおとす。モロッコいんげんは、中の豆をさけ1.5cmに切る。玉ねぎはスライスする。
- ②かきあげは天ぷら粉を多めに入れる。①にベビーホタテと天ぷらの粉をまぜる。
- ③たまごは半熟に茹で、からを剥いてから揚げる。
- ④170～180℃の油で揚げる。かき揚げは、スプーンを使って静かに油にいれるようにする。



モロッコいんげんとプチトマトのオリーブ炒め

【材料】 モロッコいんげん:1つ、プチトマト:1個、オリーブオイル:適量、[☆]チーズ:適量、[☆]バジル・塩・こしょう:適量

【作り方】

- ①インゲンとプチトマトをオリーブオイルで軽く炒める。
- ②容器に入れて[☆]をすべてかけ、トースターで30秒ほど加熱すると完成。



とかちマッシュの和風パスタ

【材料】 パスタ:25g、とかちマッシュ:1個、玉ねぎ:4/1、ベーコン:1枚、バター:適量、だしの素:適量

【作り方】

- ①パスタを茹でる。
- ②バターでベーコン、玉ねぎ、マッシュの順に炒める。
- ③②にパスタのゆで汁を大さじ1杯入れて、だしの素を入れる。
- ④茹でたパスタを③に入れて炒めれば完成です。



モロッコいんげんのごま和え

【材料】 モロッコいんげん:5本、[調味料]白すり胡麻:大さじ3杯、醤油:小さじ2杯、甜菜糖:小さじ1杯

【作り方】

- ①モロッコいんげんを、1つまみの塩を入れたお湯で茹でる。
- ②適当な大きさに切る。
- ③白すり胡麻、醤油、甜菜糖を混ぜておく。
- ④②と③を混ぜ合わせて完成。



とかちマッシュ・とうきびのチーズフォンデュ

【材料】 とかちマッシュ：4個、とうもろこし：1/4本、ベーコン：2枚、[調味料]  
好きなチーズ：適量、豆乳：大さじ2杯

【作り方】

- ①とかちマッシュは4等分、とうもろこしは芯からはずして、ベーコンは適当な大きさにカットします。
- ②器に入れて、豆乳をぐるっと回し掛ける。
- ③チーズをお好みに応じてかけて、オーブンでこんがり焼いたら完成。



かぼちゃだんご

【材料】 かぼちゃ：1/4玉、[調味料] 片栗粉：適量

【作り方】

- ①かぼちゃを蒸し、あつあつの状態でしっかりつぶす。
- ②あつあつの状態でしっかりつぶす。
- ③好きな形に丸める。
- ③油をひいたフライパンで焼くか、油で揚げたら出来上がり。



卵焼き

【材料】 卵：2個、豆腐：50g程度、[調味料]だし汁：大さじ2杯、砂糖：大さじ1杯

【作り方】

- ①豆腐は軽く水切りして、しっかり潰す。
- ②材料を全部混ぜる。
- ③柔らかいので、慎重に焼き上げる。



十勝産モロッコいんげんのごま和え

【材料】 モロッコいんげん：3本、白ごま：大さじ1杯、醤油：小さじ1杯

【作り方】

- ①モロッコいんげんは熱湯で1分半茹で、2cm幅くらいに切る。
- ②すった白ごまと醤油を混ぜ合わせ、モロッコいんげんを和える。



### ポテトとマッシュルームの薄焼きトルティージャ

【材料】 玉子：1-2個、じゃがいも：小玉1個、マッシュルーム：2~4個、ローズマリー：1房、塩・こしょう：少々、パルメザンチーズ：1/3カップ、とけるチーズ：10g、オリーブオイル／じゃがいも用：大さじ1杯、オリーブオイル／玉子焼き用：大さじ3杯、アルミはく：トルティージャがのつかるぐらい。

#### 【作り方】

- ①じゃがいもを3mm位の薄さの短冊切りにして、オリーブオイルで炒め、塩こしょうし、冷ましておく。
- ②玉子をボールに入れ、塩・こしょう、パルメザンチーズを加えかき混ぜる。
- ③②に冷めた①を加え軽く混ぜる。

④フライパン（20~28cm）にオリーブオイルをひき、熱したところに流し入れます。（レンジは[強火]）

⑤玉子の全体が固まり、回りがかりっとなったら、アルミはくへ移します。

⑥⑤の上にスライスしておいたマッシュルームを並べ、とけるチーズをふりかける。

⑦トースターで5分ほど焼く。

⑧カリッとしてきたら、ローズマリーをふりかけて1分間トーストして完成。



### モロッコいんげんのガパオ風ごはん

【材料】 モロッコいんげん：3～4個、パプリカ：1/2、玉ねぎ：1/2、鳥のモモ挽肉：100g、しょうが：みじん切り少々、ニンニク：みじん切り少々、鷹の爪：1つ、ナンプラー：適量、サラダオイル：大さじ2杯、オイスターソース：大さじ1杯、パクチー：お好み、塩・こしょう、砂糖：少々、コリアンダー、料理酒

#### 【作り方】

- ①モロッコいんげんを8mmぐらいの太さで斜め切りする。
- ②パプリカ・玉ねぎも1と同様の大きさに切りそろえる。
- ③フライパンにサラダオイルをひき、しょうが、ニンニク、鷹の爪を炒め、鳥挽肉を入れ、塩、こしょう、コリアンダーを入れてさらに炒める。

- ④③がまとまったところに料理酒を入れ蓋をし、1～2分蒸し、一度皿に入れる。
- ⑤炒めていたフライパンに玉ねぎ、パプリカを入れ炒める。
- ⑥⑤に④を入れ、まとまったら、ナンプラーとオイスターソースを入れて完成。



### 若鶏の甘酢野菜あんかけ（とち版）

【材料】 鶏肉（今回は若鶏を使用）：250g、モロッコいんげん、ミニかぼちゃ、とちマッシュ、パプリカ、\*酒・醤油：各大さじ1杯、☆しょうが汁：小さじ1杯、☆水：1/3杯、☆片栗粉：大さじ1杯、☆砂糖・醤油・酢：各大さじ3杯、揚げ油：適量、ごま油：適量、パクチー（トッピング）

#### 【作り方】

- ① 鶏肉はひとくち大に切り、酒と醤油をあわせたものに漬けておく。
- ② 野菜は食べやすい大きさにカットをして、熱した油で油通しをする。
- ③ [☆]の調味料をすべて合わせる。

- ④ 下味をつけた鶏肉に片栗粉（分量外）を薄くまぶして揚げる。
- ⑤ フライパンに③の調味料を入れてツヤが出るまで温める。
- ⑥ ②の野菜と④の鶏肉を⑤のあんにからめて、ごま油をかける。



## かぼちゃのニョッキの梨クリームソース

〈ニョッキ〉

【材料】 朱姫かぼちゃ：(正味) 250g、薄力粉：70g、卵：1/2個、塩：1つまみ、ナツメグ：少々、塩：お好みで。

【作り方】

- ①かぼちゃは種と皮を取って柔らかく蒸し、ペースト状につぶす。
- ②①に他の材料を加えよく混ぜ合わせ、全体がまとまってきたら台の上に出し、打ち粉をしながら手でこねる。ポトッと落ちない程度のかたさになったら生地を3等分にし、直径2cmくらいの棒状にのばし、2cm幅に切り分ける。
- ③切り口を上にしてフォークにのせ、指で押しながら、ころがして丸める。

- ④たっぷりのお湯に1%の塩を加えてニョッキをいれ、くっつかない様にひと混ぜし、浮いてきたらそのまま1～2分茹でる。

〈梨クリームソース〉

【材料】 梨：4/1個、マッシュルーム：2個、スープ：50cc、豆乳：50cc、生クリーム：100cc、パルメザンチーズ：10g、塩・こしょう：少々、バター：15g

【作り方】

- ①フライパンにバターを熱し、7～8cm角に切った梨を炒めスープと豆乳、生クリーム、マッシュルームを加えて混ぜる。
- ②ニョッキを①に入れ、パルメザンチーズ、塩こしょうでお好みの味に。





かぼちゃの柚子こしょう和え

【材料 1~2人分】 かぼちゃ:150g、柚子こしょう:チューブなら1~2cmくらい、三温糖:小さじ1杯

【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、ラップをかけて、600Wのレンジで3分加熱する。
- ②ゆずこしょうと砂糖を混ぜ合わせたものをかぼちゃと和える。



モロッコいんげんと卵の塩麩炒め

【材料 1~2人分】 モロッコいんげん:3本、卵:2個、塩麩:小さじ1杯、オリーブオイル:小さじ2杯、ブラックペッパー:適量

【作り方】

- ①モロッコいんげんは5mm幅くらいに切る。卵は塩麩とブラックペッパーを加え混ぜ合わせる。
- ②モロッコいんげんをオリーブオイルで炒め、火が通ってきたら卵も加える。ふんわり炒めて出来上がり。



### マッシュルームとモッツアレラのライスコロッケ

【材料 4個分】 ごはん:200g、マッシュルーム:5個、玉ねぎ:1/4玉、モッツアレラチーズ:40g、プチトマト:2個、バター:20g、塩:小さじ1/3~1/4、ブラックペッパー:適量、〈衣〉小麦粉:大さじ3杯、水:大さじ3杯、パン粉:適量

#### 【作り方】

- ❶ マッシュルームは薄切り、玉ねぎはみじん切りにして炒める。しんなりしたらご飯も加え、塩、ブラックペッパーで味をととのえる。
- ❷ ①を四等分にし、一口大に切ったモッツアレラと半分に切ったプチトマトをそれぞれで包む。
- ❸ 小麦粉と水を混ぜたものに②をくぐらせパン粉を付けて揚げる。



### とうもろこしときゅうりのぬか漬けおかかおにぎり

【材料 3個分】 ごはん:200g、とうもろこしのぬか漬け:1/3本、きゅうりのぬか漬け:5枚、鰹節:3g、醤油:小さじ1/2杯、塩:ひとつまみ

#### 【ポイント】

- とうもろこしのぬか漬けは実をそぐ。きゅうりのぬか漬けは刻む。
- 鰹節は醤油とまぜる。
- あら熱をとったご飯に、すべての材料を混ぜ合わせておにぎりに。海苔はお好みで。
- とうもろこしのぬか漬けはパスタの具に使っても美味。



とかちマッシュとの音更産ゆめのコーンの炊き込みごはん

【材料】 とかちマッシュ:5つ、ゆめのコーン:1/3本、ノンオイルツナ缶:1缶、米:2合、パセリ:少々、☆グリーンズ北見の顆粒オニオンスープ:8g、☆粉チーズ:大さじ2、☆塩:少々

【作り方】

- ①とかちマッシュは、汚れをパーパータオルで軽く拭いて薄く切る。コーンは実をほぐしておく。
- ②研いだお米に2合分の水と[☆]を入れて混ぜ、とかちマッシュ・マッシュルーム、ツナも入れ、ひと混ぜしてから普通に炊く。
- ③炊きあがったら、最後にパセリを散らして出来上がり。



さげや養鶏場の卵のたまご焼きハーブソルト味

【材料】 卵:2つ、ハーブソルト:少々、オリーブオイル:大さじ1/2杯

【作り方】

- ①ハーブソルトと卵を溶きまぜる。
- ②たまご焼き器にオリーブオイルを熱し、くるくる丸めて焼く。
- ③冷めてから6つに切る。



十勝産朱姫かぼちゃのサラダ

【材料】 朱姫かぼちゃ：1/2個、玉ねぎ：1/4個、マヨネーズ：大さじ1/2杯、塩こしょう：少々

【作り方】

- ①朱姫かぼちゃはシリコンスチーマーに入れレンジで600W-3分。細く切った玉ねぎはシリコンスチーマーで600W-1分。
- ②やわらかくなったかぼちゃをフォークで潰し、玉ねぎ、マヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。



かぼちゃのサラダヨーグルト入り

【材料】 朱姫かぼちゃ：1/4個、ゴーヤ：少々、プレーンヨーグルト：大さじ1杯、マヨネーズ：大さじ1杯、砂糖：少々

【作り方】

- ①かぼちゃは、シリコンスチーマーに入れてレンジで600W-2～3分。
- ②ゴーヤもシリコンスチーマーに入れ、600W-1分。
- ③ヨーグルトは、しっかり水気をきっておく。
- ④かぼちゃを軽く潰し、ゴーヤ、ヨーグルト、マヨネーズ、砂糖を入れ味を整え完成。



ゆめのコーン&とかちマッシュの豆乳グラタン

【材料 お弁当用3個分】 ゆめのコーン:1/3個、とかちマッシュ:3個、玉ねぎ:1/4玉、豆乳:200cc、バター:大さじ3杯、小麦粉:大さじ3杯、塩、油:少々、チーズ:少々  
【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒める。
- ②コーンとマッシュルームは、レンジで600W-1分～1分30秒。
- ③①の中にバター、ふるいにかけて小麦粉を入れ、炒める。
- ④③に豆乳を加え、だまがでけないように混ぜる。(泡立て器を使っても可)
- ⑤塩で味を調整し、コーン、マッシュルームを入れて容器に流す。
- ⑥チーズをのせ、オーブンで焼いて完成。



十勝のちゃんちゃん焼

【材料】 鮭:1切れ、とうもろこし:1/4本、とかちマッシュ:3個、モロッコいんげん:2本、キャベツ:2枚、〈調味料〉味噌:大さじ2、みりん:小さじ1杯、酒:小さじ1杯、甜菜糖:小さじ1杯、玄米甘酒:大さじ1杯、バター:少々  
【作り方】

- ①鮭は骨を残らず取っておく。
- ②とうもろこしは芯からほぐし、他の野菜は適当な大きさにカットする。
- ③バターを器に塗って、それ以外の調味料はしっかり混ぜておく。
- ④器に鮭と野菜を盛りつける。その上から、調味料をかける。
- ⑤オーブンで焼いたら完成。



とかちマッシュのソテー

【材料】 とかちマッシュ：3個、ズッキーニ（黄・緑）：各1/8本、〈調味料〉なたね油：適量、塩こしょう：少々

【作り方】

- ①野菜をすべてスライスする。
- ②油をひいたフライパンでズッキーニを焼く。
- ③マッシュを追加して、塩こしょうで味付けし、完成。



かぼちゃサラダ

【材料】 かぼちゃ：1/4玉、茹で卵：1玉、〈調味料〉マヨネーズ：大さじ2杯、豆乳 大さじ1杯

【作り方】

- ①茹でたかぼちゃとゆで卵の黄身は、しっかりとつぶす。
- ②ゆで卵の白身は、みじん切りにします。
- ③調味料と一緒にまんべんなく混ぜたら完成。



とかちマッシュ&アボカド餃子

【材料】 とかちマッシュ:2個、アボカド:1/2個、豆乳:少々、粉末だし:少々、レモン汁、塩:少々、餃子の皮

【作り方】

- ①マッシュルームを刻み、炒める。
- ②アボカドを小さく切り、①を加え混ぜる。豆乳、レモン汁、粉末だし、塩で味を調整する。
- ③餃子の皮に包んで、フライパンで焼いて完成。



モロッコいんげん入りきんぴら

【材料】 ごぼう:1本、にんじん:1/2本、モロッコいんげん:3本、砂糖、醤油:大1/2杯、みりん、酒、ごま油:少々、ごま:少々

【作り方】

- ①ごぼうは切ってアクをとる。
- ②にんじん、モロッコいんげんを切り、軽く茹でる。
- ③ごぼう、にんじん、いんげんを合わせて炒め、調味料を加え味付け。ごまをちらして、完成。



### 干しマッシュルームのスープカレー

【材料 2人前】 〈スープ〉干しマッシュルーム：2個、スープカレーの素：適量、鶏ガラスープ：500cc、ローリエ：2枚、〈具〉鶏もも肉：2本、じゃがいも：2個、にんじん：1/2本、れんこん、なす、ピーマン、パプリカ：適量（お好みで）、ズッキーニ、ししとう、はるさめ、たまご：2個

#### 【作り方】

〈スープ〉

- ①鶏肉とローリエを圧力鍋に入れ、水に完全に浸す。15～20分圧力をかけ、自然放置。茹であがった鶏肉は取り出す。
- ②鶏を茹でた煮汁を500ccにする。（500ccに満たない場合は、水を足す）

③②に干しマッシュルームを入れ沸騰したらスープカレーの素で味をつける。

〈具〉

- ①じゃがいもを丸ごと蒸し、蒸し上がったら皮を剥く。
- ②にんじんは食べやすくカットして茹でる。
- ③たまごはお好みで、温泉たまごやゆで卵にする。
- ④その他の野菜は、素揚げする。
- ⑤器にすべて並べ、スープを入れ、はるさめを揚げた物を上に乗せ仕上げる。





ミニかぼちゃのそぼろ煮

【材料】 ミニかぼちゃ:1/2個、合挽きミンチ:100g、しょうが:10g、砂糖:小さじ1杯、醤油:大さじ1杯、水:100cc、オリーブオイル:大さじ1杯、片栗粉:小さじ1杯、水:小さじ2杯

【作り方】

- ①ミニかぼちゃの種をとって一口大に切り、かるくラップし、レンジで2分加熱する。
- ②オリーブオイルとしょうがを鍋に入れ、熱し、ミンチを炒める。
- ③鍋に砂糖、醤油、水を入れ沸騰したら、①を入れ15分煮ます。
- ④竹串がスーッと通ったら、片栗粉を水で溶いて入れ、沸騰したら出来上がり。



十勝産モロッコいんげんの生春巻き

【材料】 モロッコいんげん:2本、ボロニアソーセージ:厚めの1枚、ライスペーパー 2枚

【作り方】

- ①モロッコいんげんは熱湯で2分茹で、ボロニアソーセージは両面を軽く焼く。
- ②長さをそろえてカットした材料をライスペーパーで包む。



## とかちサラダ弁

【材料】マッシュルーム：2個、モロッコ：2本、ミニかぼちゃ：1/8個、卵：1個、サニーレタス：3～4枚、きゅうり：1/4本、赤パプリカ：1/8個、〈コーンサルサ〉コーン：1/2本、玉ねぎ：1/8個、赤パプリカ：1/8個、酢：小さじ2杯、砂糖：小さじ1杯、レモン汁：小さじ2杯、塩：ひとつまみ、〈ドレッシング〉ヨーグルト：小さじ2杯、マヨネーズ：小さじ1杯、レモン汁：小さじ1杯、砂糖：2つまみ

### 【作り方】

- ①卵と水を鍋に入れ中火にかける。沸騰させて4分後に火を止め、10分間放置。冷めたらスライスしておく。
- ②サニーレタスを洗って、水を切り、食べやすい大きさに切る。

- ③ミニかぼちゃはスライスして、かるくラップし、レンジで1分30秒～2分加熱する。
- ④モロッコもかるくラップしレンジで1分30秒～2分加熱し、1/3位の長さに切る。
- ⑤赤パプリカ、マッシュルーム、きゅうりをスライスする。
- ⑥コーンサルサを作る。鍋にコーンと水を入れ沸騰してから4～5分でとりだし、冷めたらほぐす。
- ⑦赤パプリカ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑧⑥と⑦を合わせ、塩、酢、砂糖、レモン汁を加えてよく混ぜる。
- ⑨サニーレタスをランチボックスに入れ盛りつける。食べる時にドレッシングをかけていただく。



モロッコいんげんの煮物

【材料】 モロッコいんげん：8本、干し椎茸(どんこ)：2個、豚バラ肉：3～5枚、こんにゃく：小1個、ちくわ：2本、あげ：小2枚、サラダ油：適量、☆だし汁：300cc(干し椎茸のもどし汁とあわせて)、☆醤油：大さじ2杯、☆みりん：大さじ2杯、☆酒：大さじ1杯、☆お砂糖：小さじ1.5杯

【作り方】

- ①お鍋に油を熱し、豚肉を炒める。その他の具材も入れ炒める。
- ②すべての[☆]を入れ、落としぶたをし、汁気がなくなるまで煮る。



パンプキンホットサンド

【材料】 ミニかぼちゃ：1/4個、メープルシロップ(砂糖でも可)：小さじ1杯、バター：5g、シナモン：少々、クリープポーション：1個、サンドイッチ用食パン：2枚、バター：5g

【作り方】

- ①ミニかぼちゃをかるくラップし、レンジで3～4分、竹串が通る程度に加熱する。
- ②①を熱いうちにフォークでつぶし、メープルシロップ、バター、シナモン、クリープを入れ滑らかになるまで混ぜる。
- ③サンドイッチ用食パンにバターを塗り、塗った方を外にし、①を塗りはさんでホットサンド焼きプレート(またはオーブントースター)で焼く。
- ④4つに切って出来上がり。



モロッコとマッシュルームのガーリック炒め

【材料】 モロッコ：4本、マッシュルーム：4個、ローストガーリック：小さじ1杯、オリーブオイル：大さじ1杯、酢：大さじ1杯、水：大さじ1杯、醤油：小さじ1/2杯

【作り方】

- ①モロッコを洗って、1/3の大きさに切る。
- ②マッシュルームをスライスする。
- ③鍋にオリーブオイルとローストガーリックを入れ、火にかけ、モロッコとマッシュルームを炒める。
- ④モロッコとマッシュルームがしんなりしたら、酢、水、醤油を入れて2～3分ほど加熱したら出来上がり。



メルヘンチャーハン

【材料】 朱姫かぼちゃ：1/2個、とかちマッシュ：1個、ゆめのコーン：1/5、モロッコいんげん：2本、ウインナー：1本、ごはん：1杯、油、塩、こしょう：少々、粉末鶏ガラスープ：少々

【作り方】

- ①かぼちゃは、シリコンスチーマーで600W-3分、裏返してさらに3分加熱する。かぼちゃの中身を取り除く。
- ②ゆめのコーンは、電子レンジで1分。いんげんは湯がき、豆を取り出す。
- ③フライパンに油を入れ、小さく切ったマッシュルーム、ウインナーを炒め、ご飯、コーン、いんげん(豆)を炒める。
- ④塩、こしょう、粉末鶏ガラスープで味を整え、かぼちゃの器に盛れば完成。



ミニかぼちゃのフライドシード

【材料】 ミニかぼちゃの種：1個分、片栗粉：大さじ3杯、天ぷら油：鍋に半分くらい、スパイシーシーズニングソルト：適量

【作り方】

- ①ミニかぼちゃの種を洗って水気を切り、キッチンペーパーの上に広げる。
- ②ボールに種を入れ片栗粉を入れ一粒ずつにつくように混ぜる。
- ③鍋に天ぷら油を入れ温まってきたら、②を少しずつギュッと握ってから入れる。
- ④鍋の中で固まらないように、箸でバラけるようにする。
- ⑤浮いてきて少し色づいたら、キッチンペーパーをひいたお皿にあげる。
- ⑥スパイシーシーズニングソルトをまんべんなくふれば出来上がり。



とうもろこしの白玉団子

【材料】 とうもろこし：3~4cmの丸太切りの実をカットしてバラバラにしたもの、白玉粉：80g、牛乳：1/3カップ

【作り方】

- ①白玉粉に牛乳を入れ混ぜる。耳たぶぐらいの柔らかさを目安に、確認しながら加えつつ混ぜる。
- ②カットした生のとうもろこしを入れる。
- ③2~3cmほどに丸く整える。
- ④お湯を沸かし、沸騰したら③を入れて1~3分茹でる。浮き上がってきたら、冷水に浸して冷やす。最後に盛りつけて完成。



### 秋刀魚ときのこの炊き込みご飯

【材料】 秋刀魚：1匹、きのこいろいろ：できれば3種類以上、ばんえいマッシュ：1個、米：2合、昆布だし：300ml、コンソメ：60ml、ドライトマト：1枚、オリーブ：5個ぐらい、オリーブオイル：適量、薄口醤油：小さじ1杯、みりん：小さじ1杯、塩：少々

#### 【作り方】

- ①米を洗って1時間ほどざるに上げておく。
- ②だしを土鍋に入れ、米を浸けておく。
- ③秋刀魚は頭と内臓を取り出し、塩を振ってしばらく置いて脱水させる。余分な水分は拭き取る。
- ④高熱になったフライパンにオリーブオイルをひき、秋刀魚にしっかり焦げ目を

つけて焼く。余分な脂は拭き取る。

- ⑤土鍋に具材をすべて入れて、強火で炊く。沸騰したら中火で15分炊き、火を止めて15分蒸らす。
- ⑥最後にオリーブオイルを回しかけて完成。



### きのこたっぷりの豆腐ハンバーグ

【材料】 木綿豆腐：1/2丁、豚肉：50g、片栗粉：少々、ばんえいマッシュのペースト：大さじ2杯、ばんえいマッシュ：1個、その他のきのこ：適量、完熟トマト：1/2、トマトケチャップ：大さじ5杯、とんかつソース：大さじ1杯、ウスターソース：小さじ1杯、汁：小さじ1/2杯、赤ワイン：少々、塩・こしょう・ナツメグ：少々

#### 【作り方】

- ① 沸騰した湯に適当にカットした豆腐を入れる。3分ほど炊いたら、ざるに取り出ししっかりと水切りをする。
- ② ボウルに①の豆腐、粗挽きの豚肉、ばんえいマッシュのペースト、片栗粉・塩・こしょう・ナツメグを入れてよく混ぜる。

- ③ 温めたフライパンに形を整えた豆腐バーグを乗せて、両面こんがり焼いて行きます。両面を焼き、一度皿に取り出す。
- ④ スライスしたばんえいマッシュと他のきのこを炒める。少ししんなりしてきたら、完熟トマトと調味料・赤ワインを少々入れる。ここで味見、塩でお好みの味に調える。
- ⑤ 焼いた豆腐ハンバーグをフライパンに戻し煮込む、ある程度水分が飛んだら出来上がり。



### マッシュルームとハーブのトースト

【材料】十勝マッシュ：3個、フレッシュタイム：2～3本、マジックソルト：少々、エクストリアバージンオリーブオイル：小さじ1杯・1/2杯、バター：10g、食パン：1枚

【作り方】

- ①フライパンでバター（5g）とオリーブオイル（小さじ1杯）を熱し、マッシュルームとタイムを炒める。マジックソルトで味をつける。
- ②食パンを少しトーストし、いったん取り出す。①のをのせ、オリーブオイル（小1/2杯）をまわしかけ、トーストする。
- ③最後にバター（5g）をのせる。



### 揚げないかぼちゃコロケ

【材料】朱姫かぼちゃ：40g、ゆめのコーン：適量、玉ねぎのみじんぎり：大さじ1杯、塩・こしょう：少々、片栗粉：少々、パン粉：適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、かぼちゃを耐熱皿に入れ、軽くラップをかけて電子レンジにかける。
- ②①をフォークでつぶしてコーン、塩、こしょう、片栗粉を入れ混ぜる。
- ③パン粉をフライパンできつね色になるまで炒める。
- ④②をラップで丸くして、フライパンの中のパン粉をまんべんなくまぶして完成。





### かぼちゃのドライカレーのサンド

【材料】 かぼちゃ:30g、合挽き肉:80g、玉ねぎ:1/2個、ニンニク:1かけ、セロリ(茎部分):5cm、塩・こしょう:少々、オリーブオイル、カレー粉:大さじ3杯(好みで増減)、醤油:大さじ1杯、ケチャップ:大さじ1杯、テーブルロール:5個

#### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんにく、セロリはそれぞれみじん切りにする。
- ②かぼちゃは茹でて軽くつぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、①と合挽き肉を入れて炒め、粗塩、こしょうを少々、水1/2カップを注いで混ぜ、ふたをして中火で3分煮る。
- ④③のひき肉の色が白っぽく変わったら、醤油、ケチャップ、カレー粉、②を加え、

水分を飛ばすようにして強火で炒め、味をみて塩、こしょうで調える。(⑤にかかる前に少し冷ます。)

- ⑤パンに切り目を入れ、間にバターを塗っておき、ドライカレーをはさむ。



### かぼちゃの簡単グラタン

【材料】 かぼちゃ、牛乳、モッツアレラチーズ、シュレッドチーズ、パルメザンチーズ、塩、こしょう

【作り方】

- ①かぼちゃは好みでスライス。蒸し器(電子レンジでも可)で約5分加熱する。
- ②耐熱皿にかぼちゃを並べ、塩・こしょうをし、牛乳をひたひたより少なめに入れる。
- ③そこにモッツアレラチーズをちぎり、かぼちゃの間に入れる。
- ④とろけるタイプのシュレッドチーズをたっぷりとのせ、その上にパルメザンチーズをたっぷりふりかける。
- ⑤220℃のオーブンに入れて15～20分焼いて出来上がり。



### ゆめのコーンのしゅうまい

【材料】 鶏ひき肉:600g、玉ねぎのみじん切り:1/2個、粒状にしたコーン:2本分、シュウマイの皮:一袋、[調味料] ☆鶏ガラスープ:20cc、☆しょうがの絞り汁:大さじ2杯、☆酒:大さじ1杯、☆ごま油:大さじ1杯、☆醤油:大さじ1杯、塩・こしょう:適量

【作り方】

- ①鶏ひき肉をボールに入れ、塩をひとつまみ加えてよく練る。
- ②そこに[☆]を加えてよく混ぜ、玉ねぎ、コーン1.5本を加えて、塩・こしょうで味を調え、さらに混ぜ合わせタネをつくる。
- ③タネをシュウマイの皮で包み、その上に残りのコーンをトッピングする。
- ④蒸し器で約10分。蒸し上がれば完成。



ゆめのコーンバター醤油ごはん

【材料】 米:3合、粒状にしたコーン:1本分、だし昆布、塩:小さじ12杯、酒:大さじ22杯、醤油:大さじ12杯、バター:大さじ2杯、サラダ油:適量

【作り方】

- ①サラダ油を熱したフライパンでコーンを炒め、醤油、バターで仕上げしておく。
- ②炊飯器に米と水を入れ、炒めたコーンを加える(フライパンの汁気も一緒に)。
- ③塩、酒と出し昆布(5cm四方)を加えて炊き上げれば出来上がり。



とかちマッシュのスパニッシュ風オムレツ

【材料】 卵:5個、マッシュルームのスライス:50g、パプリカ黄・赤のあらみじん:50g、☆牛乳:30cc、☆塩・こしょう:適量、☆エルブ・ド・プロヴァンヌ:適量、☆オリーブオイル:大さじ1杯、☆パルメザンチーズ:30g

【作り方】

- ①卵をといた中に[☆]の材料を加えてよく混ぜます。
- ②さらにマッシュルームのスライス、パプリカも加え、サクッと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルをたっぷり目に入れて、火にかける。
- ④油が熱くなったところに一気に②を入れ、攪拌しながら卵液をかため、蓋をしながら両面を焼き完成。



モロッコいんげんのハム巻き天ぷら

【材料 2個分】 モロッコいんげん：2本、ハム：1枚、焼き海苔：2cm幅2枚、揚げ油：適量（少量でOK）、塩（仕上げ用）：適量 <カリッと仕上がる衣>小麦粉：大さじ2杯、片栗粉：大さじ1杯、塩：ふたつまみ、酢：小さじ1杯、水：大さじ3杯

【作り方】

- ①モロッコいんげん、ハムは1/2にカットして巻き、更に海苔で巻いて固定する。
- ②①に衣の材料の小麦粉をまぶす。残りの小麦粉、衣の材料をすべて混ぜ合わせ油で揚げる。お好みで軽く塩をふりかけて完成。



十勝産モロッコいんげん入りひじき煮

【材料】 乾燥ひじき：30g、モロッコいんげん：3本、油揚げ：小2枚、[調味料] だし：1.5カップ、酒：大さじ2杯、醤油：大さじ2杯、砂糖・みりん：各大さじ1.5杯、サラダ油：大さじ1杯

【作り方】

- ①乾燥ひじきはぬるま湯10分でもどし、洗って水気を切る。モロッコいんげん、油揚げは幅7mmくらいに切る。
- ②油を熱した鍋にひじきを強火で炒め、モロッコいんげん、油揚げ、調味料を加えて中火で煮汁がなくなるまで煮る。



モロッコいんげんと牛肉のしぐれ煮

【材料】 牛肉：200g、しょうが：20g、☆水：50cc、☆酒：50cc、☆醤油：大さじ2杯、☆みりん：大さじ2、☆砂糖：20g、モロッコいんげん：2～3本

【作り方】

- ①しょうがは千切り、モロッコいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ②モロッコいんげんをさっと湯通しする。
- ③[☆]の材料を鍋に入れて煮立たせる。
- ④②の鍋に牛肉を入れて煮汁が少なくなるまで煮詰めていく。
- ⑤しょうが、モロッコいんげんを入れて少し煮込んで完成。



とかちマッシュの大葉チーズ肉巻き

【材料 2つ分】 とかちマッシュ：2つ、豚もも薄切り肉：2枚、スライスチーズ：1枚、大葉：2枚、塩こしょう：少々

【作り方】

- ①とかちマッシュは汚れをパーパータオルで軽く拭いておく。スライスチーズはタテ4分割、大葉もタテ半分に切る。
- ②とかちマッシュをチーズ、大葉、豚肉の順に巻き、塩こしょうをふる。
- ③シリコンスチーマーに入れレンジで600W-2分で加熱。冷めてから半分に切る。

## レシピ提供

BenLabo メンバーのみなさん

食材を提供いただいたコラボ生産地

フードバレーとかち推進協議会

<http://oh-bento-labo.com/>