



## 料理コンクール優秀作品

エントリー 21 中村真智子さん(郡山市)



【ヤーコンしゅうまい】

P R ポ イ ン ト	ひと口食べると口の中でヤーコンのシャキシャキ感が口いっぱい広がるヤーコンしゅうまい！しいたけはヤーコンより小さくみじん切りにし、ヤーコンは少し大きめのサイコロサイズに切ります。家族に食べてもらいみんなおいしいと言って食べてくれました。子供から大人まで楽しめる味です。																														
材 料	<p>(4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>ヤーコン</td> <td>1本(200g)</td> <td>調味料</td> <td>しょう油</td> <td>15ml(大さじ1杯)</td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>3個(60g)</td> <td></td> <td>酒、砂糖、ごま油</td> <td>各10ml(小さじ2杯)</td> </tr> <tr> <td>ひき肉</td> <td>300g</td> <td></td> <td>塩、こしょう</td> <td>各少々</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しゅうまいの皮</td> <td>25枚</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>25粒</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ヤーコン	1本(200g)	調味料	しょう油	15ml(大さじ1杯)	しいたけ	3個(60g)		酒、砂糖、ごま油	各10ml(小さじ2杯)	ひき肉	300g		塩、こしょう	各少々	片栗粉	10g				しゅうまいの皮	25枚				枝豆	25粒			
ヤーコン	1本(200g)	調味料	しょう油	15ml(大さじ1杯)																											
しいたけ	3個(60g)		酒、砂糖、ごま油	各10ml(小さじ2杯)																											
ひき肉	300g		塩、こしょう	各少々																											
片栗粉	10g																														
しゅうまいの皮	25枚																														
枝豆	25粒																														
作 り 方	<p>ヤーコンとしいたけをみじん切りにする。 みじん切りしたものをボールに入れ、片栗粉をふり入れる。 にひき肉と調味料を入れてよく混ぜる。 しゅうまいの皮に具を包む。中央に枝豆をのせる。 蒸し器に入れて強火で10分蒸す。できあがり。 食べる時は少ししょう油をつけて食べます。</p>																														

## 料理コンクール優秀作品

エントリー 22 川上優子さん(郡山市)



【やぁ！コンにちわいん煮】

P R ポ イ ン ト	<p>野菜であるヤーコンをデザートにしてみました。お子様にはワインを控えめにして煮詰めると食べやすいです。ヤーコンがたくさん食べられて食物繊維、ビタミンB2がたくさんとれます。ワインに含まれるポリフェノールでさらに健康になれます。そのまま食べるだけでなく、細かく刻んでヨーグルトで和えたり、アイスクリームにトッピングしてもおいしいと思います。さくさくした食感のさわやかなデザートです。工夫しだいでさらにレパートリーも広がる一品です。</p>																														
材 料	<p>(5人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>ヤーコン</td> <td>300g(中2本)</td> <td>アングレースソース</td> <td>卵黄</td> <td>2個分</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>200ml</td> <td></td> <td>砂糖</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>70g</td> <td></td> <td>牛乳</td> <td>130ml</td> </tr> <tr> <td>レモン</td> <td>100g</td> <td></td> <td>生クリーム</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン</td> <td>100ml</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ミントの葉</td> <td>1枚</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ヤーコン	300g(中2本)	アングレースソース	卵黄	2個分	水	200ml		砂糖	50g	砂糖	70g		牛乳	130ml	レモン	100g		生クリーム	50ml	赤ワイン	100ml				ミントの葉	1枚			
ヤーコン	300g(中2本)	アングレースソース	卵黄	2個分																											
水	200ml		砂糖	50g																											
砂糖	70g		牛乳	130ml																											
レモン	100g		生クリーム	50ml																											
赤ワイン	100ml																														
ミントの葉	1枚																														
作 り 方	<p>ヤーコンは皮をむいて1cmくらい幅に切る。水にさらしてアクを抜く。 鍋にヤーコンと水、砂糖、薄切りにしたレモンを入れて15分間煮る。時々アクをすくう。 アングレースソースを作る。鍋に卵黄と粉砂糖を入れてよく混ぜる。弱火にかけながら少しずつ牛乳を入れていく。仕上げに生クリームを入れてとろみがつくまで煮詰める。 お皿にアングレースソースをしいて煮たヤーコンをのせる。上にミントの葉を飾る。</p>																														

## 料理コンクール優秀作品

エントリー 30 岩沼菜穂子さん(郡山市)



【ヤーコンマン】

P R ポ イ ン ト	生地の中にエゴマを入れ食べた時にプチプチとした食感が味わえます。中の具にもヤーコンの食感が残るように加減しています。高菜や豆板醤を加えることで飽きのこない味になっています。お子様のおやつとしてもちょうど良いサイズとなっていて、これからの寒い時期にもうってつけの料理です。
材 料	(3人前) 【生地】 小麦粉(150g)、ベーキングパウダー(5g)、塩(1g)、砂糖(3g) ごま油(小1/4)、エゴマ(10g)、ぬるま湯(適量) 【具】 ヤーコン(80g)、豚バラ肉(70g)、しいたけ(30g)、にんじん(30g)、長ネギ(20g)、生姜(2g)、にんにく(2g)、高菜(30g)、しょう油(大2強)、塩(適量)、こしょう(適量)、マヨネーズ(小1)、豆板醤(小1/4)、ラー油(小1)、油(大1)
作 り 方	生地を材料をすべてボールの中で混ぜ、ぬるま湯で耳たぶ程度の硬さまでよくこねる。ボールに生地を入れぬれ雑巾をかけ生地をねかせる。 ヤーコン、にんじんは2~3cm程度の拍子木切りに、しいたけ、長ネギはさいの目切りに、生姜、にんにくはすりおろして用いる。高菜は一口大に切りラー油で炒める。豚バラ肉は軽くたたいて一口大にする。 油で肉をいため火が通ったらヤーコン以外の具材を入れて炒め、ある程度火が通ったらヤーコン、ラー油で炒めた高菜を加え、しょう油、塩、こしょう、マヨネーズ、豆板醤で味を整え具とする。 の生地を9等分し、の具を包み蒸し器で約5~6分蒸して出来上がり。

## 料理コンクール優秀作品

エントリー 31 大須賀志穂さん(郡山市)



【ヤーコンコロケ】

PRポイント	シャキシャキとしたヤーコンの食感とほのかな甘み、そしてエゴマのプチプチした食感と口の中に広がる風味が楽しめます。ご飯のおかずにもお子様のおやつにもピッタリです。
材料	(1人前) ヤーコン(40g)、にんじん(10g)、玉ねぎ(25g)、じゃがいも(90g) 合びき肉(15g)、塩、こしょう(適量)、油(20g) 【衣】卵(適量)、小麦粉(適量)、パン粉(適量)、エゴマ(適量)、揚げ油 【付け合せ】キャベツ(50g)、ミニトマト(2個)、ケチャップ
作り方	じゃがいもを一口大の大きさに切り水にさらして茹で、茹で上がった粉ふき芋にし熱いうちにつぶしておく。 にんじん、玉ねぎはみじん切り、ヤーコンはさいの目に切る。 フライパンに油を入れ肉を炒め、塩、こしょうをしたら を加えてさらに炒め、塩、こしょうで味を整える。 に を加えて混ぜ合わせ、小さめに丸く形づくる。 小麦粉、卵、パン粉にエゴマを加えたもの(またはエゴマのみ)を順につけ揚げる。 千切りにしておいたキャベツ、ミニトマトと一緒に盛り付けて出来上がり。ケチャップをつけてどうぞ!

## 料理コンクール優秀作品

エントリー 34 橋本恵子さん(田村市)



### 【エゴマ入り里芋のかわり揚げとエゴマ味ポテトチップス】

P R ポ イ ン ト	<p>エゴマは子供たちにたくさん食べてほしい食材です。保育所で働いていることもあり、「子供たちに喜んで食べてほしい料理」をねらいに作ってみました。3食の味(砂糖、塩、みそ)を、たんご3兄弟から味わうことができます。砂糖味はおやつ感覚で、(これだけでもおやつになります)塩は大人の味酒のつまみに、みそ味はから揚げ感覚で、大人にも子供にも喜んでいただけるのではないかと思います。今回は今が旬の里芋を使いましたが、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃでもおいしくできます。</p> <p>ポテトチップスは子供の大好物。エゴマの生搾り油で揚げ、すりつぶしたエゴマをまぶし、-リノレン酸バッチリ！キレない子供、頭のよい子供を育てるのに必要なEPA、DHAが増えること間違いなし！里芋にアレルギー反応を示す私の手、「レンジでチン！」を知ってから里芋料理も食べるのも大好きになりました。</p>
材 料	<p>里芋(400g)、エゴマ(大さじ4)、エゴマの葉塩づけ(4枚)、みそ(大さじ1)          砂糖(小さじ1)、片栗粉(少々)、天ぷら粉(少々)、塩(少々)          エゴマ油(生搾り)300cc、竹串(4本)、じゃがいも(大1個)</p>
作 り 方	<p>洗った里芋をレンジにかけ、やわらかくする。          ジャガイモの皮をむき、薄くスライスして水につけておく。          エゴマを鍋に入れ火にかけ、から煎り(2、3粒はねたら火を止める)し、少し冷ましてからミキサーにかけ粉末(すり鉢ですってもよい)にする。          を大さじ1杯分、ビニールの袋にとりわけておく。          の皮をむき、小さいもの4個を残してつぶし、を混ぜて2等分する。          の一方にみそ、もう一方に砂糖を混ぜ、それぞれを4等分し丸め片栗粉をまぶす。          残しておいた里芋にをまぶし、エゴマの葉を巻いて天ぷら粉を水でといた衣を付ける。          を油でからりと揚げ、竹串に3種類のだんごをさす。          ジャガイモをザルにあげて水を切り、ふきんで水気をよくふき取り、油でからりと揚げ、に少しの塩を混ぜたものをまぶす。盛り付ける。</p>

## 料理コンクール優秀作品

エントリー 35 紺野敏子さん(田村市)



【エゴマ豆腐】

PRポイント	エゴマの舌ざわりを残すため、わざとこさずに作ります。わさび醤油、からし醤油で食べます。
材料	エゴマ 1/2カップ(よくすったもの) 本葛 1/2カップ(50g) 塩 少々 はちみつ 少々 ぬるま湯 2.5カップ
作り方	エゴマを煎ってすり鉢でよくする。 葛を入れぬるま湯1/2カップを入れつぶしながらする。 さらにぬるま湯1.5カップを入れ混ぜ、鍋に移す。 1/2カップのぬるま湯ですり鉢を洗い鍋に入れる。 鍋を火にかけ、塩、はちみつを入れとろ火でかき混ぜる。 絶えずかき混ぜ、へらで十文字を書いて鍋底が見えるようになったら流し器に入れ冷やす。

## 料理コンクール優秀作品

エントリー 41 竹野 裕さん(福島市)



【エゴマステーキ五色野菜入りエゴマ味噌風味添え】

PRポイント	エゴマの実を多く使用した料理です。食べた時にエゴマの実の食感がとても良いです。短時間でとても豪華な料理が出来上がります。
材 料	エゴマ豚ロース肉(1枚(50g))、塩・こしょう・小麦粉(少々)、エゴマ実(適量) 玉ねぎ(1/8)、赤ピーマン(1/8)、黄ピーマン(1/8)、ごぼう(1/8) アスパラガス(1本)、エゴマ実(10g)、味噌(10g)、みりん(10g)、水菜(1本)
作 り 方	エゴマ豚のロース肉に塩、こしょう、小麦粉をふり、その上からエゴマの実を全体にのせる。 フライパンに油を敷きよく温める。(温めすぎると焼くときに焦げるので注意) のエゴマ豚肉を焼く。(肉が50gとやや薄めなので片面ずつ焼き上げてください) 付け合せとお肉のソース代わりにもなります。エゴマ五色野菜味噌風味は野菜はすべて細かく切ります。 の野菜を鍋で炒めます。あまり多くの油で炒めると仕上がりが油っぽくなるのでここでは少量の油で炒めてください。 で炒めた野菜の中に味噌、みりんを入れ混ぜ合わせます。 スプーン等で取り、皿に焼き上げたお肉と共に盛り付けます。 飾りで水菜のをせます。