

のへじ産食材を使った  
「ご当地グルメ」アイデア募集  
入賞作品レシピ集



野辺地町商工会

# 最優秀賞 ホタテのポパイ丼



料理のポイント  
中華風な丼です。  
とろみを弱くしてご飯にかけながら食べても良いです。

## 太田富江さんの作品

【材料】5人分【材料費】約1,350円

ホタテ(ボイル)……………200g  
ほうれんそう……………1束  
とり挽き肉……………200g  
油……………少々  
にんにく……………1かけ  
しょうが……………1かけ  
ごま油……………大さじ1  
豆板醤……………大さじ1  
酒……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
水……………500cc  
片栗粉……………大さじ3

### 作り方

- ① にんにく、しょうがのみじん切りを油で炒める。
- ② とり挽き肉を入れて炒める。
- ③ ホタテを入れて炒める。
- ④ ほうれん草を入れて炒める。
- ⑤ 調味料・水・片栗粉を合わせる。
- ⑥ 鍋に合わせ調味料をいれて炒めたら出来上がり。

# 優秀賞

## カブの鮭はさみ漬け



### 料理のポイント

こうじは冷めてから鮭と具を混ぜ合わせる所です。

## 坂本よし子 さんの作品

【材料】10人分【材料費】約1,400円

かぶ……………10個

塩鮭切り身……………5切

こうじ……………350g

にんじん……………50g

生しょうが……………1かけ

### 作り方

- ①かぶは1センチ程度に輪切りをし、鮭をはさめるように切り込みをつけ、軽く塩をして2時間程度置く。かぶから水が出しなりしてきたら軽く水をしぼる。
- ②鮭は1センチ位に切って、ヒタヒタの酢で2時間くらいシメる。
- ③こうじを軽くほぐして熱湯をかけ、ラップをして冷めるまで置く。
- ④冷ましておいたこうじに、にんじん・生しょうがの千切りとシメた鮭を混ぜ合わせて、かぶにはさんで容器に並べて漬けて一晩置く。

# 優秀賞 海鮮ケツメイ焼き餅



## 料理のポイント

野辺地町の特産品のホタテ、こかぶ、長芋など様々な具材を練り込んだ中華風の焼きワンタン。ケツメイ茶を使って蒸し焼きにしてみました。レモン汁をかけて…ポン酢でも…食べるラー油をかけても…食べ方も色々。

## 飯田益行さんの作品

【材料】4人分【材料費】約800円

～あん材料～

ホタテ(ベビーホタテ・ボイル)……………200g

カブ(すりおろす)……………200g

長芋(1/2は千切り、1/2はすりおろす)……………200g

乾燥しいたけ(スライス)……………20g

はるさめ……………40g

ニラ……………(みじん切り)1束

タケノコ……………80g

～あん材料～

むきエビ……………8尾

ワンタンの皮……………16枚

ケツメイ茶(パック)……………1パック(5g)

水400cc

飾り用……………レモン・パセリ 適宜

トッピング調味料……………ポン酢・食べるラー油 など

## 作り方

- ①ホタテ(ベビーホタテ・ボイル)は荒めに刻む。
- ②具材を全て合わせ、卵白、塩、味の素、こしょう、醤油、酒、おろしショウガ(各適量)で下味を付けてあんを作る。
- ③ワンタンの皮に下味を付けたむきエビ1尾をのせ、あんを包む。
- ④フライパンに油をしいて片面に焼き目を付けた後、炊いたケツメイ茶で蒸し焼きにして火を通す。
- ⑤水分を飛ばした後、ごま油を回し入れ、強火でカリカリに焼く。
- ⑥レモン、パセリを飾り、トッピング調味料を添える。

# 特別賞 長芋入り玉子焼き



## (有)旅館コマイ さんの作品

【材料】3人分【材料費】約300円

- 長芋……………5cm位(50~80g)
- 玉子……………6個(Mサイズ)
- 出汁……………150cc
- 砂糖……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- 酒……………小さじ2
- 塩……………少々
- 水溶き片栗粉……………小さじ2
- サラダ油……………適宜

### 料理のポイント

- ①自慢の玉子焼きに名産の長芋を入れてみたところ、とろとろ、ふわふわに焼き上がりました。
- ②調味料は、多いと焼きが難しいので加減しても大丈夫です。
- ③水溶き片栗粉を入れるのがポイントです。

### 作り方

- ①玉子6個をボールに割り入れる。調味料サラダ油以外を合わせる。
- ②だいたい3~4回に分けて焼きながら巻いてゆく。
- ③焼き上がったらアルミホイルなどをかけて少し休ませる。
- ④器に盛りつける。お好みで大根おろし(分量外)などをそえて頂く。

# 特別賞 ホタテのガレット



## 料理のポイント

フランスでガレットとは円く薄く焼いたものを言うらしいのですが、ホタテのガレットは薄くありませんが、円く焼きボリュームがあり焼き目がついて香ばしいです。主食にもなり、ワインにも合います。

## 小関牧子 さんの作品

【材料】4人分【材料費】約790円

冷ご飯……………250g  
ホタテ貝柱(生)……………200g  
塩こしょう……………少々  
白ワイン……………少々  
ハム……………4枚  
タマネギ……………1/2個  
ピーマン……………1個  
塩こしょう……………少々  
油……………大さじ1  
卵……………4個  
細切りとけるチーズ……………80g  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
マヨネーズ……………大さじ1

## 作り方

- ①ホタテに塩こしょうし、1cmくらいのサイの目切りにする。
- ②ハムは小さめの色紙切り、タマネギ・ピーマンは荒みじん切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1でハムをよく炒め、タマネギを入れ、甘みがでるようこれ又よく炒め、ピーマンを入れ塩こしょう炒める。
- ④③にホタテを入れワインを振ってさっと炒める(炒めすぎるとホタテが固くなる)
- ⑤ごはん炒めた具材を入れよく混ぜてから、卵とチーズ、塩小さじ1/2、こしょう、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ⑥フライパンに分量外の油を引き⑤の具材を混ぜたご飯を入れ、フライ返しで押さえつけるように弱火で両面を焼く。卵が固まれば出来上がり。8等分に切って盛りつける。



のへじ町ご当地キャラクター  
「じ~の」

平成24年12月発行

発行 野辺地町商工会

青森県上北郡野辺地町字野辺地1 電話0175-64-2164 FAX0175-64-2007