

レシピタイトル

ハーブと酒かすのフーガス



<PRポイント>

カリッとした食感で、かむほどにハーブの香りと酒かすのチーズのような風味が広がります。
スープやワインにも合います。

<材料>

4人前

| | |
|-----------|--------------------|
| 薄力粉 | 100g |
| 強力粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| ローズマリー | } 細かく刻んだもの 大さじ5 |
| バジル | |
| イタリアンパセリ | |
| 大葉 | |
| 酒かす | 30g |
| 塩 | 3g |
| 砂糖 | 3g |
| 水 | 125cc |
| オリーブ油 | 5g |
| 強力粉（打ち粉用） | |
| クリームチーズ | 20g |

<作り方>

調理時間 60分（生地を休ませる時間を除く）

- ①ハーブは細かく刻む。粉を合わせてふるう。
- ②クリームチーズを室温でやわらかくし、刻んだハーブ小さじ1と混ぜる。
- ③ボウルに塩・砂糖・酒かす・水を入れて溶かす。ここへ残りのハーブとオリーブ油を混ぜ、粉類を加えて一つにまとめる。
- ④生地にラップをかけて30分間休ませ、8等分して軽く丸め、めん棒で薄くのばす。
- ⑤包丁で木の葉のような切れ目を入れ、少し広げるようにして200℃のオーブンで約18分間焼く。
- ⑥カリッと焼けたら、ハーブ入りクリームチーズをお好みでつけていただく。

使用した豊川産農産物

ローズマリー、イタリアンパセリ、バジル、大葉

レシピタイトル

見て楽しい 食べておいしい 大満足いなりずし



<PRポイント>

豊川市が80周年なので、「いなりん」にちなんでいなりずしにしました。
また、ご飯にハーブを入れることで、噛めば噛むほど香りと甘みが広がるエレガントな体験もできると思います。
健康にもよし、美容にもよし、彩りも良しな豊川産の野菜を使用したところもポイントです。

| <材料> | <作り方> |
|--|--|
| <p>4人前</p> <p>〈いなり皮〉 12枚分</p> <p>油揚げ 6枚</p> <p>●砂糖 大さじ8</p> <p>●しょうゆ 大さじ6</p> <p>●水 カップ3</p> <p>〈ハーブライス〉</p> <p>米 2合</p> <p>ディル } 各3枚</p> <p>パクチー }</p> <p>イタリアンパセリ }</p> <p>塩・こしょう 適量</p> <p>〈トッピング〉</p> <p>豚バラ 150g</p> <p>玉ねぎ 小1個</p> <p>バター 10g</p> <p>しそ 12枚</p> <p>〈サラダ〉</p> <p>トマト 2切れ</p> <p>卵 2切れ</p> <p>アボカド 2切れ</p> <p>マヨネーズ 適量</p> | <p>調理時間 150分（いなり皮を冷ます時間を除く）</p> <p>〈いなり皮〉</p> <p>①油揚げを半分の長さに切る。まな板に1切れずつのせ、菜箸をのせて2～3回転がす。</p> <p>②破れないように注意しながら切り口から開き、指を入れて袋状にする。</p> <p>③鍋に水を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして油揚げを入れる。（浮き上がらないようにして約3分間）</p> <p>④ざるに上げ、粗熱を取り、水気を絞る。</p> <p>⑤鍋に●の材料を入れて中火にかけ、煮立ったら油揚げを入れる。</p> <p>⑥再び煮立ったら、水で濡らしたペーパータオルをのせ、弱火で40～50分間煮る。</p> <p>⑦密封容器に移し、ペーパータオルをかぶせ冷ます。（1日以上がおいしいです。）</p> <p>〈ハーブライス〉</p> <p>①お米をとぎハーブを入れ、少なめに水を入れて炊く。 →炊きあがったら、塩・こしょうを加えて混ぜる （ハーブを細かくするように）</p> <p>②〈いなり皮〉に少し強めにつめる。</p> <p>〈トッピング〉</p> <p>①豚バラを3cm程に切る。玉ねぎの皮をとり薄切りにする。</p> <p>②フライパンにバターを入れ熱くなったら豚バラを入れる。</p> <p>③豚バラに火が通ったら、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。</p> <p>④塩・こしょうを振る。</p> <p>⑤いなり皮にご飯→しそ→豚バラソテーの順につめる。</p> <p>〈サラダ〉</p> <p>トマト、ゆで卵、アボカドを盛ってマヨネーズを添える。</p> |
| <p>使用した豊川産農産物 （使用が可能なもの）</p> | <p>しそ、イタリアンパセリ、トマト、パクチー、ディル、米（音羽米）、たまねぎ</p> |



<PRポイント>

- ・ゼリーがたくさん食べられる。
- ・3段になっていてそれぞれの味と混ざった味が楽しめる。
- ・色がきれい
- ・おやつに使うことで子どもがハーブに親しみをもてる

<材料>

5人前

| | |
|---------------------|-----------|
| 〈白ぶどうとミントのクラッシュゼリー〉 | |
| ミント | 5g |
| ゼラチン | 5g |
| ぶどうジュース | 200ml |
| 〈いちごのムース&ピューレ〉 | |
| いちご | 100g |
| 牛乳 | 100ml |
| 生クリーム | 200ml |
| 砂糖 | 35g |
| ゼラチン | 5g |
| 水 | 大さじ2 |
| いちご(ピューレ用) | 100g |
| 〈レモンとレモンバームのゼリー〉 | |
| レモン汁 | 1個分(30cc) |
| 水 | 250ml |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| はちみつ | 大さじ2 |
| レモンバーム | 5g |
| ゼラチン | 5g |

<作り方>

調理時間 150分

- 〈白ぶどうとミントのクラッシュゼリー〉…★
- ①白ブドウジュースを煮立てて火を止め、ミントの葉を入れて1分蒸らす。
 - ②ミントの葉を取り出し、ゼラチンを入れて溶かす。器に入れ冷やす。
- 〈いちごのムース&ピューレ〉
- ①いちごをミキサーにかけ、牛乳を温める。
 - ②水大さじ2でふやかしたゼラチンに砂糖を入れ、溶けたら生クリームを入れる。
 - ③冷やしてとろりとしたら、★のレモンの上に入れる。
 - ④いちごピューレ用のいちごをミキサーにかけ、いちごムースの上に薄くかける。
- 〈レモンとレモンバームのゼリー〉
- ①水を煮立てレモンバームを入れ、1分蒸らす。
 - ②レモンバームの葉を取り出し、ゼラチン、砂糖、はちみつを入れ、器に入れて冷やす。
- 飾り用のいちご、ミント、レモンを飾る。

使用した豊川産農産物

レモンバーム、ミント、いちご

レシピタイトル

豊川カプレーゼ



<PRポイント>

切って和えるだけの簡単レシピ。
 あと一品ほしい時にすぐできるやみつきレシピです。
 モッツアレラチーズは手でちぎることで味が馴染みやすくなります。
 いちごと大葉のありそうでなかった組み合わせも意外と合います。
 ぜひ作ってみてね。

<材料>

2人前

トマト 70g (1/2個)
 いちご 50g (3粒)
 モッツアレラチーズ 70g
 大葉 2枚
 ルッコラ 5g
 オリーブオイル 小さじ1
 塩こしょう 適量

<作り方>

調理時間 10分

- ①トマトは一口大、いちごは縦に1/4に切る。
- ②モッツアレラチーズ、大葉、ルッコラは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③①②を合わせてオリーブオイル、塩こしょうで和える。

使用した豊川産農産物

大葉、ルッコラ、トマト、いちご

レシパタイトル

青じそとえごま入りピカタ2種&とろ〜りサクサク油揚げ

■2種ピカタ

■とろ〜りサクサク油揚げ



<PRポイント>

・一年中手に入る豊川の採れたて爽やかで色鮮やかな青じそを使用しています。

<ピカタ2種>

青じそは、爽やかな香りで魚のくさみを和らげます。えごまは、ごま油のような香りで肉のくさみを和らげます。豚肉に生揚げを包むことでボリュームと満腹感を得られます。ピカタにすることで子どもから高齢の方でも食べやすい硬さ、食感にしています。

<とろ〜りサクサク油揚げ>

日頃不足しがちなたんぱく質、カルシウムを意欲的に食べていただけるよう、簡単に手軽に作れ、食べやすく工夫しています。おやつにも最適、おすすめです。

<材料>

1人前

<ピカタ2種>

白はんぺん 25g (1/4枚)

ミックスチーズ 5g

青じそ 1枚

まいたけ 10g

薄切り豚肉 30g (3枚)

生揚げ 35g (1/4枚)

えごま 3g (3枚)

塩こしょう

ねぎ味噌

卵 50g (1個分)

小麦粉 15g

オリーブオイル 6g (小2)

*添え (旬の野菜)

トマト 20g (小1/4個)

ブロッコリー 30g (1かけ)

あやめ雪株 20g

水菜 20g

わさび菜 10g

<とろ〜りサクサク油揚げ>

えごま 1g (1枚) 添え

油揚げ 10g (1枚)

青じそ 1g (2枚)

釜あげしらす 10g

ミックスチーズ 10g

牛乳 15g (大さじ1)

クリームシチュー(顆粒)

小さじ1/2

<作り方>

調理時間 約20分

<ピカタ2種>

①はんぺんは4つに切り、中央に包丁で切込を入れて袋状にする。

②青じそは千切り、舞茸はみじん切りにしてミックスチーズと混ぜ、①にはさみ、小麦粉をつける。

③生揚げは4つに切り3等分に切る。

④豚肉の上に、えごま、生揚げ、ねぎ味噌を塗り巻いてからお好みで塩こしょうをして小麦粉をつける。

⑤溶き卵を作り③と④をからませる。

⑥フライパンにオリーブオイルをしき、⑤を彩りよく両面焼き盛り付ける。

*添え

①トマトは食べやすい大きさに切る。

②ブロッコリーは一口大に小分けしてレンジ(600W)で約1分温める。

③あやめ雪株、人参は千切り、サラダ水菜は3cm幅に切り、わさび菜は食べやすく切る。

④お好みで、カレー粉、えごま、味塩をかける。

<とろ〜りサクサク油揚げ>

①牛乳を60度位に温め、クリームシチューの顆粒を入れて混ぜる。

②せん切りにした青じそ、釜あげしらす、ミックスチーズを①に加え混ぜる。

③油揚げの1箇所を開き、筒の中に②を入れる。

④オーブントースター(860W)で③を5分程カリッと焼き器に盛る。

⑤添えのえごまはオリーブオイルを薄く塗り焼くと良い。

使用した豊川産農産物

青じそ、えごま、トマト(桃太郎)、人参、わさび菜、ブロッコリー

レシピタイトル

手作り生ハーブソルトでつくる『ハーブチーズごはん』



<PRポイント>

生のハーブソルトの香りは最高！
このハーブソルトは万能で、中でも一番簡単で一番おいしくて簡単なレシピで、
1人だとしょっちゅう作ってしまうのがこれ。
ハーブって難しいと思われるけど、ハーブのことを知らない私のおすすめレシピです。

<材料>

1人前

<生ハーブソルト>

ローズマリー } 刻んだ状態で
セージ } 各小さじ1
*お好みのハーブ数種類で可能
岩塩等 小さじ3~5

<その他材料>

ご飯 一膳
とろけるチーズ
(または粉チーズ) 大さじ2
あらびきこしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1

<作り方>

調理時間 ハーブソルト作製時間 10分
ごはん調理時間 5分

<生ハーブソルト>

①ハーブを洗い、キッチンペーパーで水気を切り、みじん切りにする。

②塩と混ぜる。

*冷蔵か冷凍保存で保存可

<ハーブチーズごはん>

①ごはんをボウルに入れ、チーズ、オリーブオイル、生ハーブソルト少々を加え、混ぜる。

②お皿に盛り、あらびきこしょうをかける。

使用した豊川産農産物

ハーブ (ローズマリー、セージ)、お米