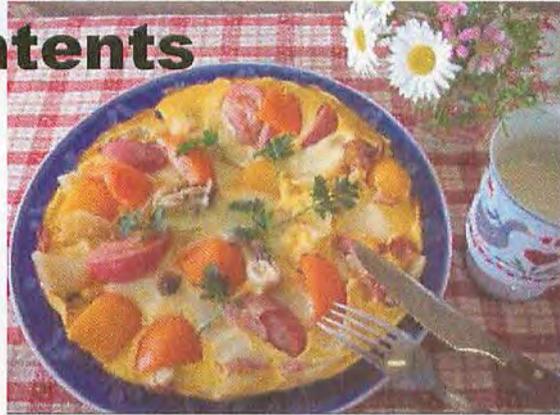


Contents



■ 牛乳を使った料理

- ・牛乳豆腐の作り方 … 1
- ・牛乳豆腐の卵とじ … 2
- ・牛乳豆腐のみそ漬け … 3
- ・五目牛乳豆腐 … 4
- ・牛乳おこわ … 5
- ・山海コラボ鍋 … 6
- ・牛乳チゲ … 7
- ・牛乳もち … 8
- ・マスカルポーネチーズの作り方 … 9
- ・ミルクたっぷりティラミス … 10

■ 魚介&山菜などを使った料理

- ・さんま寿司 … 21
- ・利尻昆布入り
ほっけすり身の揚げギョウザ … 22
- ・利尻昆布入りいもだんご汁 … 23
- ・かぼちゃあん入り昆布もち … 24
- ・流し焼きだんご … 25
- ・ふきのさけすり身&ひき肉詰め … 26
- ・だいこんのはさみ漬け … 27
- ・イタドリの下処理と食べ方 … 28
- ・イタドリの中華風味あえ … 29
- ・うどのかす漬け … 30

■ チーズを使った料理

- ・チーズ入り焼きおにぎり … 11
- ・手作りピザ … 12
- ・油揚げのキムチチーズ詰め … 13
- ・カントリーオムレツ … 14
- ・ほたちー … 15
- ・ミルクかぼちゃの揚げ団子 … 16
- ・チーズ入り白玉団子 … 17
- ・いちごのチーズケーキ … 18
- ・ゴーダチーズ入りアップルパイ … 19

※このレシピ集で使用されている

野菜の重さの目安

○にんじん	中…約150g
○たまねぎ	中…約150g
○かぼちゃ	中…約400g

さんま寿司



材 料 (10人分)

うるち米	4.5合
もち米	0.5合
A { 5倍酢	60 ml
砂糖	30 g
みりん	70 ml
塩	大さじ1
水	100 ml
さんま	10尾
牛乳	400 ml
B { 5倍酢	50 ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1

作り方

- ①さんまは頭と内臓をとり、全体に塩(分量外)を振って2時間くらいおく。
- ②①のさんまを背開きにし(骨と尾はとる)、塩水で振り洗いする。
- ③ザルにあげて水を切り、牛乳に30分くらいつけて臭みをとる。
- ④③のさんまを水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をふきとる。
- ⑤Aを良く混ぜ、④のさんまを冷蔵庫で4~5日くらい漬け込む。
(途中上下を裏返すと良い)
- ⑥⑤のさんまはザルにあげて、水気を切る。
- ⑦うるち米ともち米をあわせて洗い、炊飯器で少しかために炊く。
- ⑧Bを混ぜ合わせ、⑦の米に加え寿司ごはんをつくる。
- ⑨⑧をさんまの長さくらいの棒状ににぎる。
- ⑩⑨のごはんに⑥のさんまを載せ、ラップで包んで形を整えてできあがり。

ワンポイント

- できあがったものは一晩おくとさんまのご飯が馴染み、食べやすくなります。
- 火であぶって食べると香ばしくなります。

レシピ提供：宗像 信子 (中頓別町)

利尻昆布入りほっけ すり身の揚げギョウザ



材 料 (4人分)

ほっけのすり身	200g
ギョウザの皮	20枚
にんじん	1/4本
枝豆(さやを取って)	適量
青じそ	2枚
プロセスチーズ	100g
酒	小さじ1
昆布	3×6cm
サラダ油	適量
長いも	少々
スキムミルク	少々
片栗粉	少々
砂糖	少々
塩	少々
A { しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	少々

作り方

- ①昆布はだし汁をとった後、柔らかく煮てせん切りにしておく。
- ②ほっけのすり身に塩、砂糖、スキムミルク、すりおろした長いもを加え、昆布だし汁で味を整える。よく混ぜることでふんわりしたすり身になる。
- ③にんじん、チーズはさいの目に切る。
- ④枝豆、人参を塩をひとつまみ入れた湯でゆでる。
- ⑤①の昆布をすり身に入れ、④の野菜とせん切りした青じそ、チーズを混ぜ合わせる。
- ⑥ギョウザの皮に⑤を小さじ1杯ずつ入れて包み、サラダ油で揚げる。
- ⑦つけだれとしてAを混ぜ合わせて、⑥のギョウザにつけて頂く。

ワンポイント

- 生のほっけですり身を作る時は、3枚に下ろして皮と血合いをきれいに除き、1～2時間水にさらして、臭みを抜くのがポイントです。
- 歩留まりは魚の重さの約25%と贅沢ですが、白く綺麗なすり身に仕上がります。

レシピ提供：利尻町食生活改善協議会（利尻町）

利尻昆布入り

いもだんご汁



材 料 (10人分)

じゃがいも	中10個
にんじん	中1/3本
ごぼう	10cm
生しいたけ	5個
油揚げ	1/2枚
鶏肉	500g
昆布だし	1500ml
(だしを取った昆布は残しておく)	
しょうゆ	大さじ2
塩	少々

作り方

- ①ごぼうは笹がきにし、水にさらしてあく抜きする。
- ②じゃがいもは皮をむき、ボウルにふきんを広げた上でおろし金ですり下ろす。そのままふきんに包んで水分を絞り、30分ほど静かに置く。
- ③ボウルの底に沈んだデンプンを残して水分を捨て、ふきんで絞ったじゃがいもとデンプンを混ぜ、よく練る。
- ④③を直径2cm、厚さ1cm弱の平丸のだんごに形作る。
- ⑤にんじんはいちょう切り、鶏肉は一口大、しいたけは薄切り、油揚げは開いて長さ2cmのせん切りにそれぞれ切る。
- ⑥昆布だしにごぼう、にんじんを入れて煮る。にんじんが柔らかくなったら、油揚げ、しいたけ、鶏肉と細く切っただし昆布を加え、しょうゆと塩で味をととのえる。
- ⑦食べる直前に④のだんごを入れ、浮き上がってきたら、できあがり。



レシピ提供：利尻町食生活改善協議会（利尻町）

かぼちゃあん入り

こんぶもち



材 料 (8個分)

昆布粉末	大さじ3
もち米	2カップ
かぼちゃ(正味)	中1/2個
バター	小さじ1
砂糖	90g
塩	小さじ1
打ち粉用の片栗粉	少々

作り方

- ①もち米は一晩水に浸けておく。
- ②昆布はミキサーかすり鉢で粉末にする。
- ③①のもち米の水を切り、ミキサーに入れ、米の表面から2cmくらい下まで水を加えて混ぜ、生クリーム状にする。
- ④かぼちゃを蒸して裏ごしし、バター、砂糖、塩を加えて練りあんを作る。できあがったら、適当な大きさに分けて丸めておく。
- ⑤③に②を加え、耐熱皿に入れてラップをかける。レンジで約3分間加熱し、もち状にする。途中で2~3回混ぜるとよい。
- ⑥打ち粉をした台の上にもちをスプーンで取り出し④のあんを入れて丸める。



レシピ提供：利尻町食生活改善協議会（利尻町）

流し焼きだんご



材 料 (4人分)

金時豆の煮物	100g
片栗粉	200g
牛乳	100ml
熱湯	100ml
油	少々

作り方

- ①ボウルに片栗粉、煮豆、牛乳を入れて混ぜる。(煮豆の煮汁を加えるときは牛乳を控える)
- ②①に沸騰したお湯を少しずつ加えながら、手早く混ぜる。
- ③熱したフライパン又はホットプレートに薄く油を引き、お玉ですくった②を入れて焼く。
- ④焦げ目がついたら裏返して同様に焼いてできあがり。

ワンポイント

- 煮豆の代わりに甘納豆でも●K。
- 冷めると固くなるので、食べる直前にレンジやフライパン等で温め直すと美味しいです。
- 他地域では、豆団子とも言われています。

レシピ提供：JA 歌登女性部（枝幸町）

ふきの鮭すり身

& ひき肉詰め



材 料 (4人分)

下ゆでしたふき(太い物)	8本
さけ	2～3切れ分
ひき肉	200g
にんじん	中1/2本
たまねぎ	中1/2個
アスパラ	1本
しょうがの絞り汁	1かけ分
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
A { だし汁	1000 ml
みりん	100 ml
酒	100 ml
しょうゆ	大さじ2
塩	適量

作り方

- ①ふきは10 cm 長さに切る。
- ②にんじん、たまねぎ、アスパラはみじん切り、しょうがはすり下ろす。
- 鮭のすり身詰め(ふき4本分)
さけは骨と皮を除きフードプロセッサーにかけてすり身にする。
塩、片栗粉、②のにんじん・たまねぎの半量とアスパラ、しょうがの絞り汁を加え更に混ぜ、ふきに詰める。
- ④ひき肉詰め(ふき4本分)
ひき肉に残りのにんじん、たまねぎ、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜてふきに詰める。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、煮立たせた中に③と④を加え、中火で15分ほど煮る。
- ⑥食べやすい大きさに切り、盛りつける。

ワンポイント

- すり身はほっけやさんまなどでも良い。
- 色よく仕上げるために、しょうゆは色つけ程度にし、塩で味をととのえる。

レシピ提供：JA 北見枝幸女性部生活改善グループ(枝幸町)

だいこんのはさみ漬け



材 料 (だいこん1本分)

だいこん	1 本	刻み唐辛子	適量
塩鮭	半身の 1 / 2	こうじ	50 g
しょうが	300 g	ざらめ	50 g
にんじん	中 1 本	酢	適量
きゅうり	2 本	みりん	適量
		塩	適量

作り方

(下準備)

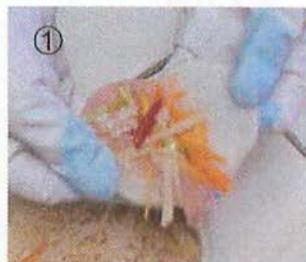
だいこんは皮をむいて1～2cmの厚さの輪切りにし、横に切れ目(3/4程度)を入れて一晩塩漬けする。塩鮭は皮と骨を除き、だいこんに大きさを合わせて薄くそぎ切りし、みりんと酢を1:1で混ぜたものに一晩漬ける。

①しょうが、にんじんは皮をむいて太めのせん切りにする。きゅうりも同様に切る。

②だいこんを開いて、塩鮭、しょうが、にんじん、きゅうり、刻み唐辛子、こうじとざらめを混ぜて少しぬるま湯を加えたものをのせ、挟んで樽の中に隙間無く並べていく。

③手で軽く押さえながら②のだいこんを重ねていく。一段ごとにこうじとざらめ、唐辛子を散らす。

④材料が無くなるまで重ね、最後にこうじとざらめ、唐辛子、塩を散らす。材料の重さの2割程度の重しをかけ、1週間ほどで食べられる。



ワンポイント

○きゅうりは彩りなので無くても構いません。

○できあがったものは冷蔵庫で2週間ほど保存できます。

レシピ提供：農村生活文化伝承活動を進める会（豊富町）

イタドリの下処理と食べ方

材 料

- イタドリ(茎の部分のみ) 5 kg
食塩 1.3 kg
(イタドリの重さの約25%)
※食塩は多めに用意するとよい。

作り方

- ①イタドリは草丈1m程のもの(豊富町では5月下旬から6月上旬)を刈り取り、その場で柔らかな先端と根元の固い部分、葉を取り除き、30~50cmに長さを整える。
- ②棒でイタドリの内側に穴を開け、節を通す。
- ③大鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したらイタドリを入れ、茎の色が鮮やかになったら(5秒ほど)湯から上げ、即座に皮をむく。
(熱いのでヤケドに注意)
- ④皮をむいたイタドリを冷水につけ、冷めたら水を切って粗塩をまぶす。
- ⑤深めのコンテナ(または樽)の内側をビニール袋で覆い、その中にイタドリと塩を交互に重ねて入れる。上に行くに従って塩の量を多くする(塩の全体量は、原材料の30~50%以上)。
- ⑥コンテナの上までいっぱいになったら、最後にたっぷり塩をかけ、ビニール袋の口を閉じ、板を乗せて、原材料重量の20%くらいの重しをする。漬け始めは水分がでるので袋の口を開けておき、漬け汁を抜く。
- ⑦風通しのよい冷暗所で保存し、3ヶ月ほど漬ける。



ワンポイント

- ゆで加減が最大のポイント。長すぎると柔らかくなりすぎ、食感が損なわれてしまいます。
- 漬けるときは1番上にイタドリの葉をかぶせておくと腐敗しにくいとの説もあります。
- 食べるときは15~20時間水にさらして塩抜きしてから料理に使います。

レシピ提供：農村生活文化伝承活動を進める会(豊富町)

イタドリの中華風味あえ



材 料 (4人分)

イタドリ塩漬	200g
(塩抜き後約250g)	
焼き豚	50g
にんじん	中1/5本
たけのこ	50g
調味料A	
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ3
酢	小さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- ①イタドリ塩漬は2～3回水を換えながら一晩水にさらして塩抜きする。
- ②イタドリ、焼き豚を長さ5cm程度の短冊切りにする。
- ③にんじんも長さ5cm程の細切りにする。たけのこは斜め薄切りにする。
- ④②③の材料を合わせ、Aの調味で和えればできあがり。

ワンポイント

○好みで季節の野菜を加えたり、焼き豚をハムなどに変えても良い。

○調味料の分量はお好みで加減して下さい。

また、同じ材料を調味料をキムチの素や細切りしょうがと和風だし・しょうゆであえても美味しいです。

レシピ提供：農村生活文化伝承活動を進める会（豊富町）

うどのかす漬け



材 料

うどの塩漬け 10 kg

※うどの塩漬けは、塩抜きした状態で
10 kg 用意する。

A	酒粕	4 kg
	ざらめ	3 kg
	みそ	1.2 kg
	しょうゆ	180 ml

作り方

(うどの下処理)

- ①うどは草丈40 cm 程度の時に収穫し、葉先を除いて飽和食塩水に漬ける。
- ②2～3日後、塩水から取り出し根本の方から包丁を入れ皮をむく。
- ③樽に漬物用ビニール袋をしき、②のうどを並べて入れ、その上に表面が白くなるくらい塩をかける。
- ④2～3時間おいて水が出てきたら落としふたをし、ビニール袋の口を閉めてうどの重さの2割程度の重しをする。

この状態で約1年は保存可能。

(うどのかす漬け)

- ①うどの塩漬けを一晩水にさらし、少し塩分を残して塩抜きする。
- ②Aの材料を大きめのボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③うどの塩漬けを一掴みずつ①の材料にかからめ、ビニール袋を敷いた容器に詰めていく。
- ④最後に残りの漬け材料を全部入れ、袋の口を閉じて3 kg程度の重しをする。
- ⑤涼しい場所に置き、2週間程で食べ頃になる。



レシピ提供：農村生活文化伝承活動を進める会（豊富町）

「宗谷の味おすすめレシピ」
～SLOWFOOD COOKING in SOYA～

発行

平成20年3月

宗谷支庁農業振興部農務課生産振興係

宗谷農業改良普及センター

問い合わせ先

宗谷農業改良普及センター

〒098-5551 枝幸郡中頓別町字中頓別983-11

(TEL) 01634-6-1414 (FAX) 01634-6-2496

(Eメール) xsoychu@agri.pref.hokkaido.jp

(ホームページ) <http://www.agri.pref.hokkaido.jp/fukyu/soya>