



村で購入できる食材を使って
旬で手軽な料理を紹介するよ！



広報紹介レシピ



生さけの甘酢マリネ風

材料（2人分）

生さけ	2切れ
ねぎ	5cm
かぼちゃ	適当
椎茸	4枚
人参	少々
<調味料>	
酢	大3
A 砂糖	大2
醤油	大1~2
胡椒	少々
塩	少々
油	適当
片栗粉	適当

作り方

1. Aを鍋に入れ、煮立ったら火を止めて冷ましておく。
2. 生さけは1口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
3. かぼちゃは1cm位にスライスし、1口大に切る。
4. 椎茸はトースターで焼いておく。
5. 少量の油で3を揚げた後に、2を揚げる。2は1に漬ける。
6. すべての材料を1に漬けませたら、できあがり。

パンもちピザ!

材料（2人分）

8枚切り食パン	2~3枚
長ねぎ	1/2本
キムチ	適当
切り餅	1個
ハム（ベーコン）	2枚
<調味料>	
とろけるチーズ	適当
味噌	小1
砂糖	小1
パスタソース（ケチャップ）	大2

作り方

1. 味噌に砂糖を入れよく混ぜておく。
2. 長ねぎは1~2cmのぶつ切りにし、切り餅は5mmくらいにスライスし半分に切る。
3. キムチは細かく刻み、ハムも粗く切り混ぜておく。
4. 1に3を入れ混ぜ含める。
5. 食パンにパスタソースを塗り、上に4と2の順に乗せ、とろけるチーズをのせた後、オーブントースターで焼き目がつくまで焼いたらできあがり（約200℃で10分）。



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ!



3点盛り ～くるみ干柿～

材料 (2人分)

干し柿	2個
くるみ	適当

作り方

1. 干し柿に包丁を入れ、開いて長くし、中にくるみ(フライパンやトースターでさっと焼く)を入れてしっかり巻く。
2. 半分に切ったらできあがり。

3点盛り ～れんこんきんぴら～

材料 (2人分)

れんこん	小1個
人参	5cm
ごま	少々
<調味料>		
ごま油	大1弱
みりん	小1
A 砂糖	小1
醤油	小1½
水	大1
酢	少々

作り方

1. レンコンは3~4cmの長切りにし、酢水につけておく。
2. 人参も1と同じ大きさに切る。
3. フライパンにごま油をひき、1、2を入れ炒め、Aをいれなじませる。
4. ごまを入れ混ぜたらできあがり。
※ひじき、唐辛子を入れてもよい。

3点盛り ～青のり長いも～

材料 (2人分)

長いも	小1
シーチキン缶 (ノンオイル)	1缶
卵	1個
<調味料>		
油	小1
わさび	適当
青のり	少々
醤油	小1

作り方

1. フライパンで卵焼きをつくり、四角切りにしておく。
2. シーチキンはほぐしておく。
3. 長いもは袋に入れてたたく。
4. わさびと醤油を混ぜる。
5. 長いも、シーチキン、卵焼き(半分)をあえて4を入れる
6. 上に卵の半分をのせ、青のりをふったらできあがり。