

みんなでつくろう!

長泉町 特産品 レシピ

# ニコニコ献立



shiro  
negi  
長泉町



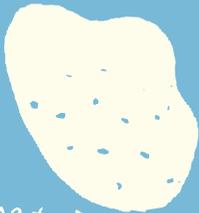
kaki  
四ツ溝柿



ashitaka gyū  
あしたか牛



melon  
長泉マン



yamato imo  
大和芋



# 長泉町 特産品二つ二つ<sup>レシピ</sup>献立

長泉町では、秋の恵み、採れたて野菜が豊富な11月を「長泉町野菜もりもり月間」とし、生活習慣病予防のために野菜をしっかり摂る習慣を身につけることを推進しています。この活動の中から、長泉町の特産品「あしたか牛・長泉白ネギ・大和芋・四ッ溝柿・長泉メロン」を取り入れ、健康維持を意識したレシピが生まれました。

地元の特産品を普段の食生活に取り入れることは、地域の食材に関心を持ち、旬の味を楽しむことにもつながり、未来を担う子どもたちに対する食育の効果も期待されます。

食卓は大切なコミュニケーションの場です。家族や友人たちとの楽しい食事は私たちの生活に潤いを与え、子どもたちにとっては、マナーや社会性を身に付けるよい機会でもあります。

このレシピ集が、美味しく、楽しく、健康な食事のためにご利用いただければ幸いです。



ちょっとぜいたく

# あしたか牛丼



材料（4人分）

<b>あしたか牛</b> <b>(小間切り)</b> ……	280 g
玉ねぎ ……	240 g
生椎茸 ……	4枚
しらたき ……	100 g
だし汁 ……	300cc
砂糖 ……	大さじ2
<b>a</b> 酒 ……	大さじ2
本みりん ……	大さじ2
薄口しょうゆ ……	大さじ5
卵 ……	4ヶ
三つ葉 ……	12本
ご飯 ……	600 g

- 1 あしたか牛は食べやすい大きさに切る。玉ねぎと生椎茸は薄切りにする。しらたきは食べやすい長さに切り、下茹でをする。
- 2 フライパンに **a** を入れ、火にかけて温め、①の材料を入れ、フタをして7～8分煮る。
- 3 強火にして煮汁を煮立たせ、溶きほぐした卵を2回に分けて入れる。フライパンをゆすりながら火を通す。
- 4 ご飯の上に盛り付け、三つ葉を散らして完成。

【1人分の栄養価：エネルギー 586kcal たんぱく質25.3g 脂質18.1g 塩分3.9g】

☆1品で主食・副菜・主菜が揃います。



# あしたか牛のおろし煮

材料（4人分）

## あしたか牛

(もも薄切り) … 280g

小麦粉…………… 大さじ1

なめこ…………… 80g

大根おろし………… 1カップ

だし汁…………… 1カップ

薄口しょうゆ 大さじ2

酒…………… 大さじ2

砂糖…………… 小さじ1/2

a



- 1 あしたか牛は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- 2 なめこは洗って水にさらす。
- 3 鍋にaを入れて沸騰させ、①のあしたか牛を入れる。火が通ったら、なめこ、大根おろしを加える。

【1人分の栄養価：エネルギー 206kcal たんぱく質14.4g 脂質12.4g 塩分1.5g】

☆大根は腸の働きを整える作用があり、たんぱく質や脂肪の消化も助けます。

# あしたか牛のトマト煮



材料（4人分）

## あしたか牛

（バラ肉） … 240g

塩・こしょう 少々

にんにく …… 1かけ

きゃべつ …… 200g

エリンギ …… 120g

植物油 …… 大さじ1と1/2

トマト水煮缶詰 300g

塩 …… 小さじ1/4

**a** こしょう …… 少々

しょうゆ …… 大さじ1

- 1 あしたか牛は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。
- 2 にんにくは薄切り、きゃべつ・エリンギは短冊切りにする。
- 3 フライパンに植物油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら、あしたか牛・きゃべつ・エリンギを加えて炒める。
- 4 トマト水煮缶詰をくずしながら加え、10分程度煮て、**a**で調味する。

【1人分の栄養価：エネルギー 391kcal たんぱく質9.0g 脂質35.0g 塩分2.0g】

☆あしたか牛は煮込み料理にも適しています。お好みでパセリを散らして彩り良く。



# あしたか牛のマリネ

材料（4人分）

## あしたか牛

（小間切れ）… 140g

塩 …… 小さじ1/4

こしょう …… 少々

本しめじ …… 1袋

パプリカ …… 1ヶ

きゅうり …… 1本

植物油 …… 大さじ1と1/2

酢 …… 大さじ2

オリーブオイル 大さじ3

粒マスタード 小さじ2

**㊦** 砂糖 …… 小さじ1

塩 …… 小さじ1/3

しょうゆ …… 小さじ1/2

こしょう …… 少々



- 1 あしたか牛は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。
- 2 本しめじは石づきを除き、ほぐす。パプリカは種を除き、縦に薄切りにする。きゅうりは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。
- 3 フライパンに植物油大さじ1/2を熱し、あしたか牛を炒めて器に盛る。
- 4 フライパンに植物油大さじ1を追加し、本しめじとパプリカを炒める。
- 5 ボールに**㊦**のマリネ液を入れてよく混ぜ、④ときゅうりを合わせて30分以上置く。
- 6 あしたか牛の周りに⑤の野菜を盛り付ける。

【1人分の栄養価：エネルギー 300kcal たんぱく質6.2g 脂質27.2g 塩分1.1g】

☆さっぱりとした味わいのオシャレマリネ。玉ねぎやトマトも合います。写真はバジルを添えました。

# 元祖ながいずみ鍋



材料（4人分）

<b>あしたか牛</b> (切り落とし) …	120 g
<b>大和芋</b> ……	80 g
大根 ……	80 g
人参 ……	40 g
<b>白ネギ</b> ……	80 g
ごぼう ……	40 g
本しめじ ……	40 g
こんにゃく ……	80 g
だし汁 ……	600cc
味噌 ……	40 g

- ① あしたか牛は食べやすい大きさに切る。大和芋・大根・人参はいちょう切りにする。白ネギは小口に切る。ごぼうはささがきにする。本しめじは石づきを除いてほぐす。こんにゃくは小さめにちぎって下茹でする。
- ② あくを取りながらだし汁で煮て、味噌で調味する。

【1人分の栄養価：エネルギー 175kcal たんぱく質8.9g 脂質5.9g 塩分1.2g】

☆長泉の特産品、地場産品で作る野菜たっぷり「豚汁」のあしたか牛版。



# 白ネギのショートパスタ

材料（4人分）

- ショートパスタ 360g  
にんにく …………… 2かけ  
鷹の爪 …………… 1本  
**白ネギ** …………… 300g  
オリーブオイル 大さじ2  
〔オリーブオイル 大さじ2  
a バルサミコ酢 大さじ2  
塩 …………… 小さじ1/3〕  
葉ねぎ …………… 4本



- ① ショートパスタを分量外の塩を入れた熱湯で茹でる。
- ② にんにくは薄切り、鷹の爪は小口切り、白ネギは厚さ1cmの斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと鷹の爪を入れ、香りが立ったら白ネギを入れて両面を焼く。
- ④ フライパンに①のショートパスタとaを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした葉ねぎを散らす。

【1人分の栄養価：エネルギー 351kcal たんぱく質0.9g 脂質11.8g 塩分0.8g】

☆白ネギが主役のパスタ。焼くことで白ネギの甘さが際立ちます。

# 白ネギのサイコロ炒め



## 材料（4人分）

豚ももかたまり肉	300 g
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
<b>白ネギ</b>	150 g
オクラ	10本
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

- 1 豚ももかたまり肉を1cmの角切りにし、塩・黒こしょうをふってもみ込む。白ネギは1cm幅の小口切りにする。オクラは塩をふって板ずりをし、熱湯でさっと茹で、5mm幅の小口切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが立ったら豚肉を入れ、焼き色を付ける。弱火にして分量外の水大さじ2を入れ、フタをして蒸し煮する。
- 3 白ねぎとオクラを加えて炒め、しょうゆで味を調える。

【1人分の栄養価：エネルギー 208kcal たんぱく質15.8g 脂質12.9g 塩分1.2g】

☆オリーブオイルは悪玉コレステロールを減らす作用があり、生活習慣病予防に役立ちます。

# 豚の白ネギ巻き



材料（4人分）

豚もも薄切り肉 300g  
〔塩…………… 小さじ1/3  
こしょう …… 少々  
**白ネギ** …………… 150g

- ① 豚もも薄切り肉を広げて塩・こしょうをふる。
- ② 白ネギを粗みじん切りにし、豚肉で巻く。
- ③ フライパンを熱し、クッキングシートをしき、転がしながら焼く。

【1人分の栄養価：エネルギー 180kcal たんぱく質14.8g 脂質11.3g 塩分0.6g】

☆油を使わないことでカロリーカット。冷凍できます。お弁当のおかずにも！



# 白ネギのかき揚げ

材料（4枚分）

**白ネギ** …………… 150g  
桜えび …………… 10g  
〔天ぷら粉 …… 適宜  
水 …………… 適宜  
植物油 …………… 適宜



- ① 白ねぎを5mm幅の小口切りにする。
- ② 天ぷら粉と水を混ぜ、白ねぎと桜えびを加えて4等分にして揚げる。

【1枚分の栄養価：エネルギー 177kcal たんぱく質2.5g 脂質14.2g 塩分0.1g】

☆桜えびを使うことでカルシウムもアップ↑ そのまま食べるもよし！  
お蕎麦やうどんに乗せるもよし！サクサク！揚げたてをどうぞ。

# 大和芋ピラフ



## 材料（4人分）

米	2合
バター	大さじ2
玉ねぎ	60g
むきエビ(冷凍)	100g
塩・こしょう	少々
コンソメ	1ヶ
塩	小さじ1/4
<b>大和芋</b>	100g
ホールコーン	30g
パセリ	適宜

- 1 米は洗って30分以上ザルに上げておく。
- 2 玉ねぎはみじん切り、むきエビは解凍、大和芋は1cmの角切りにしておく。
- 3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め、むきエビを加えて塩・こしょうをふる。米を加えて透明になるまで炒める。
- 4 炊飯器に③と、コンソメ・塩・大和芋・ホールコーンを入れ、2合より少し多めに水をセットして炊く。
- 5 器に盛り付け、パセリを散らす。

【1人分の栄養価：エネルギー 389kcal たんぱく質11.5g 脂質6.1g 塩分1.8g】

☆ホクホクの大和芋が存在感有り。



# とろろご飯

材料（4人分）

- 米 …………… 2合
- 麦 …………… 1/2合
- 大和芋** …………… 350g
- a** だし汁 ……… 300cc
- 味噌 …………… 大さじ1と1/2
- 細ねぎ …………… 1本

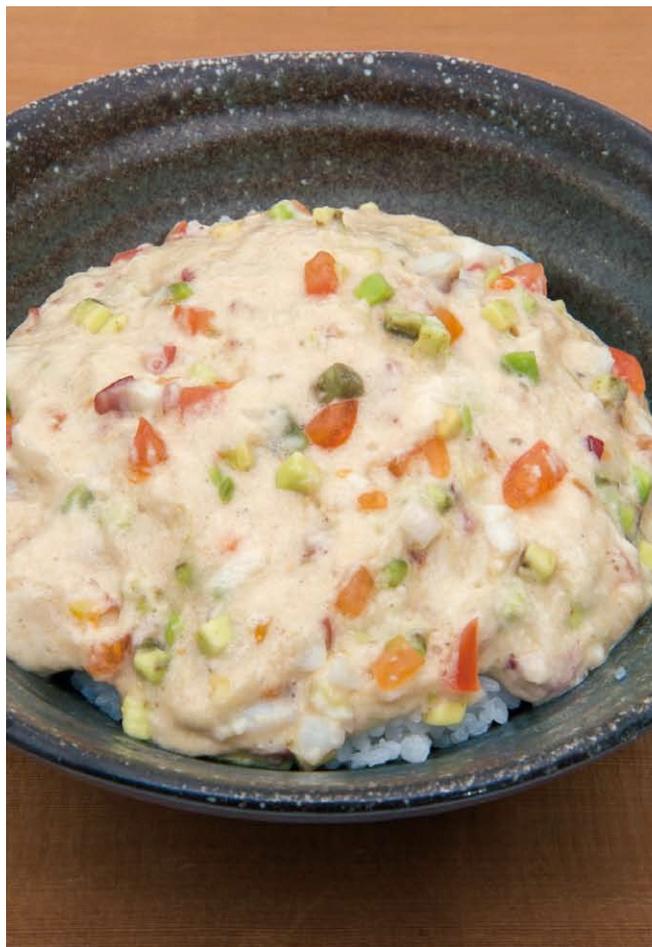


- ❶ 米と麦を合わせて炊く。
- ❷ すり鉢で大和芋をすりおろし、**a** で作った味噌汁を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ❸ 丼ぶりにご飯を盛り、とろろ汁をかけ、小口にした細ねぎを散らす。

【1人分の栄養価：エネルギー 512kcal たんぱく質12.7g 脂質1.7g 塩分1.4g】

☆ねばりのある長泉大和芋のとろろご飯は食べごたえあり!!

# とろろアボカ丼



## 材料（4人分）

米	……………	2合
ゆでたこ	……………	160g
アボカド	……………	160g
トマト	……………	160g
<b>大和芋</b>	……………	520g
a	しょうゆ	… 大さじ2と1/2
	酢	…………… 大さじ1と1/2
	わさび	……… 小さじ1/2

- ① ゆでたこ・アボカド・トマトをそれぞれ1cm角に切る。
- ② 大和芋をすりおろし、aの調味料をよく混ぜ、①の材料を加える。
- ③ ②を炊いたご飯にかける。

【1人分の栄養価：エネルギー 603kcal たんぱく質21.5g 脂質8.7g 塩分1.9g】

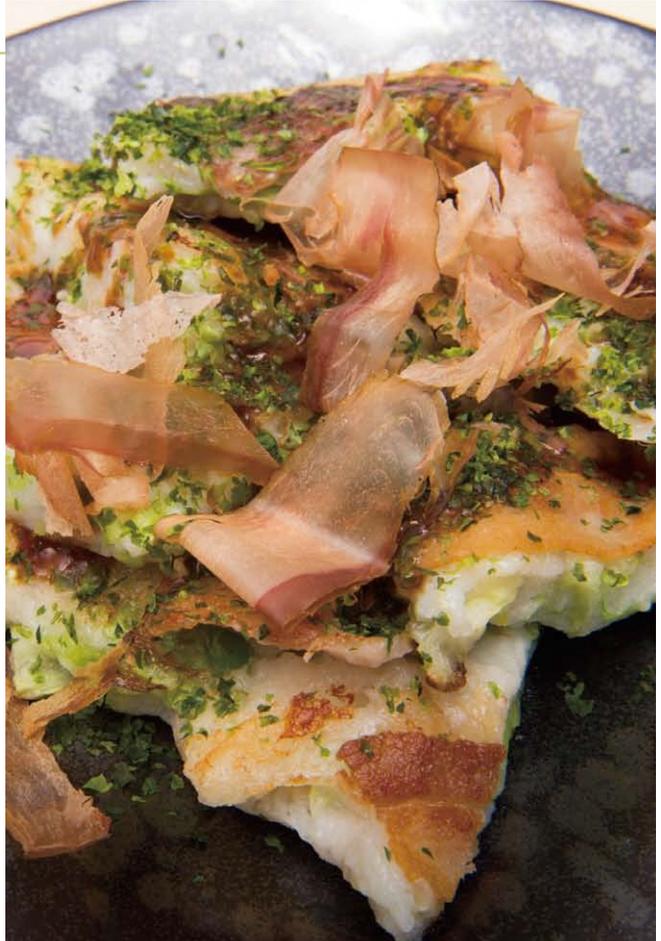
☆「森のバター」と言われるアボカドは不飽和脂肪酸を多く含み、動脈硬化予防や老化防止に役立ちます。



# お好み焼き

材料（1枚分）

- 大和芋 …… 200g
- だし汁 …… 100cc
- きゃべつ …… 50g
- 白ネギ …… 20g
- 天かす …… 20g
- 豚バラ肉 …… 40g
- 植物油 …… 適宜
- ソース …… 大さじ1
- かつおぶし… 少々
- 青のり …… 少々



- ① 大和芋はすりおろし、だし汁と混ぜる。
- ② 食べやすく切ったきゃべつと白ねぎ、天かすを①の生地に混ぜる。
- ③ フライパン（ホットプレートでも可）を熱し、少量の植物油を敷いて生地を流す。
- ④ ③の生地の上に豚バラ肉をのせて焼く。途中裏返し、フタをしてさらに焼く。（焼き上がるまで上から押さえない）
- ⑤ お好みでソース・かつおぶし・青のりをかける。

【1/2枚分の栄養価：エネルギー 368kcal たんぱく質7.8g 脂質23.2g 塩分0.6g】

☆小麦粉は使いません。大和芋のみで作るお好み焼き。

食物繊維が豊富な大和芋をたっぷり摂ることで便秘予防、大腸がん予防を！

# 大和芋のもちもち味噌汁



## 材料（4人分）

小松菜	160 g
本しめじ	80 g
<b>大和芋</b>	60 g
だし汁	600cc
味噌	大さじ2

- 1 小松菜は食べやすい長さに切る。本しめじは石づきを除いてほぐす。大和芋はすりおろす。
- 2 小松菜と本しめじをだし汁で煮て、大和芋を1人2～3ヶの分量に分け、スプーンで丸めておとす。
- 3 フタをして1分程したら味噌を加えて調味する。

【1人分の栄養価：エネルギー 45kcal たんぱく質2.9g 脂質0.7g 塩分1.1g】

☆お雑煮みたいにモチモチ。



# 大和芋と白ネギの キムチ和え

シャキシャキの歯ごたえ

材料（1皿分）

大和芋 …………… 130 g  
白ネギ …………… 20 g  
キムチの素 …… 大さじ2



① 大和芋と白ネギを細切りにし、キムチの素で和える。

【1皿分の栄養価：エネルギー 179kcal たんぱく質6.8g 脂質0.4g 塩分0.7g】

☆ささっと簡単。即席和え物。



# 大和芋のカリカリチーズ



材料（4人分）

**大和芋** ……………320 g  
オリーブオイル 小さじ2  
粉チーズ …………… 大さじ3  
塩 …………… 少々

- ① 大和芋は厚さ1cmに切り、皮をむく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の大和芋を並べ、粉チーズ半量と塩少々をふりかける。
- ③ 大和芋を裏返し、残りの粉チーズをふりかける。さらに裏返し、火を通して完成。

【1人分の栄養価：エネルギー 132kcal たんぱく質4.9g 脂質3.3g 塩分0.3g】

☆まわりのカリカリが美味しい!!(^^)! おやつにもどうぞ。



# 大和芋のササッとポン酢

材料（4人分）

大和芋 …………… 320 g  
ごま油 …………… 大さじ1  
ポン酢 …………… 大さじ3



- ① 大和芋は厚さ1cmに切り、皮をむく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の大和芋を並べ、両面を焼く。
- ③ 火を止め、熱いうちにポン酢を入れてからめる。

【1人分の栄養価：エネルギー 134kcal たんぱく質7.1g 脂質0.2g 塩分0.9g】

☆忙しい日にはこの時短レシピで1品。

# 大和芋の揚げ包み



材料（油揚げ3枚分）

油揚げ	……………	3枚
<b>大和芋</b>	……………	280g
ぎんなん	……………	15g
枝豆（冷凍）	………	15g
薄口しょうゆ	…	大さじ1
バター	……………	10g

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切って袋状にする。
- ② 大和芋をすりおろし、粗く刻んだぎんなんと枝豆、薄口しょうゆを混ぜ、油揚げに詰める。
- ③ フライパンにバターを熱し、両面をこんがり焼く。

【1枚分の栄養価：エネルギー 276kcal たんぱく質11.0g 脂質13.3g 塩分1.1g】

☆外はカリっと、中はモチっと。  
テフロン加工のフライパンでバターを使わずに焼けばカロリーカットに。



# 大和芋の五平餅

材料（4人分）

- じゃが芋 …… 300g  
**大和芋** …… 80g  
塩 …… 小さじ1/2  
片栗粉 …… 大さじ5  
[ 赤味噌 …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1  
**a** 砂糖 …… 大さじ3  
酒 …… 小さじ2  
本みりん …… 大さじ1  
植物油 …… 適宜



- 1 じゃが芋は蒸して皮をむき、つぶす。
- 2 ①のじゃが芋に、すりおろした大和芋・塩・片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- 3 丸めて平たくし、少な目の植物油で揚げる。
- 4 **a**の調味料を鍋に入れて煮詰め、③の五平餅にかける。

【1人分の栄養価：エネルギー 231kcal たんぱく質3.6g 脂質6.3g 塩分2.5g】

☆海苔を巻いても美味しいです。



# 大和芋の海苔巻揚げ



材料 (16 ヶ分)

大和芋	……………	180 g
白ネギ	……………	20 g
a	青のり	…………… 少々
	しょうゆ	…………… 小さじ1
	本みりん	…………… 小さじ1/2
のり	……………	2枚
植物油	……………	適宜

- 1 大和芋をすりおろし、みじん切りにした白ネギと a を混ぜる。
- 2 のりを1/8の大きさに切り、①をのせて包み、油で揚げる。

【3ヶ分の栄養価：エネルギー 66kcal たんぱく質1.5g 脂質3.1g 塩分0.1g】

☆おかずにも、おつまみにも、お弁当にも。



# もっちりワンタン

材料 (16ヶ分)

さつまいも …… 150g  
**大和芋** …… 50g  
バター …… 20g  
スライスチーズ 4枚  
ワンタンの皮 … 16枚  
植物油 …… 適宜



- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。
- ② さつまいもが熱いうちに粗くつぶし、すりおろした大和芋とバターを混ぜる。
- ③ ワンタンの皮にスライスチーズ1/4枚と②の具を乗せ、三角に包む。
- ④ フライパンに1cmほど植物油を入れて熱し、揚げる。

【3ヶ分の栄養価：エネルギー 141kcal たんぱく質4.5g 脂質9.0g 塩分0.2g】

☆子どもも大好き！おやつにどうぞ。

# かるかん



## 材料 (10カップ分)

大和芋	80 g
グラニュー糖	30 g
水	100 g
上新粉	100 g
卵白	1ヶ分
グラニュー糖	20 g
こしあん	150 g

- ① すりおろした大和芋にグラニュー糖30gを加えてよく混ぜる。さらに水を加えて混ぜる。
- ② ①が完全に混ざったら、ふるった上新粉を加えて粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ③ 別のボールに卵白を入れて、グラニュー糖20gを加え、角が立つくらいのもレングを作る。
- ④ もレングの泡をなるべくつぶさないように②と混ぜる。
- ⑤ カップに生地を少量入れる。10等分にしたこしあんを入れ、さらに残りの生地を入れる。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸す。

【1カップ分の栄養価：エネルギー 89kcal たんぱく質2.7g 脂質0.2g 塩分0g】

☆真っ白 ふわふわ～(\*^。^\*)



# 干し柿のなます

材料（4人分）

- 本しめじ …… 100 g
- 酒 …………… 大さじ2
- かぶ …………… 200 g
- 塩 …………… 小さじ1/3
- 三つ葉 …………… 2本
- 干し柿**  
**(四ツ溝柿)** …… 80 g
- しょうゆ …… 小さじ2
- a** 砂糖 …………… 大さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ2
- ゆず …………… 少々



- ① 本しめじは石づきを除いてほぐし、酒と共に鍋に入れ、蓋をして蒸し煮する。
- ② かぶは厚めのせん切りにし、塩をふってしんなりさせ、水けをしぼる。
- ③ 三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ④ 干し柿はヘタと種を除き、細切りにする。
- ⑤ 材料を**a**で和える。
- ⑥ ゆず少々をしぼり、皮を薄く切って上に散らす。

【1人分の栄養価：エネルギー 87kcal たんぱく質1.3g 脂質0.5g 塩分0.9g】

☆干し柿は干すことで柿の栄養価をぎゅっと凝縮！  
食物繊維、カリウム、ビタミンAが増して風邪の予防に役立ちます。

# ほうれん草と 四ッ溝柿のごま和え



材料（4人分）

ほうれん草 …… 240 g

**四ッ溝柿** …… 80 g

〔すりごま …… 大さじ2

**a** しょうゆ …… 大さじ1

砂糖 …… 大さじ2

- 1 ほうれん草を茹でて食べやすい長さに切る。
- 2 柿を3mm幅の細切りにする。
- 3 ①と②を**a**で和える。

【1人分の栄養価：エネルギー 86kcal たんぱく質2.8g 脂質3.0g 塩分0.7g】

☆ほうれん草×柿 意外と美味しい組み合わせ♡  
滋養強壮・アンチエイジングに欠かせない、  
ビタミンB群が豊富なごまをたっぷり使います。

# 四ッ溝柿の天ぷら



材料（4ヶ分）

**四ッ溝柿** …… 4ヶ  
**天ぷら粉** …… 適宜  
**植物油** …… 適宜

① 四ッ溝柿を縦4等分に切り、天ぷら粉を付けて揚げる。

【柿1個分の栄養価：エネルギー 182kcal たんぱく質1.8g 脂質8.2g 塩分0g】

☆柿の天ぷら!? ためしに作ってみて下さい(^^) お好みで塩やわさびと共に。



# ながいずみ秋の味覚炒め

材料（4人分）

**四ッ溝柿** …… 2ヶ  
**かぶ** …… 160g  
**かぶの葉** …… 80g  
**白ネギ** …… 80g  
**まいたけ** …… 80g  
**オリーブオイル** 大さじ2  
〔**塩** …… 小さじ1/3  
**こしょう** …… 少々



- ① 柿とかぶは皮をむき、厚さ5mm幅のくし型切りにする。かぶの葉はざく切りにする。白ネギは斜め薄切りにする。まいたけはほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、柿・かぶ・白ネギ・まいたけの両面を焼く。
- ③ かぶの葉を加えて炒め合わせ、塩・こしょうで調味する。

【1人分の栄養価：エネルギー 101kcal たんぱく質1.7g 脂質6.5g 塩分0.3g】

☆あまりかき混ぜない、炒めすぎないのがコツ。素材の味で。

# 四ッ溝柿の三色コロコロ和え



材料（4人分）

- 四ッ溝柿** …… 120g  
さつま芋 …… 120g  
〔きゅうり …… 80g  
塩 …… 少々  
a〕マヨネーズ 大さじ1と1/2  
からし …… 小さじ1/4

- ① 材料はすべて1cmの角切りにする（さつま芋ときゅうりは皮つきのまま）。
- ② さつま芋は熱湯少々で蒸し煮する。
- ③ きゅうりは塩をふり、ざっと混ぜて30分ほど置く。
- ④ ①～③の材料をaで和える。

【1人分の栄養価：エネルギー 95kcal たんぱく質0.9g 脂質3.5g 塩分0.5g】

☆見た目もカラフルでキレイな1品。



# 干し柿のチーズマフィン

材料（6カップ分）

- 干し柿**  
**（四ッ溝柿）** …… 60g  
ホットケーキミックス  
…………… 150g  
卵 …… 1ヶ  
絹ごし豆腐 …… 75g  
牛乳 …… 大さじ3  
とろけるチーズ 30g



- ① 干し柿を1cm程度に粗く刻む。
- ② ①とホットケーキミックス・溶き卵・絹ごし豆腐・牛乳・チーズの半量をボールに入れてよく混ぜる。
- ③ カップに流し入れ、上に残りのチーズをのせ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

【1カップ分の栄養価：エネルギー 163kcal たんぱく質5.2g 脂質4.1g 塩分0.4g】

☆混ぜるだけの簡単マフィン。柿の甘味とチーズの塩味がいい感じ。  
レーズンなどのドライフルーツを入れても美味しいです。



# 干し柿のパウンドケーキ

材料 (パウンド型1本分)

- 干し柿  
(四ッ溝柿) 130g
- ラム酒 …… 大さじ1
- 無塩バター …… 180g
- グラニュー糖 …… 110g
- 卵 …… 3ヶ
- 薄力粉 …… 180g
- ベーキングパウダー  
…………… 小さじ1



- ❶ 干し柿はヘタと種を除き、ざく切りにし、ラム酒に浸す。無塩バターと卵は室温に戻す。オーブンは180℃に予熱しておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- ❷ 無塩バターをなめらかなクリーム状になるまで練る。
- ❸ グラニュー糖を3回に分けて加え、ふわっとなるまで混ぜる。
- ❹ 溶き卵を3回に分けて混ぜる。
- ❺ 薄力粉とベーキングパウダーを1/3量加えて生地になじませるように混ぜる。残りを2回に分け、干し柿と合わせてさっくり混ぜる。
- ❻ 生地を型に入れ、中央をくぼませ、180℃のオーブンで50分焼く。
- ❼ 竹串を刺して焼き上がりを確認し、型のまま冷まして粗熱を取る。

【1/8本分の栄養価：エネルギー 386kcal たんぱく質4.4g 脂質21.3g 塩分0.1g】

☆ラップに包んで冷凍できます。

# 牛乳プリンの 長泉メロンのせ



材料（4カップ分）

**長泉メロン** …… 180g  
〔 水 …………… 150cc  
グラニュー糖 30g  
レモン果汁 …大さじ1/2  
〔 粉ゼラチン… 10g  
湯（80℃以上）100cc  
牛乳 …………… 400cc  
グラニュー糖 … 50g  
バニラエッセンス 少々

- ❶ 水150ccを火にかけ、グラニュー糖30gを加えて溶かす。
- ❷ 冷めたらサイコロ状に切ったメロンとレモン果汁を加える。
- ❸ 粉ゼラチンを湯で溶かす。
- ❹ 牛乳を火にかけて沸騰させずに温め、グラニュー糖50gと③のゼラチンを合わせる。
- ❺ 粗熱を取り、バニラエッセンスを加えて混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし、固める。
- ❻ ⑤の牛乳プリンが固まったら、上に②を注ぐ。

【1カップ分の栄養価：エネルギー 172kcal たんぱく質6.0g 脂質3.8g 塩分0.1g】

☆ほのかに香る長泉メロン。

# 長泉メロンの塩麴和え



## 材料

- 長泉メロン …… 100g  
(皮に近い固い部分)  
塩麴 …………… 小さじ1

- ① メロンを短冊切りにする。
- ② 塩麴で和える。

【栄養価：エネルギー 51kcal たんぱく質1.2g 脂質0.1g 塩分0.4g】

☆漬物のような… 果物のような…



# 長泉メロン コンフィチュール

## 材料 (1玉分)

- 長泉メロン …… 1玉  
(600g)  
グラニュー糖 … 150g  
レモン果汁 …… 1ヶ分



- ① メロンは皮と種を除き、一口大に切る。
- ② 鍋に①のメロン、グラニュー糖、レモン果汁を入れて混ぜ、馴染ませる。
- ③ 火にかけ、あくを取り、つぶしながら中火で30分ほど煮詰める。
- ④ 熱湯消毒したビンに流し入れ、冷めてから冷蔵庫で保存する。

【大さじ1杯分の栄養価：エネルギー 93kcal たんぱく質0.7g 脂質0.1g 塩分0g】

☆ヨーグルトなどにかけてお召し上がりください。  
長泉メロンを丸ごと1玉使った贅沢な メロンジャムです。

## 長泉の特産品



### あしたか牛

静岡県東部の愛鷹山麓裾野に広がる広大な緑地、富士箱根伊豆国立公園に囲まれた絶好の環境、この地で丹精込めて育てられた牛の中でも特に、風味豊かで、柔らかい肉質を有する厳選された牛肉を「あしたか牛」と称しています。「あしたか牛」は厳選された飼料によって一定期間肥育することにより仕上げられた高品質な牛で、豊かなこくのある風味が特徴です。

### 長泉白ネギ

「長泉白ネギ」は、軟白部（白い部分）が長く柔らかくて甘いことが特徴で、煮てもシャキシャキ感があり、鍋料理などに最適です。収穫後も品質低下がなく、傷みにくいので、近隣市場はもちろん、京都方面にも出荷され、好評を得ています。緑色と白色がハッキリしていて鮮やかなもの、白い部分が長く硬くしているもの、しおれていないもの、乾燥していないものが選び方のポイントです。



### 大和芋

「大和芋」は古来より滋養強壮に効果があるとされています。コシが強く甘みがあるので、とろろ汁、そばやうどんのつなぎなどに最適ですが、「塩胡椒で焼くだけでも美味しい」と好評で、料理バリエーションの広さからも人気の特産品です。旬は11月下旬～1月頃までです。

### 四ツ溝柿

愛鷹山麓が原産と言われている「四ツ溝柿」は渋柿の仲間、名前のおり四つの溝があるのが特徴です。渋を抜くと、ショキシャキとした歯ごたえと繊細な甘さの柿になります。旬は10月上旬から12月までですが、冷蔵保存すると1月下旬頃まで食べることができます。



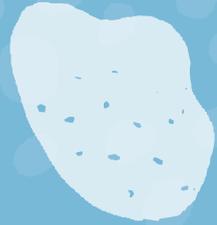
### 長泉メロン

長泉町北部の富士山の火山灰でおおわれた土壌はメロンの生育に最適で、種まきから収穫まで5か月昼夜の温室管理をし、収穫は7月上旬です。1本の苗に1個しか実をならせない、美しい網目が際立つ「長泉メロン」は、とろけるような上品な甘さが特徴の高級大玉メロンです。



shiro  
negi  
長泉白ネギ

yamato imo  
大和芋



kaki  
四ツ澤柿



melon  
長泉メロン



ashitaka gyū  
あしたか牛