

小矢部まるかじり レシピ集

企画/小矢部市農業特産物推進協議会

〒932-8611 富山県小矢部市本町1番1号

発行/2014年3月

協力/おやべクロスランドホテル

滝乃荘

小矢部市立石動中学校

小矢部市農林課

小矢部市観光振興課

小矢部市地域おこし協力隊

小矢部市 特産

検索



おやべ 小矢部 まるかじり レシピ集

おいしそう!



小矢部市シンボルキャラクター
メリキュ〜ん

つくってみよう!



小矢部市シンボルキャラクター
メリキュ〜ん

小矢部 まるかじり

小矢部の自慢・小矢部ブランド P2

料理レシピ集

- 郷土料理 P3~P8
- プロのレシピ P9~P12
- アレンジレシピ P13~P18
- 石動中学生のレシピ P19~P20
- アレンジレシピ P21~P24

小矢部市農業特産物推進協議会

協議会員所在地 P25~P28

農産物直売所 所在地 P29~P30

通年

- えびす..... P3
- ひねぼん..... P18
- はと麦ラテ..... P22
- はと麦の炊き方..... P22

春

- 笹寿司..... P7
- ニラまんじゅう..... P15
- はちみつカップケーキ..... P19
- はちみつクッキー..... P20
- コモンマロウのハーブティー..... P20

夏

- なす素麺..... P4
- きゅうりのあんかけ..... P6
- 洋風揚げ出し豆腐..... P13

秋

- 里芋ポタージュ..... P10
- 里芋フライ..... P11
- 里芋和風グラタン..... P12
- はちみつ大学芋..... P14
- スフレオムレツ..... P16
- 大豆揚げ..... P16
- 乾燥大豆の茹で方..... P16
- 椎茸のだし炒め..... P18
- 白麻婆豆腐..... P21
- 米粉サブレ..... P24

冬

- かぶら寿司..... P5
- 大根菜のよごし..... P8
- 牛肉りんご焼き..... P9
- そば団子汁..... P14
- 牛焼肉丼..... P17
- 豚肉の照焼き..... P23
- アップルトースト..... P24



鶏卵

県内生産量のうち約80%が小矢部産!!

里芋

里芋の生産に適した
土壌で、美味しい里
芋がたくさんとれる!!

小矢部の自慢

はと麦

小矢部市は県内
最大級のはと麦
産地!!

バラの切花

県内生産量のうち
約60%以上が小
矢部産!!

ニシンの糖漬け



小矢部の米 (my) たまご



小矢部スランド



バラの切花



縄文のさといも



宮島峡産赤かぶ漬け



おやべ火ね鶏



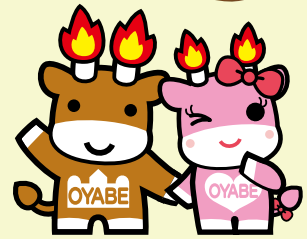
松永のりんご



富山県で採れた 美味しい蜂蜜



メルヘン米



その他

おやべホワイトラーメン
みのわツイン瓦

● 通年
えびす

分量 (4人分)

- 粉寒天 ……………4g
- 水 ……………カップ2
- 砂糖 ……大さじ2+1/2
- 醤油 ……………大さじ2
- しょうが ……………一かけ (しょうが汁用)
- 卵 ……………1個

作り方

- 1 しょうがはすりおろしてしぼり汁をとる。卵は箸でよくかきまぜて溶いておく。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れ、強火にかけ、沸騰したら弱火でしばらく煮る。
- 3 鍋に砂糖と醤油、しょうがのしぼり汁を入れ、再び煮立ったら溶き卵を静かに (菜箸に沿わせて) 少しずつ流し入れ、ふわりと固まったら火をとめる。
【白濁させない為に混ぜすぎないように】
- 4 粗熱がとれた3を平たいバットに入れ冷蔵庫で冷やし固め、食べやすく切り分けてできあがり。



● 夏
なす素麺

分量 (2人分)

- なす ……………2本
 - 素麺 ……………1束
 - 合わせ出汁
- | |
|---------------|
| 出汁 ……………400cc |
| 酒 ……………大さじ2 |
| みりん …大さじ1 |
| 砂糖 ……小さじ2 |
| 醤油 ……大さじ2 |
- サラダ油 ……適量
 - シソ ……………適量

作り方

- 1 シソは細切り、なすはヘタを切り落としした後縦半分に分けて皮側に2~3mm幅で浅く切目を入れたら水にさらしておく。
- 2 素麺をたっぷりのお湯で茹でて水洗いし、ザルにあげる。
- 3 水気を切ったなすにサラダ油をまぶし、鍋で皮からサッと炒めて火を止める。
- 4 火を止めた鍋3に合わせ出汁を入れ、中火~弱火で柔らかくなるまで煮る。
- 5 茹でた素麺を4に入れ、煮立ったら火をとめる。(素麺を煮る時間はお好みで加減してください。)
- 6 器に、煮た素麺となすを盛り付け、薬味のシソをのせてできあがり。





●冬 ❄️
かぶら寿司

分量 (約24個分)

- 甘酒 (市販のかぶら寿司用) ……200~300 g
- かぶ ……400 g
(中くらいのかぶ 約4個分)
- メサバ (刺身用) ……24切れ
(市販の塩サバを酢でしめても可。買ってすぐに酢漬ける。)
- 人参 ……1/2本
- 塩 (かぶの重さの3%~4%) ……15 g



ポイント

甘酒と一緒に漬け込む際に輪切りの唐辛子を入れると見た目も味もアクセントになります。食べる際は一口サイズに切ると見栄えがよくなり、さらに食欲をそそります。

作り方

- 1 かぶは皮を厚めにむき上下を切り落とす。縦2つに切ってから、1cm程度の半月型にスライスし、一つ一つに切れ込みを入れる。かぶが小さい時は輪切り、かぶが大きい時はいちよう切りし、切り込みを入れる。
- 2 漬物用の入れ物にかぶを入れ、塩を振り、まんべんなくいきわたらせるよう混ぜて重石をし、水があがるまで2日~3日塩漬ける。
- 3 あがった水を捨て、塩漬けたかぶをザルにあげる。人参を千切りにする。
- 4 メサバをかぶの切れ込みにはさむ。
- 5 漬物容器の底に甘酒を薄くぬってその上に4を隙間なく敷き詰めたら甘酒、人参を置く。これを繰り返し全ての甘酒と人参をのせて押しフタをし、重石を置く。
- 6 低温 (10度以下) の場所や冷蔵庫などで4日~10日漬け込む。
- 7 甘酒や人参などがついたまま食べる。

●夏 ☀️
きゅうりのあんかけ

分量 (2人分)

- 太めのきゅうり ……1本~2本(300 g)
- 鶏挽肉 ……100 g
- 椎茸 ……3個
- 合わせ出汁
 - 出汁 ……150cc
 - みりん ……小さじ2
 - 酒 ……小さじ2
 - 醤油 ……大さじ1
- 水溶き片栗粉 ……片栗粉大さじ1+水大さじ2

作り方

- 1 よく育った太きゅうりの皮を縦長の縞になるようにむき、縦半分にする。椎茸は石突きを切り落とし、スライスしておく。
- 2 スプーンできゅうりのたねを取り除き、1cmほどの幅で斜め切りにする。
- 3 鍋に合わせ出汁を煮立て、きゅうりを煮る。
- 4 きゅうりの色が変わったら椎茸と鶏挽肉をほぐし入れながら煮る。アクが浮いてきたら取り除く。
- 5 鶏挽肉に火が通ったら強火でかるく水分を飛ばし火をとめる。
- 6 5の鍋に水溶き片栗粉を入れ、再び火にかけてとろみをつけたらできあがり。

ポイント

あつあつでも冷やしても美味しい一品です。



●春 

牛乳パックで

笹寿司



分量 (笹寿司12個分)

- メサバ ……………12切れ
- ご飯 ……………720g (3合弱)
- 寿司酢

酢……………60cc
砂糖……………30g
塩……………15g
- しょうが
…酢と砂糖にひたしたもの 1/4個
- クマ笹 ……………24枚
- 牛乳1ℓパック ……………2個
- 輪ゴム ……………16個程度



作り方

- 牛乳1ℓパックの1面を切り取り、注ぎ口部分を底部分と対面になるように調整してテープでとめる。クマ笹の葉は両端を切り落として洗い、熱湯に通しておく。
- しょうがは皮をむき細切り (針しょうが) にしておく。
- 寿司酢を合わせて混ぜ、炊きたての熱いご飯に振りかけながらしゃもじでご飯を切るように混ぜる。
- 酢飯ができたらピンポン玉ぐらいの大きさ (約60g) で12個握る。
- 笹2枚を十字におきその上に握った酢飯、メサバ、しょうがの順に載せて包み、しっかり手で押す。
- 包んだ寿司を牛乳パックに3個並べ、その上に同様に3個並べ、2段にする。
- 牛乳パックの四隅に中ほどまで切り込みを入れ、そこからパックを内側に織り込んで輪ゴムで止める。
- 同様の手順でもう1パック分つくり、味を馴染ませるために半日押ししておくとうい。

●冬 

大根菜のよごし

分量 (約4人分)

- 大根の葉 ……………200g (2束)
- 砂糖……………小さじ2
- 味噌……………大さじ2
- ごま油(サラダ油) ……………適量

作り方

- 鍋にたっぷりのお湯をわかし、大根の葉を茹でる。
- 茹で上がった水にとってしっかり絞り、細かく刻む。
- 鍋にごま油を入れ、細かく刻んだ大根の葉を入れる。
- さらに3に砂糖、味噌を入れて炒める。
- 大根の葉から出る汁気をとばしながら味がなじんだら火をとめて出来上がり。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。小矢部の季節や年中行事に合わせた食文化も大事にしていきたいですね。





●冬 ❄️ 稲葉メルヘン牛の
牛肉りんご焼き

分量 (約2人分)

- 稲葉メルヘン牛 ……160g (20g × 8枚)
- りんご ……1個
- 塩・コショウ ……少々
- バター ……10g
- グラニュー糖 ……大さじ1
- お好みで ポン酢・焼肉のタレ ……適量

作り方

- 1 牛肉は塩・コショウをふり、フライパンで焼き目をつける。
- 2 りんご1/2個は3mmほどのいちよう切りにし、バターとグラニュー糖で焼く。残りのりんご1/2個はすりおろす。
- 3 1の肉と2のりんごを並べておろしたりんごをその上にのせ、180度のオーブンで5分ほど焼く。
- 4 お好みでポン酢や焼肉のタレなどをかけてできあがり。



おやベクロスランドホテル 心たおやかに風にのせて…
四季折々の美味で贅なる時間を

〒932-0821 富山県小矢部市鷺島65-1
TEL 0766-67-1700 <http://www.crossland.jp>

●秋 🍁
里芋ポターージュ

作り方

- 1 里芋300g + 30gは蒸して皮をむいたら小さく切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、油で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら里芋300gとバターを加える。
- 3 2に水とチキンコンソメを入れて焦げ付かないように煮詰める。
- 4 煮詰まった3をミキサーにかけペースト状にする。
- 5 ペーストを鍋に戻し、牛乳とあわせ温めながら生クリームを加えて塩で味を調える。お好みでコショウも振り入れる。
- 6 里芋チップス用の里芋を薄くスライスし、170度の油でカリッと揚げる。
- 7 器にポターージュを入れ、里芋(盛付用30g)、粉チーズ、刻みパセリをのせる。別皿に里芋チップスを添えて出来上がり。

分量 (4人分)

- 縄文のさといも ……300g+30g (盛付用)
- 玉ねぎ ……150g
- バター ……10g
- 水 ……300cc
- チキンコンソメ ……小さじ1強
- 牛乳 ……300cc
- 生クリーム ……60cc
- 塩 ……少々
- 粉チーズ ……適量
- 刻みパセリ ……適量
- 里芋チップス
 - { 里芋 ……30g
 - { 揚げ油 ……大さじ2~



●秋 里芋フライ

分量 (4人分)

- | | |
|------------------|-------------|
| ● 縄文のさといも ……400g | ● 里芋煮用 |
| ● 小麦粉 ……大さじ4 | 出汁 ……600cc |
| ● 卵 ……1個 | 砂糖 ……大さじ1 |
| ● おかき ……80g ~ 適量 | みりん ……大さじ2 |
| | 塩 ……小さじ1/4 |
| | 薄口醤油 ……大さじ2 |

作り方

- 1 里芋は両端を切り落として皮をむいて一口大に切る。水に落としてぬめりを取り除いたらザルにあげて水気を切る。鍋に里芋と出汁を入れ、串が通るくらい柔らかくなったら分量の砂糖・みりん・塩・薄口醤油を加え、アクを取りながら煮る。粗熱がとれた頃にザルにあげておく。
- 2 おかきをビニール袋に入れ、麺棒などで叩いておかきを砕く（フードプロセッサ等でもOK）。
- 3 煮た1の里芋に小麦粉、溶き卵、砕いたおかきの順で衣をつける。
- 4 衣をつけた里芋を170度の油で揚げる。



分量 (4人分)

- 縄文のさといも ……400g
- 無頭エビ ……8尾
- ブロッコリー ……1/2株
- しめじ ……1/2パック
- 塩・コショウ・酒 ……適量
- パルメザンチーズ ……適量



下ごしらえ

里芋は、両端を切り落として皮をむいて半分に切る。水に落としてぬめりを取り除いたらザルにあげて水気を切る。鍋に里芋、出汁を入れ串が通るくらい柔らかくなるまで煮たら分量の砂糖・みりん・塩・薄口醤油を加え、アクを取りながら15分間煮含める。煮えたらそのまま冷まして味を含ませておく。

エビは、殻と尾、背ワタを取り除き、水で洗う。布巾で水気をふき取り、二つに切って尾の先を切り落とす。鍋に酒50ccを入れ火にかける。塩を一つまみ加えて煮立ったらエビを入れて酒煎り（汁気をとばし）にして臭みを取る。エビが赤くなったらザルにあげて冷ます。

ブロッコリーは、小房に分けてさらに半分に切る。熱湯に塩を加えて硬めの塩茹でにする。色が鮮やかになったらザルにあげてそのまま冷ます。

しめじは、石突をとって洗う。鍋に分量の出汁を火にかけ沸騰させる。沸騰したら分量の調味料を加えてしめじを入れサッと火を通す。火を止めたらそのまま冷ます。

酒粕は、分量の酒と水に30分浸して柔らかく戻し裏ごしする。

作り方

- 1 鍋に白みそ・卵黄・砂糖・酒・みりんを入れ、強火にして木じゃくしで練る。煮立ったら弱火にして15分間練り、白みその元の固さになったら火を止める。
- 2 裏ごしした酒粕を1の白練り味噌に混ぜ合わせて火にかける。煮立ったら水気を切った小芋・エビ・しめじ・ブロッコリーを加えてあえる。
- 3 グラタン皿に2を盛り付け、無塩バターとパルメザンチーズをちらし180度のオーブンで表面にこんがり焼き色をつける。

●秋 里芋和風グラタン

里芋煮用

- | |
|-------------|
| 出汁 ……600cc |
| 砂糖 ……大さじ1 |
| みりん ……大さじ2 |
| 塩 ……小さじ1/4 |
| 薄口醤油 ……大さじ2 |

しめじ煮用

- | |
|-------------|
| 出汁 ……200cc |
| みりん ……大さじ1 |
| 塩 ……小さじ1/4 |
| 薄口醤油 ……大さじ1 |

和風グラタンソース用

- | |
|------------|
| 白みそ ……30g |
| 卵黄 ……2個 |
| 砂糖 ……大さじ3 |
| 酒 ……50cc |
| みりん ……大さじ2 |
| 酒粕 ……50g |
| 水 ……50cc |



滝乃荘 滝のほとりで気ままなひとときをお過ごしいただける温泉宿

〒932-0007 富山県小矢部市名ヶ滝 378

TEL 0766-67-1122 <http://www.takinoso.com/>



ポイント

バジルを多めに準備し、みじん切りにしたバジルの葉（約60g）とオリーブオイル（100ml）、塩（小さじ1）を合わせると簡単ジェノベーゼソースになります。松の実や粉チーズ、ニンニクをプラスしてパスタソースとして使いませます♪

夏  **洋風揚げ出し豆腐**

分量（4人分）

- 木綿豆腐 ……………1丁
- 片栗粉 ……………大さじ4程度
- 深層水トマトジュース ……1本（180cc）
- 固形スープの素 ……………1個
- バジルの葉 ……………20枚程度
- 水 ……………150cc
- サラダ油 ……………適量
- 塩・コショウ ……………適量

作り方

- 1 豆腐は4等分に切って軽く水切りをする。バジルは軽く洗って盛付用16枚をよけておき、残りをみじん切りにしてサラダ油と塩をなじませておく。
- 2 豆腐に片栗粉をまぶして多めの油で焼く。時々返しながら全面に焼き色を付ける。
- 3 鍋にお湯をわかし、固形スープの素とトマトジュースを入れる。塩・コショウで味をととのえる。
- 4 器に3を注ぎ、バジルの葉をならべたら、2をのせてみじん切りにしたバジルを飾ってできあがり。



耕 -たがやす-

私達が栽培した大豆（エンレイ）を使った美味しい豆腐は洋風にも和風にもオススメです♪

冬  **そば団子汁**



作り方

- 1 乾燥椎茸は水に戻して細かく切り、人参、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにしておく。
- 2 ボウルにそば粉と小麦粉、塩を入れ、お湯を注ぎながらゆるめに混ぜる。

分量（2人分）

- 宮島そば粉 ……………20g
- 小麦粉 ……………20g
- 塩 ……………ひとつまみ
- 湯 ……………30cc～50cc
- 乾燥椎茸 ……………3g
- 人参 ……………20g
- 大根 ……………20g
- ねぎ ……………適宜
- 出汁 ……………400cc
- 味噌 ……………30g

3 鍋に出汁と1を入れ、具が煮えたら味噌を入れる。

4 煮えた鍋にそば団子の生地をスプーンですくって落とし入れ、団子が浮き上がってきたらできあがり。食べるときに小口ねぎをちらして。



秋  **はちみつ大学芋**

分量（2人分）

- さつまいも ……………400g
- タレ { はちみつ ……………100g
 醤油 ……………小さじ1 強
- いらごま ……………小さじ3
- サラダ油 ……………大さじ2～3

作り方

- 1 さつまいもは綺麗に洗い、細長い乱切りにした後、水に10分程さらす。
- 2 さつまいもをザルにあげ、水気をふきとる。
- 3 フライパンで油をあたため、2のさつまいもを入れ上下を返しながら素揚げ焼きする。
- 4 さつまいもに火が通ったら、火を止めフライパンの油をキッチンペーパーなどでふき取る。
- 5 4のフライパンにはちみつと醤油を入れ、焦がさないように、煮詰める。
- 6 タレがからまったら火をとめ、ごまをからめて器にもりつける。

●春 ニラまんじゅう



作り方

- 1 ニラは細かく刻み、しょうがはすりおろしてボウルに入れる。
- 2 豚ひき肉、醤油、ごま油を1に入れ、よく混ぜる。
- 3 餃子の皮で2を包む。皮の中央にあんをのせ、ヒダをとりながら丸く包む。包み終わりに軽く抑えて形を整える。
- 4 フライパンに油（分量外）を熱しヒダを下にし、くっつかないように並べて中火で焼く。
- 5 焼き色がついたらひっくり返し、水を100cc注ぎ、フタをして3分蒸し焼きにする。
- 6 皮が透き通ったようになったらフタをとり水分を十分にとばす。
- 7 ニラまんじゅうを盛り付ける、別皿にタレをいれる。焼き立てをタレにつけて召し上がれ。

分量（20個分）

- 豚ひき肉 ……150g
- ニラ ……1束
- 餃子の皮 ……20枚
- しょうが ……1かけ
- 醤油 ……大さじ1
- ごま油 ……小さじ1
- タレ
 - 酢 ……適量
 - 醤油 ……適量
 - ごま油 ……適量



乾燥大豆の茹で方

【鍋】鍋にお湯をわかし、沸騰したら火を止め、洗った大豆を入れ蓋をしておいておく。約40分後、加熱沸騰させてから弱火で15分茹でる。豆が硬く感じられる場合はさらに15分弱火にかける。

【魔法瓶】乾燥大豆を水洗いし、保温タイプの魔法瓶にいれる。（保温用ステンレスボトルでも可）沸騰したお湯を魔法瓶にいっぱいまで注ぎ入れ、フタをしめる。そのまま2～3時間おいておくとほぼ茹で上がる。

- ・豆の入れすぎは禁物（容量2ℓの魔法瓶で乾燥大豆150g程度まで）
- ・内径が細い魔法瓶を利用した場合、中で膨らんだ豆同士が押し合い、煮え方が不十分になったり、取り出しにくくなることがあるので、魔法瓶を寝かせておくとよい。
- ・豆に硬さがあり、さらに茹でる場合は魔法瓶から茹で汁だけ鍋に入れて沸騰させて魔法瓶に戻し、再度保温し続ける。

●秋 スフレオムレッツ

分量（2人分）

- 卵 ……1個
- じゃがいも ……1/2個
- 小麦粉 ……大さじ1
- 豆乳 ……大さじ2（または牛乳）
- ハム ……1枚
- スライスチーズ ……1枚
- 塩・コショウ ……少々
- バター ……適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてすりおろし、ハムとスライスチーズは短冊型に切っておく。
- 2 ボウルにじゃがいも、豆乳、卵黄と塩、コショウ、小麦粉を茶こしでふるいながら入れ混ぜる。
- 3 メレンゲを作る。別のボウルに卵白をときほぐし角が立つまでしっかり混ぜる。
- 4 2に、メレンゲの半分を入れ混ぜ合わせる。
- 5 残ったメレンゲのボウルに4を入れ、泡をつぶさないように混ぜあわせる
- 6 フライパンにバターをあたため、生地を丸く落としハムとスライスチーズをのせる。ふちに焼き色がついてきたらフライ返しで半分におりたたんで完成。



ポイント

しっかり泡立てること、片面を焼いた後、折りたたむのがふくらむコツです。
★片面を焼いてひっくり返すとつぶれてしまいますのでご注意ください



●秋 大豆揚げ

作り方

- 1 タレの材料を合わせて混ぜておく。
- 2 茹でた大豆に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を多めに入れ熱し、片栗粉をまぶした大豆を入れる。
- 4 中火でフライパンを揺すりながら大豆を転がすように炒る。
- 5 大豆にこんがりとした色がつくまでしっかり炒ったのち、タレをからめてできあがり。

分量（約4人分）

- 乾燥大豆 ……120g（水煮大豆の場合 約300g）
- 片栗粉 ……適量
- タレ
 - 砂糖 ……大さじ2
 - 醤油 ……大さじ2
 - 酒 ……大さじ2





17
小矢部まるかじり

●冬

稲葉メルヘン牛の
牛焼肉丼

分量 (2人分)

- 稲葉メルヘン牛バラカルビ ……………200g
- 水菜 ……………2把
- 茹ではと麦 ……………50g (P22参照)
- コーン水煮 ……………大さじ2
- 焼肉のタレ ……………大さじ3
- 塩・コショウ ……………少々
- サラダ油 ……………適量
- ご飯 ……………2杯分

作り方

- 1 水菜は洗って2cm幅に切り、水けをきっておく。
- 2 牛肉に塩・コショウを軽くふり、サラダ油をひいたフライパンでお好みの焼き加減に焼く。
- 3 焼いた牛肉を取り出し、残った油で茹ではと麦とコーン水煮を炒める。焼き色がついたら焼肉のタレを絡めて火を止める。
- 4 丼にご飯、水菜を入れ、牛肉を並べて盛り、上から3をかけてできあがり。

●秋

椎茸のだし炒め

分量 (4人分)

- 乾燥椎茸 ……………10g
- 白菜 ……………1/4個
- ツナ缶 ……………1缶
- 乾燥椎茸の戻し汁 ……100cc
- 塩 ……………少々

作り方

- 1 椎茸は軽く汚れを払い落とし、多めのぬるま湯で戻しスライスする(戻し汁を使うときは上澄みを使用)。
- 2 白菜は洗って白い部分はそぎ切り、緑の葉の部分は2cmほどの幅で切る。
- 3 熱したフライパンに軽く油を切ったツナ缶のツナ、白菜の白い部分を入れて炒める。
- 4 椎茸と戻し汁、残りの白菜をフライパンに入れ、塩を振って炒り煮する。
- 5 白菜の白い部分まで味が馴染んだら出来上がり。



(有)フジサワ

椎茸を菌床栽培しています。
保存に便利な乾燥タイプもございます。



●通年

ひねぽん

作り方

- 1 鶏肉は皮を外し、スジ切りをし、漬けタレに浸しておく。
- 2 250度に予熱したオーブンで網に載せて片面10分、ひっくり返して5分炙る。魚焼きのグリルで炙ってもよい。
- 3 大根はおろして、軽く水けをきっておく。ネギは小口切りにする。
- 4 器に2を入れ、大根おろしとネギを混ぜ、ポン酢をかけてできあがり。

分量 (2人分)

- 火ね鶏 (親鶏) ……………200g
- 漬けタレ

● 醤油 ……………大さじ2
● みりん ……………大さじ1
● 酒 ……………大さじ1

- 大根 ……………100g
- ネギ ……………少々
- ポン酢 ……………適量

春 はちみつ カップケーキ



有川花蜂園

成分的にいっさい手を加えない100%天然はちみつは当園自慢の逸品です。高い栄養価とその上品で豊かな味わいをお楽しみください。



オススメ

有川花蜂園さんののはちみつは花の種類や時期によって風味が異なります。香りや色も種々あるのでお好みを探してみたいかたがでしようか。

分量 〈マフィンカップ4個分〉
(底径6cm×高さ5cm)

- バター.....60g
- 砂糖.....80g
- 卵.....2個
- ベーキングパウダー...小さじ2
- 薄力粉.....140g
- はちみつ.....大さじ4

作り方

- 1 室温にもどしたバターに、砂糖とはちみつを加えて混ぜる。
- 2 溶き卵を1に少しずつ加えながら混ぜる。
- 3 薄力粉とベーキングパウダーをふるってから2に混ぜる。
- 4 ケーキカップ6分目まで流し、180度のオーブンで約15分焼く。



春 はちみつクッキー



オススメ

ビニール袋やラップを駆使して汚れ知らずの30分・簡単クッキーです♪

分量

(約30枚(型の大きさによる))

- 薄力粉.....100g
- 片栗粉.....20g
- はちみつ.....50g
- オリーブオイル.....30g
- 塩.....ひとつまみ

作り方

- 1 ビニール袋に薄力粉、片栗粉、塩を入れ軽く混ぜる。
- 2 1の袋にはちみつとオリーブオイルを入れ、よくこねる。
- 3 生地がまとまってきたらラップで挟んで3mm~5mmほどの厚みになるようにのばす。
- 4 型をとりやすくするために、冷凍庫に5分~10分ほど生地を休ませる。
- 5 オーブンを170度にあたためておく。
- 6 冷凍庫から生地を取り出す。すきな型でぬいてクッキングシートに並べる。
- 7 オーブンで約15分ほんのり焼き色がつくくらいまで焼く。
- 8 粗熱が取れたところにオーブンから取り出し、さまして出来上がり。

春 コモンマロウのハーブティー



ハーブガーデン平田

農薬や化学肥料を使わずにハーブを育てています。優しいハーブで疲れた心と体に癒しのひと時をいかがですか。

分量 〈1人分〉

- マロウの花.....4~5個 (ドライマロウの場合ティースプーン1杯分)
- 湯.....150cc~200cc (あれば、レモンスライス1~2枚)

作り方

- 1 ポットとカップはあらかじめお湯を注いで温めておく。
- 2 ポットにハーブを入れる。
- 3 熱湯を注ぎ4~5分おいておく。
- 4 カップに注ぐ。

ポイント

青色(水色)から時間の経過とともにグレーに変色。レモンを絞っているとピンクになります。



沢樹 舞さんのおやべを食べるの
コラボレーションレシピ

●秋 白麻婆豆腐 (ホワイトマーボー)

分量 (約4人分)

- 木綿豆腐 …………… 1丁
- 里芋 (小芋) …… 400g (38個前後)
- 豚ひき肉 …………… 200g
- 水 …………… 400cc
- 牛乳 …………… 50cc
- ニンニク (みじん切り) …… 大さじ2
- しょうが …………… 大さじ2
- 花椒 (山椒でも可) …… 小さじ2
- 塩麹 …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ2
- 中華だし …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- 米油 …………… 大さじ2
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 適量
- ご飯 …………… 適量

作り方

- 1 里芋は皮をむいて茹でる。フライパンに米油をひき、ニンニクとしょうがと花椒を入れ点火する。ジリジリ音がして香りがたったら中火にして豚ひき肉を加え焦がさないようにじっくり炒める。
- 2 分量の水をフライパンに注ぎ、中華だしと酒を加え強火にする。沸いたら里芋と塩麹と砂糖を加え火が通るまで約10分～15分煮る。
- 3 大きめのさいの目に切った木綿豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 牛乳を加えさらにひと煮立ちさせる。
- 5 水 (分量外) で溶いた片栗粉をフライパンに入れ、とろみをつける。
- 6 丼にご飯を入れ、5を (お好みでごま油も) かけたら出来上がり。



ファーム義浦
「縄文のさといも」は独自の肥料を使用、煮くずれしにくく、ねっとりしています。そんな里芋からできる里芋フォンケーキ (受注生産) もあります。

「おやべを食べるの」さんから一言
循環型農業でできた地元産の食材を利用しています。



●通年 はと麦ラテ

分量 (1人分)

- はと麦茶 …………… 100cc
- 豆乳 …………… 100cc
- メープルシロップ …………… 適量

作り方

- 1 カップにメープルシロップを入れておく。
- 2 はと麦茶を沸かし、カップに注ぐ。
- 3 温めた豆乳を静かにカップに注ぎはと麦茶の粉末をちらして出来上がり。

はと麦の炊き方

お米を研ぐ要領で水をかえながらはと麦を研ぐ。約3時間～一晩水にひたしておく。
炊くときは、はと麦をザルにあげ新しい水を入れる。

A 鍋で茹でる

鍋にはと麦を入れ、はと麦に対し3倍～4倍ほどの水を沸騰させる。沸騰したら弱火にして、芯がなくなるまで茹でる。はと麦を食べてみて、硬いようならさらに茹で、柔らかくなっているようなら強火で残った水分をとばす。

B 圧力鍋で炊く

鍋にはと麦を入れ、はと麦に対し1.2倍ほどの水を入れる。蓋をして最初は強火で加熱する。沸騰し蒸気が出始めたら弱火にして20分～25分加熱する。

火をとめて、圧力表示ピンが完全に下がってからフタを開ける。はと麦をほぐす。

C 炊飯器の玄米モードで炊く

炊飯器のお釜にはと麦を入れ、玄米と同じ水量にする。(硬め、柔らかめなど、お好みで水加減してください。)炊飯器の玄米モードで炊き上げる。炊き上がったらはと麦をほぐす。



オススメ

一度にまとめて炊いた (茹でた) はと麦をラップや保存ポリ袋で小分けにし、冷凍庫で保存しておく、使いたい時にレンジ解凍して使用できるので便利でお手軽。はと麦ごはんとして召上がる場合は凍ったままのはと麦を炊飯器に入れて、水加減はそのままお米と一緒に炊いてください。



めるへん
ポークの

●冬 ❄️

豚肉の照焼き

分量 (2人分)

- むるへんポーク(薄切り) …200g
- キャベツの千切り ……適量
- 赤かぶ ……1個
- 塩 ……赤かぶの重量の2%~3%
- 片栗粉 ……適量
- サラダ油 ……適量

- しょうが ……1かけ
- 酒 ……大さじ1
- 漬けタレ
 - 醤油 ……大さじ2
 - みりん ……大さじ1
 - 砂糖 ……小さじ1

作り方

- 1 豚肉を漬けタレに5分程ひたしておく。
- 2 赤かぶは洗って薄く皮をむく。葉は2cm長さに切り、赤かぶは縦半分に切ったら半月型にスライスし、保存用ポリ袋に分量の塩とともに入れる。ポリ袋の上から軽くもんで密封する。
- 3 タレから豚肉を出し、汁気をきって片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油をしき、豚肉を並べて焼く。
- 5 豚肉に火が通ったら一旦火をとめ、フライパンの油をふき取る。
- 6 再び火をつけ、中火から弱火で漬けタレを加えて豚肉に絡める。
- 7 2の赤かぶを取り出し、キャベツの千切りとともに器にのせ、タレの絡んだ豚肉を盛ってできあがり。



ポイント

途中で火を止めて油をふき取ることで、甘辛いタレが絡みやすくなります。



●冬 ❄️

アップルトースト

分量 (2人分)

- イングリッシュマフィン…1個
- りんご ……1/2個
- グラニュー糖 ……大さじ2
- マーガリン ……適量
- シナモン ……適量
- お好みではちみつ ……適量

作り方

- 1 イングリッシュマフィンを手で2枚に割り、りんごは皮と種を取り除いて8等分にスライスする。
- 2 皿にりんごを並べ、グラニュー糖をふりかけてレンジで約5分加熱する。
- 3 イングリッシュマフィンにマーガリンをぬり、2のりんごを並べシナモンをふりかける。
- 4 オーブントースターにアルミホイルを敷き、マフィン置いて約5分焼く。



松永うの花農園

りんごだけでなく、ジュースやジャム、ケーキにジャムサンドなどのスイーツも大好評です♪

ポイント

お好みではちみつやメープルシロップなどをかけると美味しいスイーツになります。



●秋

米粉サブレ

分量 (約15枚分)

- 米粉 ……100g
- ケーキ用マーガリン ……50g
- 砂糖 ……40g
- 牛乳 ……大さじ2
- ナッツ ……適量

作り方

- 1 マーガリンは常温に戻しておき、ボウルにマーガリンと砂糖を入れてすり混ぜる。
- 2 1に米粉、牛乳、ナッツを加えて混ぜ、ラップにくるんで冷蔵庫で20分~30分、生地を休める。
- 3 冷蔵庫から出した生地をラップにはさんで麺棒などで切りやすい幅にひろげ、ナッツをふりかけてから板状にカットする。
- 4 170度のオーブンで15分~20分きつね色になるまで焼く。



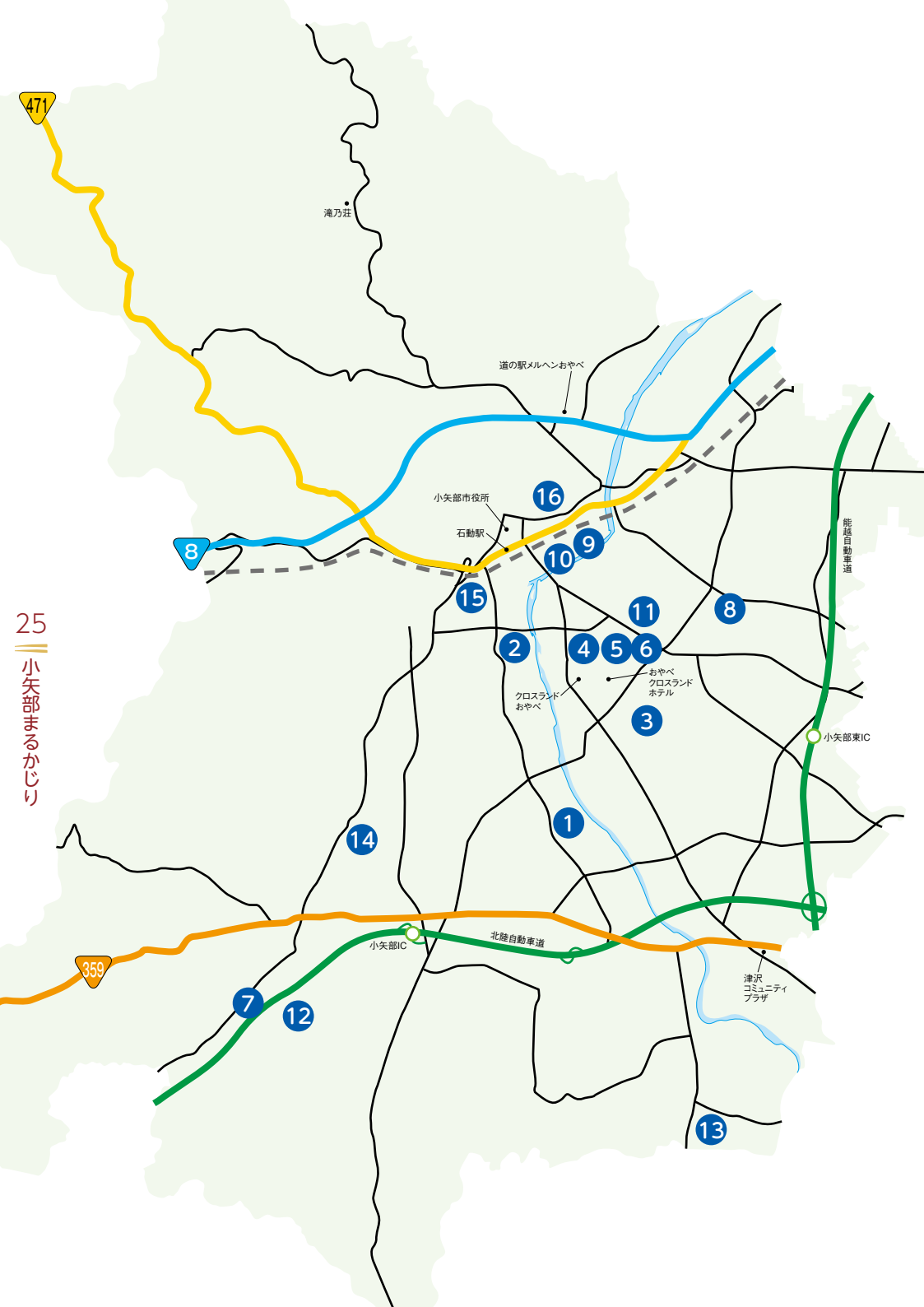
オススメ

米粉はふるわなくてもつかえます♪ ナッツの他に、チョコチップやレーズン、ドライフルーツを刻んで混ぜてもおいしくできます(混ぜるものによって焼き時間を調整してください)。



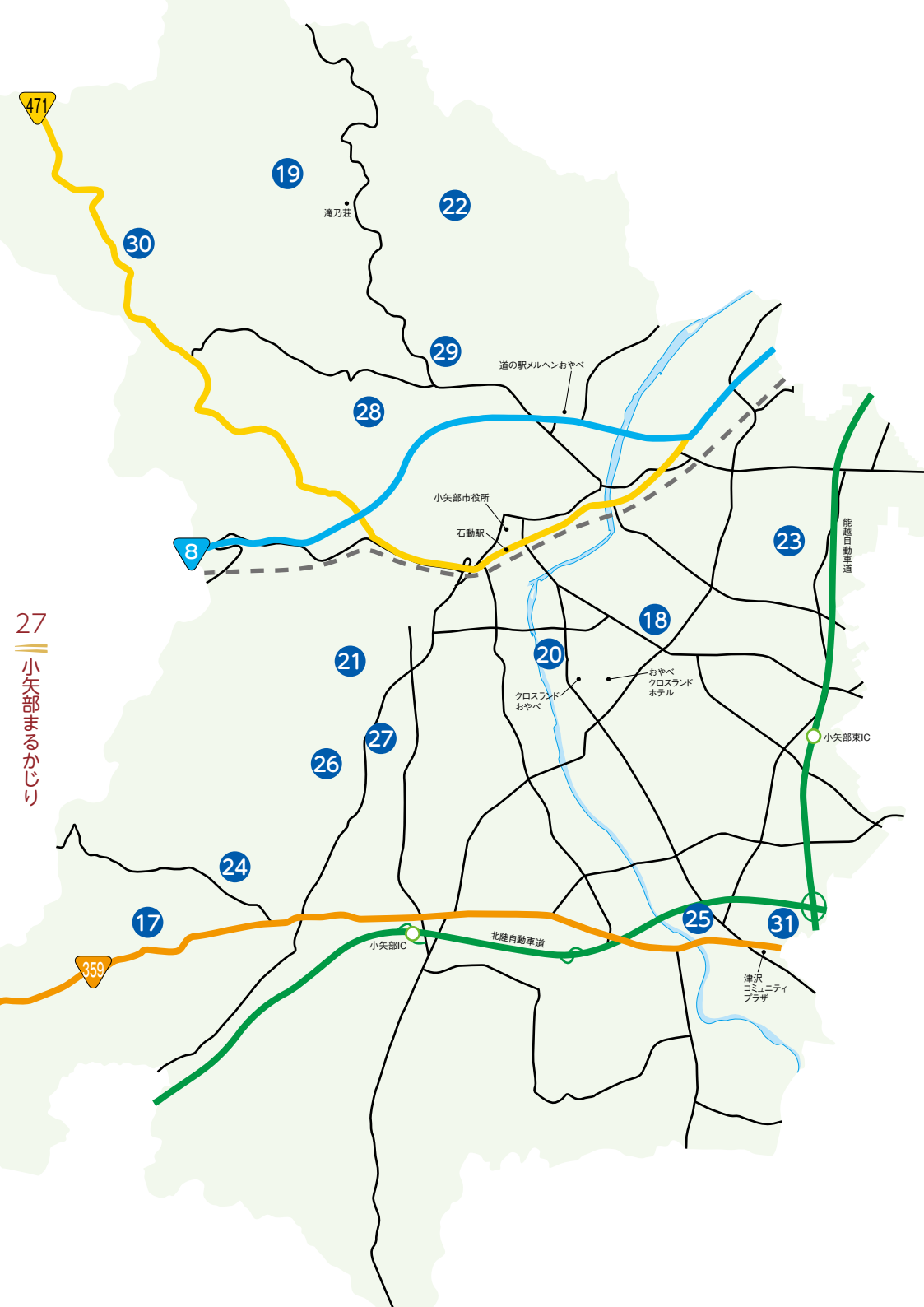
小矢部市農業特産物推進協議会 協議会員所在地

会 員	付番	所 在 地	取扱い農産物・加工品等
(有)アグリワン食品加工部	1	小矢部市矢水町432	ニシンの糀漬け、笹寿司、かぶら寿司など
情報 富山県ふるさと認証食品 http://www.agrione-shop.com/			
綾子南宮農組合	2	小矢部市綾子2248	各種野菜
情報 朝市開催（不定期）			
有川花蜂園	3	小矢部市和沢187-13	ハチミツ、ハチミツ飴
情報 http://www.arikawa-kahouen.jp/newpage3.htm#			
いなば切花生産組合	4	小矢部市赤倉97	ユリ、菊、その他花卉
情報 朝市、イベントなどへの出荷			
いなば里芋生産組合	5	小矢部市赤倉97	里芋
情報 小矢部ブランド「縄文のさといも」			
いなばヤーコン倶楽部	6	小矢部市赤倉97	ヤーコン、ヤーコン茶、ヤーコンせんべい
情報 県の「地産地消 旬の応援団」に認定			
臼谷宮農組合	7	小矢部市 臼谷字脇谷277	各種野菜
情報 季節に応じた各種野菜などを栽培			
(農)金屋本江アイリスファーム	8	小矢部市 金屋本江487-4	里芋、さつまいも、ブランド米など
情報 http://www.irisfarm.jp/			
農産物 自由市	9	小矢部市 今石動町2-11-12	各種野菜、切花など
情報 朝市開催（春～秋）			
株白川産業	10	小矢部市今石動町 2-9-18(店舗)	稲葉メルヘン牛、めるへんポーク、火ね鶏、精肉各種
情報 http://www.shirakawa-sangyo.co.jp/			
白沢農園	11	小矢部市高木出1100	ニラ
情報 海藻粉末で育ったアルギニットニラの栽培			
(農)末友宮農組合	12	小矢部市 末友西大谷55	野菜各種、漬物
情報 季節に応じた各種野菜を朝市などへ出荷			
(有)耕 -たがやす-	13	小矢部市興法寺88-2	ニシンの糀漬け、豆腐、かぶら寿司など
情報 食の伝承人がつくるこだわりの逸品			
田中園芸	14	小矢部市北-327-2	バラの切花、リース、ポプリ、バラ染め、プリザーブドフラワー
情報 フラワーアレンジメント教室(有料) など			
手をつなぐとなみ野	15	小矢部市石動町9-30	日用雑貨、豆菓子、かきあげなど
情報 http://www.tonamino.or.jp/			
田悟農産	16	小矢部市畠中町10-11	ニシンの糀漬け、笹寿司、かきもちなど
情報 富山県ふるさと認証食品を食の匠が手掛ける			



小矢部市農業特産物推進協議会 協議会員所在地

	会 員	付番	所 在 地	取扱い農産物・加工品等
た	(有)床鍋養鶏	17	小矢部市五郎丸306 (五郎丸農場)	たまご
	情報 http://tokonabe.web.fc2.com/			
な	中田農園	18	小矢部市高木出1088	各種野菜苗、花の苗、かきもち
	情報 富山県ふるさと認証食品			
は	(有)仁光園	19	小矢部市菅原30 (小矢部農場)	たまご
	情報 http://www.niko-en.co.jp/			
ま	ハーブガーデン平田	20	小矢部市茄子島70	ハーブ、ハーブ石鹸、ハーブティーなど
	情報 http://herb-garden-hirata.jimdo.com/			
や	殖生果樹組合	21	小矢部市石坂地内	りんご、ぶどうなど
	情報 EM自然農法で成熟したおいしいブドウなど			
ら	原牧栗生産組合	22	小矢部市清原入山 6番地(栗園)	栗(観光栗園)
	情報 宮島観光栗園運営			
ら	(有)ひかりファーム	23	小矢部市水落70-1	深層水トマト、深層水トマトジュース
	情報 http://www.hikari-farm.com/			
ら	ファーム義浦	24	小矢部市八講田135	里芋、里芋コロッケ、ブルーベリーなど
	情報 小矢部ブランド「縄文の里芋」			
ら	(有)フジサワ	25	小矢部市新西202	菌床シイタケ、水菜、ニラなど
	情報 安定供給のシイタケ、野菜など			
ら	松井園芸	26	小矢部市松尾5266	ユリ、菊、その他花卉
	情報 季節に応じた各種花卉			
ら	(農)松永うの花農園	27	小矢部市松永2038-2	りんご、りんごケーキ、りんごジャムなど
	情報 富山県ふるさと認証食品			
ら	宮島峡赤かぶ生産組合	28	小矢部市屋波牧732	赤かぶ、赤かぶ漬けなど
	情報 富山県ふるさと認定食品			
ら	宮島農作業受託者協議会	29	小矢部市宮中117 (宮島そば打ち道場)	そば、そば粉
	情報 ソバ打ちの実演やソバ打ち教室など開催			
ら	NPO法人 山の店	30	小矢部市荒間 (荒間口バス停横)	各種野菜
	情報 感謝祭イベント等開催			
ら	ローズエンドウ	31	小矢部市水島1262	バラの切花、バラ染め(ネクタイ等)
	情報 http://www1.coralnet.or.jp/endo/			



28 小矢部まるかじり

1 いなば旬感倶楽部



2 かあちゃんの新鮮野菜の店



3 カンダファーム直売所



4 村の駅 きたかんだの郷



5 農産物 自由市



6 蔵元 宗珍



7 たがやす



8 なんぶ農産物市



9 (農)松永うの花農園



10 道の駅 メルヘンおやべ



11 NPO法人 山の店



農産物直売所 所在地

	名称	付番	所在地	営業
あ	いなば旬感倶楽部	1	小矢部市石動町10-28 (Aコープおやべさん内)	Aコープおやべの営業日 10:00~19:30
	かあちゃんの新鮮野菜の店	2	小矢部市清水369-3 (津沢コミュニティーさん向かい)	4月~12月 月~土 8:30~11:30 1月中旬~3月 水木金土 9:00~11:00
か	カンダファーム直売所	3	小矢部市藤森5233	1月~12月 月~金 10:00~18:00
	村の駅 きたかんだの郷	4	小矢部市末友35	1月~3月 土・日 9:30~12:00 4月~12月 土・日 9:30~12:00
さ	農産物 自由市	5	小矢部市今石動町2-11-12	5月末~11月末 土 6:30~7:30
	蔵元 宗珍	6	小矢部市浅地800	年中無休(お正月除く) 9:00~18:00
た	たがやす	7	小矢部市興法寺88-2	平日営業(日祝祭日休み) 12:00~18:00
な	なんぶ農産物市	8	小矢部市新西322-1	平日営業(土日祝祭日休み) 8:30~17:00
	(農)松永うの花農園	9	小矢部市松永2038-2	9月~2月(昼休み有) 10:00~19:00 3月~8月 不定休
ま	道の駅 メルヘンおやべ	10	小矢部市桜町1535-1	年中無休(1月1日を除く) 9:00~18:00
や	NPO法人 山の店	11	小矢部市荒間 (国道471号沿い 荒間バス停横)	4月~12月 第2土・第4土 12:00~14:00