



まるごと栃木 特産料理教室

監修：料理研究家 白居芳美 先生

主催：  一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会 × 栃木県漁業協同組合連合会 協賛：道の駅しもつけ



栃木の特産
鮎

鮎飯

■材料(3合分)

- 米……………3合
- 鮎……………3尾
- だし汁……………約550ml
- 醤油(薄口)…大さじ3
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- せり(または三つ葉)…適量

◆鍋炊き(土鍋炊き)の場合
米が浸水できたら、一度ざるにあけてしっかり水気を切って鍋に移し、だし汁と調味料すべてを合わせたものを注ぎ入れてさっと全体を混ぜ合わせる。塩焼の鮎を乗せて火にかける。弱火で30分、火を止め10分間蒸らす。

◆水加減
【2合分炊くとき】
米(2合):水(400~450ml)

【3合分炊くとき】
米(3合):水(600~650ml)

■作り方

1. 鮎に薄く塩を振ってから(塩は分量外)、魚焼きグリルで鮎を焼く。
2. 炊飯器で米を研ぎ、しょう油、みりん、酒を加え、だし汁を3合の目盛まで注ぎ入れる。さっと全体を混ぜ合わせて、塩焼きにした鮎を乗せ、スイッチを入れる。
3. 炊きあがったら、鮎だけ取り出して頭と骨を取り除き(ワタはお好みで取っても混ぜてもどちらでも)、ご飯をさっくり混ぜ合わせ、薬味をのせていただく。



栃木の特産
稚鮎

稚鮎のコンフィ

■材料(4人分)

- 稚鮎……………250g
- にんにく……………1かけ
- オリーブオイル…100~150ml
- 赤とうがらし…1本
- 月桂樹……………1枚
- 塩・胡椒……………適量
- パセリ……………適量

■作り方

1. 稚鮎は水で洗いペーパータオルで水けをふき取る。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は半分に切り種を取り除く。パセリはみじん切りにする。
2. 小鍋に稚鮎を入れオリーブ油を注ぐ。にんにく、赤唐辛子を入れ塩・胡椒をして火にかける。沸騰したら弱火にして蓋をせずに約30分煮る。
3. 仕上げにパセリをふる。



まるごと栃木 特産料理教室

監修：料理研究家 白居芳美 先生

主催：  一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会 × 栃木県漁業協同組合連合会 協賛：道の駅しもつけ

かんぴょうのキッシュ

■材料(4人分)

〈具(フィリング)〉

玉ねぎ……………1/2個

かんぴょう(乾燥)…20g

しいたけ……………2枚

ベーコン……………3枚

オリーブオイル…大さじ1

塩・胡椒……………少々

〈卵液〉

卵……………2個

生クリーム……………1/2カップ

塩・胡椒……………少々

〈キッシュ生地〉

小麦粉……………100g

有塩バター…50g

冷水……………大さじ2



■作り方

1. キッシュ生地を作る。

ボウルにふるった小麦粉を入れ、冷蔵庫から出したてのバターを入れる。
 フォークやスプーンなどを使って、ボウルの中でバターを細かく刻んでいく。
 小麦粉が混ざり合い、バターが粒が小豆大になったら冷水を加え、さっとまとめる。
 冷蔵庫で30分ほど寝かせる。(フードプロセッサーにかけてもよい)

2. かんぴょうは水でよく洗い、しばらく水につけて戻す。

戻ったかんぴょうは長さ4~5cmに切り、お湯で茹でて食べられる柔らかさにする。
 柔らかくなったらざるにあげて水気を切る。

3. 具を作る。玉ねぎは薄切り、しいたけは薄切り、ベーコンは千切りにする。

オリーブオイルを熱したフライパンでベーコンを炒め、脂が出てきたら玉ねぎとしいたけを加え、
 しんなりするまで炒め、かんぴょうも加える。塩・胡椒で味を調べて粗熱をとっておく。

4. 卵液の材料を混ぜ合わせる。

5. パイ生地を冷蔵庫から取り出す。袋のまま麺棒で5mm程度の厚さにのばす。

タルト型の大きさに合わせる。隅の方まできっちりと。
 時間があれば、ここで冷蔵庫で30分ほど寝かせる。(すぐ焼き始めてもOK!)

6. 生地の上にアルミホイルをのせ、パイ用の重石か、耐熱のお皿をのせてオーブンに入れる。180度で15分焼く。

7. 下焼きしたパイ生地の上に、3を入れる。さらに4を流し入れて180度のオーブンで25分焼く。

8. 粗熱がとれたら型からはずして切り分ける。



まるごと栃木 特産料理教室

監修：料理研究家 白居芳美 先生

主催：  一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会 × 栃木県漁業協同組合連合会 協賛：道の駅しもつけ



栃木の特産
こんにゃく
& 稚鮎

糸こんにゃくの Pasta

■材料(4人分)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 糸こんにゃく……………200g | 塩……………ひとつまみ |
| しいたけ……………3個 | 胡椒……………適量 |
| にんにく……………1片 | 醤油……………小さじ2 |
| 赤唐辛子……………1本 | 稚鮎のコンフィ…5尾 |
| オリーブオイル…大さじ2 | パセリ……………適量 |
| | 粉チーズ……………適量 |

■作り方

1. 糸こんにゃくはお湯で湯がき、ざるに揚げ、食べやすい長さに切る。しいたけは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りしたニンニクと唐辛子を香りがしてくるまで加熱する。
3. しいたけを入れて炒める。しんなりしてきたら糸こんにゃくを加え、さらに炒める。
4. 塩・胡椒・醤油を加えて、水気がほとんど無くなるまで炒める。稚鮎のコンフィをトッピングしてパセリをふる。



栃木の特産
落花生

ピーナッツグラノーラ

■材料(4人分)

- | |
|-----------------------|
| ピーナッツ……………40g |
| コーンフレーク(シュガーフロスト)…80g |
| マシュマロ……………80g |
| バター(無塩)……………10g |
| 牛乳……………大さじ1 |

■作り方

1. フライパンを熱して、バターを溶かす。
2. コーンフレークを加えてバターを絡めるように炒める。
3. ピーナッツを加えて、全体がカリッとするまで炒める。
4. マシュマロを加えて溶け始めたら、木べらでマシュマロがコーンフレークとピーナッツに絡まるように混ぜる。
5. マシュマロが溶けたら牛乳を加えて、キャラメルのような焼き色になったら出来上がり。
6. まな板にクッキングシートを敷いて5を移す。(熱いので注意)
7. もう一枚のクッキングシートでフタをして、軽く押し当て形をととのえる。粗熱がとれたら、好みの形にカットする。

レーズンを加えるのもオススメ!
ピーナッツを炒めた後に入れましょう♪