



まるごと東北☆クッキング

RECIPE BOOK

2





まるごと東北産の食材で おいしく・バランスよく

東北町産の品質でおいしい食材を生かし、健康的な食事をバランスよく食べてもらう取組みとして令和2年8月から始まったのが東北町テレビ料理番組「まるごと東北☆クッキング」。

本冊子は、令和4年3月に発行した「まるごと東北☆クッキング」の第2弾として、令和3年8月以降に製作した番組のレシピをまとめました。

皆様の健康的な食卓と、町の特産物をおいしくいただくためにお役立て下さい。



ネバリストアー…5

ネバリストアーアイス…5
ネバリストアー甘辛はさみ焼き
豚汁風長いもすいとん…6

春菊…7

鶏肉の塩こうじ焼き…7
春菊の菜飯…8

葉つきこかぶ…9

こかぶとサーモンのサラダ…9
こかぶのごま味噌煮…10

にんじん…11

にんじんたっぷり鶏サラダ…11

白菜…12

白菜と鮭の中華クリーム煮…12

トマト…13

プチトマトのカツペリーニ…13
レミーのラタトゥイユ…14



郷土のおやつ…15

豆しとぎ…15

そばもち…16

しらうお…17

『和幸』のしらうおの漬け丼…17

『えび蔵』のしらうおと野菜のかき揚げ…18

牛乳…19

特集牛乳でスマイルプロジェクト…19

牛乳わらびもち／鮭のミルクグラタン…20

親子クッキング…21

特集いろはキッチン…21

デコレーションすし～

切り干し大根の炊き込みごはん…22

防災めし…23

特集いざという時に非常食になる食品…23

さんま缶の炊き込みごはん

パックパッキングのかぼちゃの煮物…24

おわりに…25



ネバリスター



まるごと★レシピ

ネバリスター
おすすめレシピ

ネバリスターアイス

■材料 (4人分)

長いも (ネバリスター) … 400g
牛乳 … 100ml
生クリーム … 100g
砂糖 … 40g
卵 … 1個 (お好みで)

■作り方

- ① 長いもは皮をむき半分は1cmの輪切りに、半分はすりおろす。
- ② 輪切りにした1cmの長いもは耐熱皿に入れ、ラップをし5~10分ほどレンジで加熱する (又はゆでる)。
- ③ 長いもに牛乳・生クリーム・砂糖を加えミキサーにかける (お好みで卵を加える)。
- ④ 厚めの保存袋か容器に移し、冷凍庫で冷やす。
- ⑤ 2時間たったら再度混ぜ、さらに冷凍庫で冷やす。
- ⑥ お好みの固さに溶かして器に盛り付ける。
※卵を入れた場合は早めに食べ切る。

(1人分 241Kcal 塩分0.1g)

ねばりとホクホク感が
自慢の新種の長いも

東北町TV放送
2021年12月-

■CHECK



県内1位の出荷量を誇る東北町産長いも。12月。乙部町内の高台にある乙部暁さんの畑では、注目の新品種「ネバリスター」が収穫の最盛期を迎えていました。
このネバリスターは長いもとヤマトイモをかけたもので、従来の長いもに比べ、短いがポリウムがあり、ヤマトイモのように強い粘りがあるのが特徴です。



豚汁風長いもすいとん

■材料 (4人分)

- A 長いも…150g
片栗粉…60g
薄力粉…30g
塩…少々
ごぼう…90g
にんじん…60g
豚肉…90g
しめじ…60g
だし汁…700cc
ねぎ…40g
みそ…30g

(1人分 195Kcal 塩分1.0g)

ネバリストアー のまるごと Point

ネバリストアーの粘りは長いもの2倍以上。加熱するとホクホクの食感になるのが特徴です。生で食べてよし、煮物にも最適ですよ。

■つくり方

- ① 長いもは皮をむき1cm幅に切る。耐熱皿に入れ水を少々振り(分量外)、ラップをして5分加熱する。火が通ったら熱いうちにつぶして冷ましておく。
- ② Aをビニール袋に入れ、混ぜ合わせる。袋から出し、こねて一口大のだんごにする。
- ③ ②のだんごを沸騰したお湯に入れ、いったん沈んで浮き上がったら1~2分間ゆでる。冷水にさらして、水気を切っておく。
- ④ ごぼうはささがきにして水につけ、アク抜きをする。にんじんもささがきにし、ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら豚肉と④の野菜を入れて、アクをとりながら弱火で10分程煮る。しめじを加えてさらに3~4分煮て、③のだんごを加える。
- ⑥ だんごに火が通ったら、みそをといて味付けし、ねぎを散らしてできあがり。



ネバリストアー甘辛はさみ焼き

■材料 (4人分)

A甘辛だれ

- 砂糖…小さじ2
しょうゆ…大きじ2
酢…大きじ2
長いも…400g
薄力粉…大きじ2
のり…2枚
サラダ油…大きじ2

B肉だね

- 玉ねぎ…80g
人参…30g
鶏ひき肉…200g
おろし生姜…少々
塩・こしょう…少々
片栗粉…大きじ2

ごま油…小さじ1
付け合わせ野菜…お好みで

■つくり方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② Bの玉ねぎと人参をみじん切りにし、電子レンジで1分半加熱して冷ます。ビニール袋に入れ、鶏ひき肉と残りの調味料を加え粘りがでるまでこねる。
- ③ 長いもは皮をむき、5ミリ程度の輪切りにしたもの32枚用意する。茶こしなどで両面に薄力粉をふる。
- ④ のり1枚を細長く8枚に切り、16枚用意する。②の肉だねを2枚の長いもではさみ、のりを巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引き、④を入れ、蓋をして肉だねに火が通るまで両面をじっくりと焼く。
- ⑥ 仕上げに①とごま油を回しかける。付け合わせ野菜を敷き、盛り付けたらできあがり。

(1人分 271Kcal 塩分1.7g)

春菊



春菊 のまるごと Point

いろいろな栄養成分をま
んべんなく含みますが特に
カロテン、カルシウムを多
く含みます。年間を通じて
手に入りやすく、春先の若
くやわらかい葉は生食もで
きますのでサラダにもオス
スメです。



鶏肉の塩こうじ焼き

組み合わせたい！

もう一品
レシピ



■材料 (4人分)

鶏むね肉 … 300g

A サラダ油 … 大さじ1

塩こうじ … 大さじ2

薄力粉 … 大さじ1

片栗粉 … 大さじ1

サラダ油 … 大さじ1

付け合わせ野菜

春菊お浸し・レタス・トマト

■つくり方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れ、Aを加えて30分位おいておく。
- ② ①のビニール袋の中に、薄力粉、片栗粉を入れてもみ込む。
- ③ フライパンにサラダ油をうすく敷き、②の鶏肉を入れ両面をしっかりと焼く。蓋をして5分位中まで火を通す。
- ④ お好みで付け合わせ野菜を添える。

(1人分 204Kcal 塩分1.5g)



独特の香りと苦味
栄養満点の春を告げる葉野菜

残雪の3月。五十嵐にある野田頭トシ子さんの農
用ハウスで、春一番の春菊の収穫がはじまりました。
今の時期の春菊は葉がやわらかく、香り高いのが特徴
です。野田頭さんのおすすめ料理は、収穫したての生
サラダだそうですよ。

東北町TV放送
2022年4月-

CHECK



まるごと★レシピ

春菊の菜飯



■材料（4人分）

ご飯…2合
春菊…200g
サラダ油…少々
桜えび素干し…12g
白いりごま…大さじ1~2
あら塩…小さじ1/2

■つくり方

- ① ご飯は普通に炊く。
- ② 春菊は葉を摘み取り、水に放す。
- ③ 鍋に湯をたっぷり沸かして塩を入れ、春菊の葉をさっとゆで、すぐに流水にさらして水気を絞る（残った茎の部分はゆでてお浸しにするとよい）。
- ④ ③を細かく刻み、鍋に入れて中火にかけ、から入りする。箸数本を使ってほぐしながら水気をとばし、葉がほろほろにほぐれて香りが立ってきたらサラダ油を少々ふり、絡める。
- ⑤ ④に桜えびを加えて煎り、白いりごま、あら塩をふり入れてカラリと仕上げる（量はお好みで調整する）。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を混ぜていただく。ふりかけとしてそのまま保存してもOK（冷蔵庫で3日間保存できます）。

（1人分301Kcal 塩分0.6g）

組み合わせたい
オススメMENU

主菜 鶏肉の塩こうじ焼き

副菜 かぼちゃのチーズマッシュ

一食当たり 590Kcal 塩分 2.5g



葉つきこかぶ



かぶ のまるごと Point

身がやわらかくジュシーで、生で食べるとジュワツと果物のように水分と甘さが広がります。実の部分は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類され、さまざまな栄養が含まれています。



こかぶとサーモンのサラダ

組み合わせたい!

もう一品
レシピ

■材料 (4人分)

かぶ … 200 g (小2個分)

玉ねぎ … 40 g

水菜 … 20 g

りんご … 50 g (中1/4個)

サーモン(刺身用) … 100 g

A オリーブオイル … 大さじ1

リンゴ酢(または酢) … 大さじ2

こしょう … 少々

■つくり方

- ① かぶと玉ねぎは半分に切り、3mm程度の薄切りにする。水菜は2cmに切る。
- ② 切ったかぶとたまねぎ、水菜を塩(分量外)でもみ、10分位おいたら、水で洗い流す。
- ③ Aの調味料を混ぜておく
- ④ サーモンを1口大に切る。りんごは薄いいちょう切りにする。
- ⑤ 材料をすべて混ぜ合わせ、器に盛る。

(1人分 85Kcal 塩分0.4g)



生でも甘い
フルーツのような甘味と
柔らかな食感

6月。日の出にはまだ早い深夜1時。投光器の明かりの中、横沢地区にある洞内英樹さんの畑では葉つきこかぶの収穫が行われていました。1本ずつ手作業で抜き取り、新鮮なその日のうちに出荷するため、洗浄や選別、箱詰め作業に精を出します。洞内さんは「葉つきこかぶは、皮が薄く、色白でとってもやわらかくサラダのように食べられる。普通のかぶとの違いを楽しんで欲しい」と語ります。

東北町TV放送
2022年7月-

QR CHECK



まるごと★レシピ

こかぶのごま味噌煮



主食 雑穀ごはん

主菜 温泉卵

副菜 こかぶとサーモンのサラダ

組み合わせたい
オススメMENU

一食当たり 510Kcal 塩分2.2g

■材料 (4人分)

生揚げ … 200g

かぶ … 200g(小2個分)

かぶの葉 … 100g

白ごま … 大さじ1

水 … 200ml

A { みそ…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1
酒…小さじ2

■つくり方

- ① 生揚げはお湯をかけ、油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ② かぶは、くし形に6等分に切る。葉はゆでて3cm位に切っておく。
- ③ 白ごまは炒って、すり鉢ですっておく(市販のすりごまでも可)。
- ④ 鍋にかぶと分量の水を入れ、火にかけ2~3分沸騰させる。
- ⑤ ④に生揚げと白ごまを加え、さらにAの調味料を加え、かぶが煮溶けない程度に煮る(固めのうちに火を止めて煮汁につけておくと煮崩れせずに中まで柔らかくなる)。
- ⑥ 仕上げにかぶの葉を入れ、軽く混ぜる。



(1人分 140Kcal 塩分0.9g)

にんじんたっぷり鶏サラダ

■材料 (4人分)

鶏むね肉(1枚) … 230g

にんじん … 240g

長ねぎ … 40g

塩 … 小さじ1/2

A 塩 … 小さじ1/4

酒 … 大さじ1

B マヨネーズ … 大さじ2

酢 … 大さじ2

砂糖 … 小さじ1/2

黒こしょう … 少々

すりごま … 小さじ1

■つくり方

- ① 鶏むね肉は水分をふき、Aの調味料をビニール袋に入れ揉み込んでおく。
- ② Bを混ぜ合わせドレッシングをつくっておく。
- ③ にんじんと長ねぎは千切りにし、ボウルに入れる。塩をまぶし、10～20分おく。
- ④ ①の鶏むね肉をビニール袋に入れたまま（袋の口を軽く開ける）耐熱皿に入れ電子レンジで3分加熱する。裏返して更に3分加熱する。粗熱が取れたら、手で粗く裂き、蒸し汁に戻しておく。
- ⑤ ③の野菜の塩を水で洗い流し、水気を絞る。食べる直前に④の鶏肉を②のドレッシングで和える。

(1人分 159Kcal 塩分0.9g)



にんじん

にんじんのまるごと Point

免疫力を高める、肌を丈夫にするなどの働きがあるベータカロテンの含有量は野菜の中でもトップクラス。甘さを引き出す調理法でまるごと味わいましょう。

見た目も鮮やかで栄養豊富
富な緑黄色野菜の代表

青森県の出荷量は全国第4位。東北町も主な産地として多くのにんじんが出荷されていて、柔らかくて甘味があり、保存の良さにも定評があります。寒くなるにつれうまみがアップしていきます。

東北町TV放送
2022年1月-

CHECK



白菜と鮭の中華クリーム煮

■材料 (4人分)

白菜 … 400g
しいたけ … 2個
鮭切り身 … 2切れ
ねぎ … 80g
しょうが … 1片
サラダ油 … 大さじ1
水 … 150cc
鶏がらスープの素
… 大さじ1
酒 … 少々
塩こしょう … 少々
牛乳 … 200cc
片栗粉 … 大さじ1

■つくり方

- ① 白菜を葉としんに分け、しんは長さ3cm、幅1cmに切る。葉は長さ3cm、幅2cmに切る。しいたけは石づきを取り千切りにしておく。
- ② 鮭は1切れを4等分にし、フライパンにサラダ油(分量外)を少々引き、両面を焼き、焼き色がついたら取り出す(鮭の塩味が強い場合塩抜きする)。
- ③ ねぎとしょうがをみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で炒め、香りが立ったら①を加えて炒める。
- ⑤ ④の白菜に油が回ったら分量の水と鶏がらスープの素を加える。白菜に火が通ったら、②の鮭を戻し、酒を回し入れ、ふたをして中火で2分程蒸し煮にする。
- ⑥ 塩こしょうで味を整え、牛乳に片栗粉をとかして加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

(1人分 127Kcal 塩分1.0g)



冬を代表する
活用度満点の野菜

冬野菜の代表白菜。東北町の家庭菜園でも多く目にします。雪が降る前に収穫し、屋外の食糧庫に保管すれば、春まで鍋料理やお浸しで楽しむことができます。2月号の放送では家庭でたくさん収穫できる白菜のレシピを紹介しました。

白菜

のまるごと

Point

冬の風邪予防に欠かせないビタミンCを多く含む。また、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の予防に期待できるカリウムも多く含まれます。



東北町TV放送
2022年2月-

CHECK



トマト



トマト のまるごと Point

ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランス良く含まれている。生のまま手軽に食べられる、忙しい現代人にぴったりの野菜です。加熱するとうま味が増すので、様々な料理に使えます。



組み合わせたい！

もう一品
レシピ

プチトマトの カッペリーニ

■材料 (4人分)

ミニトマト… 1パック

シェリービネガー

(又は赤ワインビネガー)

… 小さじ2

エキストラバージン

オリーブオイル… 適量

グラニュー糖… 小さじ3

カッペリーニ… 100g

塩… 適量

桃… 1/2個

ミント… お好みで

■つくり方

- ① トマトソースを作る。ミニトマト、ビネガー、グラニュー糖をミキサーにかける(味をみてグラニュー糖を調整)。
- ② 目の細かいザルでよくこして、冷蔵庫で冷やす。
- ③ パスタはキッチンばさみ等で半分にカットして短くする。塩(分量外)を入れたお湯でパスタをよくゆでる。
- ④ ゆで上がったら塩を入れた氷水で良く洗い、キッチンペーパーで絞って水気をよく切る。
- ⑤ 桃を一口大に切る。ボウルにパスタ、ソース・オリーブオイル、桃を混ぜる。
- ⑥ 器にパスタ、桃を盛り付け、オリーブオイル、パスタソース、ミントを飾ってできあがり。

memo

トマトは皮のところにうまみがあるので良く絞る

可愛らしい見た目の野菜の人気者
家庭で楽しめるフレンチで

東北町TV放送
2022年10月-

CHECK



8月。向山の小川原湖を見下ろす沼澤孝志さんの農業用ビニールハウスでは食べごろを迎えたトマトの収穫が行われていました。昼夜の寒暖差が大きい東北町で生産されるトマトは、色鮮やかで味が良く、日持ちの良さに定評があります。沼澤さんは「トマトの栽培の面白さは一筋縄では行かないところ。暑さでしおれてしまっても、諦めずに世話をするところ、実るところです」と語ります。





ル・ムロン・デ・オワゾ

小坂学（オーナーシェフ）さん・優子さん ご夫妻

東北町出身。東京、フランスでのシェフの経験を経て、2013年から八戸市「ル・ムロン・デ・オワゾ」を夫婦二人三脚で営む。フランスでの修業時代から地元の食材を愛しているシェフに憧れ、地元に貢献したいという想いで番組に出演。紹介してくれた「ラタトゥイユ」は素朴だけど野菜の美味しさがしみじみと味わえる、ふるさとを思い出す大好きな味。

memo

冷凍庫で冷やして食べてもおいしい。セルクル（型）を使ってきれいに盛りつけるとレストラン風になる。



■材料（4人分）

トマト（中玉）… ビューレ用3個
スライス用2個

玉ねぎ… 1個

パプリカ… 1個

にんにく… 1かけ

ナス… 1本

ズッキーニ緑/黄… 各1個

塩… 適量

こしょう… 適量

タイム又はバジル… 適量

ビュアオリーブオイル… 小さじ1

エキストラバージンオイル… 小さじ1

■つくり方

- ① ビューレ用のトマトは湯むきをし、皮をむく。玉ねぎ、パプリカは薄くスライスし、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② なべに、ビュアオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りがでるまで炒める。玉ねぎ、塩を加え、甘み がでるまで炒め、パプリカも入れて炒める。
- ③ トマトを加えふたをして煮込み、煮詰まったら火を止め、タイムを入れてラップをし、5分間蒸らす。タイムを取り出し、ミキサーにかけ、ビューレにする。
- ④ スキレット（もしくは耐熱容器）に③のビューレをしきつめてならす。
- ⑤ トマト、ナス、ズッキーニを薄くスライスして、④のビューレの上にきれいに並べる。エキストラバージンオイルをふりかけ 塩・こしょうをして、180°Cのオーブンで約20分加熱する。
- ⑥ お皿に盛り付け、ビューレもソースとする。バジルを飾り完成。

豆しとぎ

■材料

* 出来上がりは380g~400g×5本分
青豆または黒豆（乾燥）… 500g
水… 適量
豆のゆで汁… 1カップ
うるち粉… 300g
もち粉… 200g
砂糖… 190g
（お好みで調整する）
塩… 12g
サラダ油… 適量

■つくり方

- （前準備）豆は洗って、水に一晩浸けておく。
- ① 鍋に豆と水を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、指でつぶれるくらいの固さにゆでる。豆のゆで汁を1カップとっておく。
 - ② 豆の水気を切り、フードプロセッサーにかける。（ない場合はすり鉢でつぶす）
 - ③ ボウルにうるち粉、もち粉、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。②の豆を加え、こねる。固さを見ながら①のゆで汁を適量加え調整する。
 - ④ ③を5等分して、空気を抜くようにかまぼこ型に整えてラップに包む。
 - ⑤ ④を1cmくらいの厚さに切り、フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き目をつけてできあがり。



郷土のおやつ

昔から地元で親しまれている
次世代に伝えたい大切な味

明美の町営スキー場を見下ろし、落葉樹と埋没林オブジェに囲まれた「かやぶき家屋まなか」。ここで、農家レストラン「まなかのカフェ」を東北町特産品販売促進協議会会員の皆さんが不定期で営業しています。カフェで多くのメニューを提供していますが、今回は2種類の郷土のおやつを紹介してもらいました。

東北町TV放送
2022年3月/8月-

CHECK



そばもち



東北町特産品販売協議会

東北町に伝わる郷土料理や特産品、昔懐かしいけど、目新しい味」をコンセプトに活動しています。「まなかのカフェ」でのレストラン営業のほか、近年は食育活動にも力を入れ、活動の場を広げています。

memo

タレは田楽やふろふき大根に使ってもおいしい。甘めの味噌なので、しょうゆや生姜、ゆずを入れるなどアレンジしてもよい。

■材料

そば粉 … 100g Aタレ

薄力粉 … 400g

もち粉 … 100g

塩 … 2g

熱湯 … 450g

白みそ … 200g

赤みそ … 200g

中ざら糖 … 300g

酒 … 70cc

みりん … 140g

水 … 200cc

■つくり方

- ① そば粉、小麦粉、もち粉はふるって合わせ、塩を混ぜておく。
- ② 粉の入ったボウルに熱湯を入れ、しゃもじで底からかき混ぜ、しっかり冷ましておく。
- ③ 鍋にAの調味料を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、とろみがつくまで煮て冷ましておく。
- ④ ②の生地をこねて、打ち粉をした台の上で16等分にする。生地を丸め、手のひらで押してそばもちの形にする。熱湯でゆでて、ざるにとり、冷ましておく。
- ⑤ ④にわりばしをさし、③のタレをつけて、炭火でこんがり焼く。



『和幸』のしらうおの漬け丼

■ 材料 (4人分)

しらうお…320g
卵…4個
油(卵焼き用)…少々
ご飯…600g
寿司酢…少々
切りのり…4g
おろし生姜…8g
青じそ(千切り)
…4枚
ガリ…20g

A 錦糸卵用だし

白だし…少々
砂糖…少々

B 漬けだれ

(作りやすい分量)

しょうゆ…80ml
砂糖…50g
みりん…大さじ1
酒…50ml
昆布…10g
顆粒だし…2g

■ つくり方

- ① しらうおを冷水でさっと洗い、キッチンペーパーなどで水気を切っておく。
- ② 卵にAを入れ軽く味付けし、フライパンで薄く焼く。千切りにして錦糸卵を作る。
- ③ Bを鍋に入れ、弱火で沸騰させ、冷ましておく。
- ④ ご飯に寿司酢を適量入れ、酢めしをつくる。
- ⑤ 酢めしを器に盛り、切りのりをのせ、その上に②の錦糸卵をのせる。
- ⑥ ③に①のしらうおを絡ませて、ご飯の上へのせたら、おろし生姜、青じそ、ガリを添えてできあがり。



和幸-和田富雄さん
宝湖活性化協議会 会長

漁獲量日本一
小川原湖の恵

水揚げ量日本一を誇る5〜10センチ余りの小さな魚しらうお。小川原湖漁協では9月から3月まで、資源保護のため漁期を定め漁獲を行っています。
今回は町の宝湖活性化協議会会長と副会長にそれぞれ自宅で簡単に調理できるメニューを紹介いただきました。

東北町TV放送
2021年11月-



2022年11月-



QR CHECK

『えび蔵』のしらうおと野菜のかき揚げ



宝湖活性化協議会

「しらうお井まつり」や「美味満彩祭り」など小川原湖が日本一の漁獲量を誇る旬の「しらうお」や「しじみ」「わかさぎ」を町内外にPRする活動を行っている。



えび蔵-蛭名正直さん
宝湖活性化協議会 副会長

■材料 (4人分)

白魚 … 180 g
ながいも … 50 g
にんじん … 50 g
たまねぎ … 50 g
長ねぎ … 50 g
ごぼう … 1/2本
春菊 … 40 g
しいたけ … 40 g
揚げ油 … 適量
大根おろし … 適量

A天つゆ

(作りやすい分量)

昆布 … 1片
かつお節 … 5 g
みりん/しょうゆ
… 各150ml
水 … 600ml

B衣

冷水 … 200ml
薄力粉 … 200 g

■つくり方

- ① 白魚を冷水でさっと洗い、キッチンペーパーで余分な水気をきっておく。
- ② ながいも、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、春菊を千切りにする。
- ③ 鍋にAを合わせて、沸騰するまでじっくり煮て火をとめる。
- ④ Bをさっくり混ぜあわせる。
- ⑤ ①と②を合わせて小麦粉で打ち粉をして、④を合わせる。
- ⑥ ⑤をお玉にのせて180°Cの油で揚げる。
- ⑦ お好みで③の天つゆ・大根おろしを添えていただく。





牛乳

のまるごと Point



牛乳でスマイルプロジェクト

農林水産省が、一般社団法人Jミルクとともに立ち上げたプロジェクト。
牛乳・乳製品の消費拡大、生乳の安定供給を目指しながら、国民の健康的な食生活に貢献することを目的にしている。



牛乳で乾杯



牛乳



牛乳は栄養素の宝庫
牛乳といえばカルシウムのイメージですが、実は「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」がバランスよく含まれています。成長期に必要な栄養素を豊富に含み、子供には適した食品です。

カルシウムを上手にとる
消化吸収率が良いので手軽で効率よくカルシウムを取りることができる優れた食品です。毎日手軽に取り入れやすいのも嬉しいですね。



オリジナル番組

牛乳・乳製品のコクや風味が減塩を応援
牛乳・乳製品を加えた料理は、そのコクや風味により塩分を抑えることができます。おいしい減塩をはじめてみませんか？



牛乳の提供

牛乳を食卓にとりいれて笑顔に
東北町は県内第2位の生乳産出額を誇る酪農の町でもあります。酪農家をもっと応援する取組として東北町は「牛乳でスマイルプロジェクト」に参加しました。



なぜ牛乳余りが問題になっているのか？

生乳は例年、春先と年末年始に需給が緩和（余りがちになる）しますが、ウシは毎日お乳を搾らないと病気になってしまうため、絞る量を増減する事はできません。酪農家が丹精込めて生産した生乳を一人でも多くの皆さんで消費できるように、牛乳をたくさん飲んで生産者を応援しましょう。

東北町TV放送
2023年1月 -

CHECK



(引用)東北町「牛乳でスマイルプロジェクト」について <http://www.town.tohoku.lg.jp/gyunyu/gyunyu.html>
農林水産省「牛乳でスマイルプロジェクト」 https://www.maff.go.jp/j/chikusan/gyunyu/lin/gyunyu_smile.html

まるごと★レシピ

鮭のミルクグラタン



■材料 (4人分)

玉ねぎ … 1/2個
生鮭切り身 … 2切れ
しめじ … 1パック
ブロッコリー … 小1かぶ
ソフトバター … 大さじ1
塩 … 小さじ1/4
こしょう … 少々
ピザ用チーズ … 40g
パン粉 … 大さじ2
(ホワイトソース)
牛乳 … 400cc
薄力粉 … 大さじ3
ソフトバター … 大さじ2
しょうゆ … 小さじ1

■つくり方

- ① 玉ねぎは一口大に切る。しめじは石づきをとり、半分にする。ブロッコリーは小房にして下茹でする。鮭は一口大に切る。
- ② 鍋に牛乳、薄力粉、ソフトバターを入れ、火をつける前によく混ぜ合わせておく。
- ③ ②を弱火にかけ、鍋底にこげつかないように、混ぜながら煮る。ぶつぶつしたら2~3分煮て、しょうゆを加え火を止める。
- ④ フライパンにソフトバターを熱し、①の玉ねぎと鮭、しめじの順に炒める。ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味付けする。
- ⑤ ④を耐熱皿に並べ、③のホワイトソース、チーズ、パン粉をかけて、220°Cのオーブンで約20分間焼いたらできあがり。

(1人分 346Kcal 塩分1.3g)

牛乳わらびもち

組み合わせたい！
もう一品
レシピ

■材料 (4人分)

牛乳 … 300ml
片栗粉 … 大さじ4
砂糖 … 大さじ2
黒みつ … 適量
きなこ … 適量

■つくり方

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラで良くかき混ぜながら火にかける。
- ② のり状によくまとまるまでよく練りあわせる (3~4分)。
- ③ スプーンで一口大に冷水に落とし、冷やし固める。
- ④ 水気をきり、器に盛り付ける。黒みつときなこをふる。



(1人分 118Kcal 塩分0.1g)



親子クッキング

What's

いろはキッチン

お子さんと一緒に料理をするようになると子育てがもっと楽しくなります。幼いころに調理体験をすることで、食への興味や、社会性が発達し、簡単な手強い・料理ができるようになります。好き嫌いの改善にもつながります。

東北町では「#おうちでつくろうとうほく」をテーマにお子さんとの時間を健やかに過ごせるように保育園と一緒にレシピ集をつくり、家庭での料理体験事業を実施しました。どのレシピも保育園で人気の親子で楽しく作れるものばかりで、たくさんの親子が料理体験に参加しました。

いろは
KITCHEN

#おうちでつくろう
とうほく

子どもの「やってみたい」
に合わせて料理をつくって
みよう

子どもは料理が大好き。お家時間が多くなり、子どもと一緒に過ごす時間が増えているのではないだろうか。そんな時に親子で協力して楽しめる簡単料理を番組で紹介しました。この機会におうちでお子さんと一緒に料理する楽しさ大切さを実感してみませんか？

東北町TV放送
2022年9月-

CHECK



料理を子どもと楽しむ
コツは3つ

Point

子どもの集中力は10分ぐら
いと割り切る

「全部やらせてあげたい」と思いがちですが、最初から最後までたどりつけなくても大丈夫です。料理して、マイ包丁を持つだけでも子どもはうれしいものです。料理に途中で飽きてしまっても、頑張った成果を一緒に喜びましょう。

包丁がとっても
上手に使えたね！



黒川陸さん 莉子ちゃん親子

苦手な野菜もおかわり
するほどおいしくできた！



八森梨名さん 憂ちゃん親子

「きれいに」「ちゃんと」「効率良く」を求めない

料理は普段やらない作業がたくさん出てきます。汚したり、こぼしたりしますが、子どもを怒らないことが大事です。

あせらず「自分でつくれた！」と思えるようにほめてあげましょう。

遊びのように楽しんで料理しよう！

「子どもにとって「遊び」こそが「学び」です。「食育するぞー」と気負わず、大人も一緒になって楽しんでください。

まるごと★レシピ

切り干し大根の炊き込みごはん



■材料 (4人分)

米 … 2合
切り干し大根 … 30g
ツナ水煮缶 … 1缶
塩昆布 … 10g
かつお節 … 1袋
にんじん … 80g
万能ねぎ … 20g
しいたけ … 40g

■つくり方

- ① お米を洗い、2合のところまで水を加えて30分くらいつけておく。
- ② 切り干し大根を洗って、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじん、しいたけを千切りにする。
- ④ ①に②と③の野菜とツナ水煮缶、塩昆布、かつお節を加えて、普通に炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、やさしくほぐす。お椀によそって、ねぎを散らしてできあがり。

(1人分 322Kcal 塩分 0.6g)



デコレーションすし

子どもに人気!
もう一品
レシピ

■材料 (4人分)

温かいご飯 茶碗4杯分
A 酢 … 小さじ4
砂糖 … 小さじ1
塩 … ひとつまみ

白ごま … 小さじ2
ゆかり … 小さじ2
スモークサーモン … 8枚
むきえび … 4尾
ミニトマト … 4個
三つ葉 … 適量

■つくり方

- ① ミニトマトは十字に切る。むきえびは茹でる。
- ② Aはよく混ぜておく。
- ③ ご飯を2等分し、片方に②と白ごま、もう片方にゆかりを混ぜる。
- ④ 型(カップやセルクル)にお水をつけてとれやすいようにする。スモークサーモンをしき、③のご飯を2層にしき詰める。
- ⑤ ④を上下に返して中身をだし、ミニトマト、三つ葉、むきえびを飾る。

(1人分 305Kcal 塩分 0.9g)

防災めし



食料備蓄がいざという時の強みに
普段の食事を非常食に活用

災害時には、避難所での生活を余儀なくされ、明日の生活さえも困難に。災害後の公的な援助は3日間のタイムロスがあると言われていています。普段から3日分の飲みものや食料を備蓄しましょう。

東北町TV放送
2022年12月-

■CHECK



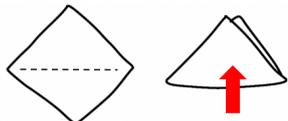
いざという時に非常食にもなる食品

普段食べている食品もいざという時非常食になります。日頃から、常時消費しながら確保しておくといでしょう。状況に応じて食品を選択できるよう、バランスを考えて用意しましょう。



紙の食器の作り方

折り紙の要領で新聞紙などの紙を使って、食器を作ることができます



非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面にに応じて日常でも利用が可能】

日常食品



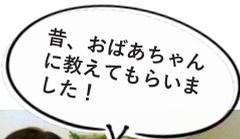
日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、 あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー密度化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	パックご飯×6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!



(引用) 農林水産省_災害時に備えた食品ストックガイド
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



パックパッキングの
かぼちゃの煮物

組み合わせたい！

もう一品
レシピ

■材料 (4人分)

- かぼちゃ … 200g
- しょうゆ … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ2
- 水 … 大さじ2

■つくり方

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、角を面取りする。
- ② かぼちゃと調味料をポリ袋に入れ、空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結ぶ。
- ③ 電気ポットに入れ、98°Cになってから30分加温する。

(1人分 120Kcal 塩分0.5g)

memo

パックパッキング

食材をポリ袋に入れ、電気ポットで加熱する調理法です。災害時に火が使えない時にも役立ちます。ポットに入れる時間が長いと食材が柔らかくなるので、介護食に応用できます。



まるごと★レシピ

さんま缶の炊き込みごはん

■材料 (4人分)

- 米 … 2合
- A 酒 … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- さんま蒲焼缶 … 1缶
- ごぼう … 40g
- にんじん … 40g
- しめじ … 40g
- しょうが … 10g
- 万能ねぎまたは大葉 … 10g

■つくり方

- ① 米を洗って、Aの調味料をすべて加え、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れ、20分ぐらいおいておく。
- ② ごぼうはさがぎに、にんじん・しめじ・しょうがは千切りにする。
- ③ さんま蒲焼缶の汁を加えてさっと混ぜる。②の野菜、さんまの蒲焼を上のにせ、ご飯を炊く。
- ④ 炊き上がったらさんまの蒲焼をほぐしながら、全体をさっと混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛り、お好みで小口切にした万能ねぎまたは大葉の上に散らす。

(1人分 359Kcal 塩分1.1g)

おわりに

まるごと東北☆クッキングはコロナ禍の中でも東北町テレビを通じて発信できる健康教育事業として企画しました。放送にあたり、生産者、飲食店関係、食関連の団体等様々な方から協力をいただき3年間全回の放送を終えることができました。関係者の皆様に深く感謝を申し上げます。

これからも自然豊かな環境の中、育まれてきた食文化を大切に次世代へ引き継いでいきます。また、いつかお会いしましょう。



まるごと東北☆クッキングレシピBOOK 2

2023年 3月 発行

【発行・編集・デザイン】東北町役場保健衛生課

〒039-2667 青森県上北郡東北町字膳前37-1

TEL. 0175-63-2001 FAX. 0175-63-2043

【撮影・取材】東北町役場保健衛生課/企画課

【印刷・製本】有限会社アート印刷

TOHOKU TOWN



レシピBOOK

2