

お麩の和風ドリア

知事賞

参考にした石川の郷土料理：お麩の卵とし

調理時間 50分

■材料(4人分)■

(ごはん)

- ・ごはん 300g
- ・かつお節 適量
- ・しょうゆ 適量

(卵とし)

- ・車麩 15g
- ・昆布 1枚(1×5cm)
- ・玉ねぎ 1/2
- ・水 150cc
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・かつお節 1つまみ
- ・卵 2個

(和風ホワイトソース)

- ・豆腐 1丁
- ・にんにく 1片
- ・白みそ 大さじ1/2
- ・牛乳 20ml
- ・塩 小さじ1/4

(ドリア)

- ・溶けるチーズ 適量
- ・ネギ 適量



■作り方■

- ①ごはんを炊いておく。炊けたらかつお節・しょうゆを入れて混ぜておく。
- ②車麩は水で戻し、水気を絞っておく。
- ③昆布はキッチンバサミで細かく切り、薄切りにした玉ねぎ、麩、水を鍋に入れ火にかける。
- ④玉ねぎが柔らかくなったら、しょうゆとみりんで味を調え、かつお節を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑤豆腐にラップをして、500Wで2分加熱し、水切りをする。
- ⑥水を抜く。
- ⑦材料を全部入れて滑らかになるまでミキサーにかける。
- ⑧耐熱皿にごはん、卵とし、和風ホワイトソースの順に入れる。
- ⑨溶けるチーズをかけて180℃に熱したオーブン(またはオーブントースター)で焼き色がつくまで焼く。
- ⑩焼き色がついたら刻んだネギをのせて完成。

考案者

石川県立金沢北陵高等学校

鈴木舞、太田結葉、鈴木亜寿砂、島知里

和風テイストですがボリューム満点の一品です。

なすそうめんのカリカリピザ

いしかわ食推進協議会長賞

参考にした石川の郷土料理：なすそうめん

調理時間 20分

■材料（4人分）■

- ・そうめん 4束
- ・溶けるチーズ 200g
- ・なす 2個
- ・オリーブ油 大さじ2と1/2
- ・だし汁 1カップ
- ・砂糖 6g
- ・しょうゆ 18g
- ・れんこん 30g
- ・さくらえび 適量
- ・あおさ 適量
- ・クリームチーズ 適量



■作り方■

- ①なすは、ヘタを取り、縦に細かく切る。水に放し、灰汁を抜く。
- ②鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、水切りしたなすを炒める。
- ③②の鍋にだし汁を入れ、砂糖としょうゆを加えて甘辛く煮る。（目安は15～16分）
- ④そうめんは熱湯で1分15秒茹でる。ザルに上げて冷水でしめて水を切る。
- ⑤フライパンを強めの中火で熱し、オリーブ油大さじ1をひき、そうめんを加えて軽く混ぜて円形に整え、2分程焼き、チーズの半量をのせる。
- ⑥裏返して、中火にし、オリーブ油大さじ1をフライパンのふちから加え、3～4分こんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ⑦食べやすい大きさに切り、れんこん、チーズ、なす、さくらえび、あおさをのせる。
- ⑧フライパンに蓋をして、チーズがとろけるまで焼く。
- ⑨最後にクリームチーズをのせて完成。



そうめんはよくいためてカリカリにするのがポイント

考案者

北陸学院短期大学部 岡本真実さん

治部煮のポットパイ

いしかわ食推進協議会長賞

参考にした石川の郷土料理：治部煮

調理時間 60分

■材料（4人分）■

- ・鶏もも肉 250g
- ・しいたけ 28g（4枚）
- ・しめじ 100g（1パック）
- ・ほうれん草 150g
- ・にんじん 2/3本
- ・小麦粉 適量
- ・だし汁（ほんだし） 400g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・冷凍パイシート 2枚
- ・卵 1個



■作り方■

- ①鶏もも肉の脂を取り、1口大のそぎ切りにする。
- ②ほうれん草は下ゆでし、冷水につけ3cmに切る。
- ③にんじんは輪切り、しいたけは石づきをとって十字に切り込みを入れ、しめじはほぐす。
- ④パイシートを常温で解凍しておく。（柔らかくなる程度）
- ⑤鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れて煮立たせ、にんじん、しいたけを煮る。
- ⑥にんじんが柔らかくなったら、鶏もも肉に小麦粉をまぶし、余分な粉をはらい鍋に入れる。
- ⑦鶏もも肉に火が通ったら、しめじを入れ、最後にほうれん草を入れる。
- ⑧ココット皿に治部煮を移し冷蔵庫で冷やす。
- ⑨オーブンを180℃に予熱する。
- ⑩パイシートを倍の大きさになるまで薄くのばす。
- ⑪治部煮が冷えていることが確認できたら、ココット皿に溶き卵を塗って、パイシートを貼り、併せて表面にも溶き卵を塗る。
- ⑫オーブンで15分程焼いて完成。

お好みに応じてとろみを多めにする
更に身体があっただまるお料理に！

考案者

金沢学院短期大学 武田華奈さん

どじょうの蒲焼きとチーズのおやき

いしかわ食推進協議会長賞

参考にした石川の郷土料理：どじょうの蒲焼き

調理時間 50分

■材料（4人分）■

- ・薄力粉 150g
- ・強力粉 50g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・熱湯 150ml
- ・どじょうの蒲焼き 8本
- ・ナチュラルチーズ 4個
- ・長ネギ 1本
- ・お好み焼きソース 小さじ1
- ・黒ごま 適量
- ・ごま油 大さじ1



■作り方■

- ①ボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ②①に熱湯を入れながら、菜ばしで混ぜ、まとまってきたら手でこねる。
- ③②にラップを密着させてかけて、中身ができるまで休ませておく。
- ④長ネギは、荒みじん切りし、耐熱ボールに入れ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑤どじょうの蒲焼きを串から外し、5mm程に切る。チーズは縦に3つ、横に4つに切る。
- ⑥長ネギが入ったボールに④を入れて混ぜ、お好み焼きソースを入れ混ぜる。
- ⑦打ち粉をした台に③を置き、8等分にする。綿棒で生地を円になるようにのばす。
- ⑧⑤を8等分し、具を生地にのせ、生地を集めて、ねじるように生地を閉じる。
- ⑨表側にごまをつける。フライパンにごま油を入れ熱し、ごまのついていない方を下にして、中火で5分程焼く。
- ⑩裏返し、水40ml（分量外）を入れ、すぐに蓋をし、弱火強で3分焼く。
- ⑪蓋をあけ、水分を飛ばして完成。

どじょうの臭みが全く感じられず、
ねぎやチーズとの相性が抜群です。

考案者

北陸学院短期大学部 合川希歩さん

なすそうめんの担々麺風

いしかわ食推進協議会長賞

参考にした石川の郷土料理：なすそうめん

調理時間 40分

■材料（4人分）■

- ・なす 4本
- ・そうめん 6束（300g）
- ・だし汁 800ml
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ひき肉 200g
- ・レタス 200g
- ・ミニトマト 4個
- ・ネギ 1/3本
- ・しょうが 1片
- ・にんにく 1片
- ・豆板醤 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・甜麺醤 大さじ2
- ・油 大さじ1/2
- ・ごまドレッシング 適量



■作り方■

- ①なすを縦に半分に切り、斜めに切れ目を入れる。
- ②鍋にだし汁、砂糖、酒、しょうゆを入れ、煮立たせて、なすを入れて煮る。
- ③そうめんは熱湯で茹で、ザルに上げて冷水でしめて水を切る。
- ④レタスをちぎり、トマトはくし切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤調味料のしょうゆ、酒、甜麺醤を準備しておく。
- ⑥ネギ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ⑦フライパンに油をひき、ネギ、しょうが、にんにくを入れ、豆板醤を入れて炒める。
- ⑧香りが出たら、ひき肉を入れ炒め、⑤を入れ馴染ませる。
- ⑨皿にそうめんを入れ、その上にレタス、ひき肉、なす、ミニトマトをのせ、ごまドレッシングをかけて完成。

子どもから大人までみんなが喜び一皿です。

考案者

北陸学院短期大学部 奥山真帆さん

冬の和風パイ

いしかわ食推進協議会長賞

参考にした石川の郷土料理：ぶり大根

調理時間 65分

■材料（4人分）■

- ・ブリのあら 250g
- ・大根 170g
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 200ml
- ・水 400ml
- ・生姜 8g
- ・黒こしょう 4振り
- ・トマトソース 適量
- ・パイシート 2.5枚
(0.5枚飾り用)



■作り方■

- ①大根は小さく角切りにする。
- ②ブリのあらは、塩をふり、血合いや臭みを取っておく。
- ③鍋に酒、水を入れ、大根を敷き、上にブリを並べて火にかける（約10分）
- ④パイシートを解凍させ、オーブンを200℃に予熱する。
- ⑤火が通ったら、生姜、しょうゆ、みりんを入れて落とし蓋をして煮る。
(約10分)
- ⑥パイシートを伸ばしておく。
- ⑦ブリを取り出して、身をほぐして大根と混ぜ、黒こしょうをする。
- ⑧パイシートの中央に具をのせて、もう1枚をかぶせ、縁をしっかり押さえる。
- ⑨残りのパイシートで飾りをつけ、表面に水をつける。
- ⑩オーブンで20分焼く。（焼き色がついてなければさらに焼く。）
- ⑪お好みでトマトソースをかけて完成。



冷めると魚の臭みが出やすいので
熱いうちに食べましょう！

考案者

北陸学院短期大学部 南あすかさん