

令和3年度甲府ブランド「親子レシピコンテスト」 ～受賞レシピ集～

最優秀賞

もちもち！カラフルベジおつけ団子

考案者：^{たきだ ゆうた}滝田優太さん、^{れんと}蓮斗さん親子



【材料】（2人分・600円）

・水	800cc
・甲州地どり手羽先	2本（180g）
・とうもろこし（きみひめ） （可食60g・約2分の1本）	120g
・にんじん	30g
・しめじ	20g
・小麦粉（薄力）	50g

○調味料

・味噌	20g
（くいしき味噌でも可）	
・みりん	少々
・本だし	4g
・塩	少々



【調理手順】（調理時間35分）

1. 水を鍋に入れ、手羽先、しめじを火にかける。（本だしを入れる）
2. とうもろこしの皮をむき、ラップにくるみ、レンジで3分加熱する。
3. にんじんをフードプロセッサーで細かくし、小麦粉20gと水10ccを入れ、スプーンでよく混ぜる。……①
4. 加熱したとうもろこしを包丁で削ぎ落とし、フードプロセッサーにかけ、細かくなったら小麦粉30gと水10ccを加え、スプーンでよく混ぜる。……②
5. 水が沸騰してアクが出たらすくい、①、②をそれぞれスプーンで鍋に落とす。
6. 10分ほど煮たら、味噌、みりんを加え、最後に塩で味を調えたら完成。



お好みでネギを散らしても◎

優秀賞

なすの豚ロース巻き

ふくざわ るみ こうたろう
考案者：福澤留美さん、航太郎さん親子



【材料】（2人分・1,200円）

- | | | |
|-------------------|---------------|--------|
| ・甲州信玄豚ローススライス | 150g～200g（8枚） | ○調味料 |
| ・なす（千両二号） | 2本 | ・塩こしょう |
| ・ミニトマト | 2個 | ・小麦粉 |
| ・クリームチーズ（ペーストのもの） | 30g | ・パン粉 |
| ・青じそ | 4枚 | ・中濃ソース |
| ・卵 | 1個 | |
| ・アーモンドスライス | 40g | |

【調理手順】（調理時間60分）

1. なすをスライス状に6枚に切る。
2. なすを耐熱容器に入れレンジ（600W1分30秒）にかける。
3. 青じそを半分に切ってクリームチーズをぬる。
4. ミニトマトをだて（スライス状）に4枚に切って、3の上に乗せる。
5. なすを3枚取り、間に4を半分に折って挟む。
6. 甲州信玄豚に塩こしょうをする。
7. パン粉とアーモンドスライスを混ぜる。
8. 具を挟んだなすを甲州信玄豚2枚で巻く。
9. 8に小麦粉をまぶす。
10. 卵を割って9をからめる。
11. 10にパン粉とアーモンドスライスをまぶす。
12. 190℃で6～9分揚げる。
13. 半分に切ってお皿に盛る。
14. 中濃ソースをそえる。



優秀賞

甲府まるごともちもちクレープ

考案者：^{まえだしほみ}前田志穂美さん、^{りせ}理瀬さん親子



【材料】（2人分・1,000円）

- | | | | |
|--------------------|-------|----------------------|-------|
| ・クレープ粉 | 100g | ・生クリーム | お好みの量 |
| ・卵 | 2個 | ・ジャム | お好みの量 |
| ・牛乳 | 200ml | ・モモ、シャインマスカットなど（飾り用） | |
| ・サラダ油 | 15ml | | |
| ・ちぢみほうれんそう | 5枚 | | |
| ・スイートコーン
（きみひめ） | 4分の1本 | | |
| ・チーズ | 2枚 | | |
| ・ハム | 2枚 | | |
| ・レタス | 2枚 | | |



【調理手順】（調理時間60分）

1. クレープ粉を半分に分けて、スイートコーン味、ほうれんそう味の生地を半量ずつ作る。
2. スイートコーン、ちぢみほうれんそうを茹でて、それぞれを牛乳と一緒にミキサーにかけてクレープ粉を半量混ぜる。
3. ホットプレートなどで生地を丸く焼く。
4. スイートコーン味の生地には、生クリームとジャムをサンドする。
5. ほうれんそう味の生地には、ハム、チーズ、レタスをサンドし、しばらく置いた後、半分に切る。
6. モモやシャインマスカットなどを添えて盛りつける。

奨励賞

☆甲州地どりとくいしき味噌クリームらっきょうで 元気になるで寿司☆

考案者：いしやまよしみ石山恵美さん、ななか奈々佳さん親子



【材料】（2人分・2,000円）

- ・甲州地どり（もも肉） 150g
- ・らっきょう（市販の物）*汁も使用
- ・大葉 4~5枚
- ・クリームチーズ 3個（四角いタイプ）
- ・ご飯 2合

○調味料

- ・ゼラチン スティックタイプ1袋
- ・①くいしき味噌 50g
- ・②みりん 大さじ3
- ・③砂糖 大さじ1
- ・④醤油 大さじ1
- ・⑤生姜（チューブ）少々
- ・黒胡椒 少々



【調理手順】（調理時間60分）

1. 甲州地どりのスジを取り、フォークで適度に刺し、ジップロックに甲州地どりとゼラチンを入れ（肉をジューシーにする為）全体になじませたら、①を入れ10分くらい袋の上から良くもむ。味がなじんだら、グリルで15~20分焼く。
2. らっきょうを取り出し、3~5個（お好みで調整）細かくみじん切りにして、小のジップロックにクリームチーズとみじん切りにしたらっきょうを入れ、よく揉んでクリーム状にする。
3. 炊き立てのご飯にみじん切りにした大葉2枚くらいと、らっきょう酢大さじ4~5杯（お好みで調整）をボールに入れ切るように混ぜ合わせて、少し冷ましてからラップに包んで、お寿司の形に整える。
4. 整えたシャリの上に、グリルから取り出した甲州地どりを好みの大きさに切つてのせ、ペースト状のらっきょうクリームチーズをふんわりのせる。
5. 皿に大葉のをせ、その上に寿司をのせ、黒胡椒を振りかけて出来上がり！