

おばこ家庭料理・味自慢2010

～奨励賞受賞料理～

<おばこ米利用料理部門>



三味お米焼き

千畑地区



●材料 (20人分)

米……………	3合×3	油揚げ……………	2枚
ごま塩……………	少々	枝豆……………	少々
塩……………	少々	醤油……………	大さじ3
人参……………	1本	みりん……………	大さじ2
椎茸……………	3枚	酒……………	少々
ごぼう……………	1/2本	だし醤油……………	少々
まいたけ……………	100g		

●作り方

◎人参ご飯：米3合に、人参のみじん切り、塩、だし醤油を入れて炊く。

◎ごま塩ご飯：米3合を炊き、ごま塩を混ぜる。

◎味付けご飯：人参、椎茸、ごぼう、まいたけ、油揚げ、枝豆を各千切りにして、醤油、みりん、酒、塩を入れて炊く。

それぞれ60gくらいずつをラップに分け、こねてのぼし、ホットプレートで焼く。



千畑地区女性部 前田良子さん

千畑地区女性部
前田良子さん

おばこ家庭料理・味自慢2010

～奨励賞受賞料理～

＜おばこ米利用料理部門＞



干し野菜の炊き込みご飯 太田地区



●材料 (4人分)

米…………… 2合
干し野菜ミックス
(ダイコン・ニンジン・シイタケ)
もち米…………… 1合
油揚げ…………… 2枚
鶏ガラスープの素……………大さじ2
枝豆
醤油
みりん
砂糖

●作り方

- ①米をとぐ(干し野菜が入るので、水は多少多めに)。
- ②油揚げを細かく切る。
- ③枝豆以外の材料を全部入れて炊き込む。
- ④器に盛り、枝豆をトッピングしたら出来上がり！

おばこ米利用料理部門
奨励賞受賞料理



太田地区女性部
佐々木フミ子さん

おばこ家庭料理・味自慢2010

～奨励賞受賞料理～

＜おばこ米利用料理部門＞



野菜と山菜の巻き寿司

角館地区



●材料 (8切分)

寿司飯……………2合	タケノコ……………15本
焼きのり……………1枚半	ザーサイ……………少々
油揚げ……………1枚	ニンジン……………少々

●作り方

- ①タケノコを味噌煮してから水分をしっかりとる。
- ②油揚げでタケノコを巻く。
- ③焼きのりに寿司飯をのせて均等に広げ、②やザーサイ、ニンジンのをせて巻く。
- ④2センチほどに切り分けて出来上がり！

取組みのポイント
巻く順番は、
①油揚げ、②タケノコ、
③寿司飯、④野菜、
⑤のり



角館地区女性部
藤枝喜久子さん

おばこ家庭料理・味自慢2010

～奨励賞受賞料理～

＜おばこ米利用料理部門＞



炊き込みご飯

仙南地区



●材料 (10人分)

米……………	5合	鶏肉……………	300g
もち米……………	0.5合	水……………	720cc (干しシイタケのもどし汁含む)
マイタケ……………	200g	調味料	
干しシイタケ…	200g	醤油	
ニンジン……………	1本	みりん	
ゴボウ……………	1/2本	砂糖	
油揚げ……………	1枚		

●作り方

- ①米は洗って水分をきっておく。
- ②干しシイタケは水にもどす。材料は食べやすい大きさに切り、ニンジン・ゴボウはさがきにする。調味料は混ぜておく。
- ③切った材料は炊飯器の底に入れ、米と合わせておいた調味料と水(干しシイタケのもどし汁)を混ぜる。
- ④炊き上がったら1時間ほど蒸らし、盛りつけしたら出来上がり！

材料の風味が
楽しめるご飯です！



仙南地区女性部
藤田昭子さん

おばこ家庭料理・味自慢2010

～奨励賞受賞料理～

<地元特産物利用創作料理部門>



ハウレン草と くりのやきエビス

西木地区



●材料 (4人分)

ハウレン草エビス(1本分)

ハウレン草……100g
もち粉……250g
砂糖……300g
水……250cc
塩……少々

<リエビス(2本分)>

くり……200g
もち粉……400g
砂糖……300g
水……200cc
塩……少々

●作り方

ハウレン草エビス

- ①ハウレン草に水100ccを加えてミキサーにかけておく。
- ②ボウルに①ともち粉、砂糖、塩、残りの水を加えてかき混ぜておく。
- ③フライパンに油をひいて②を流して焼き、フライパンの中で巻いて、ラップにとり巻いて冷ます。

<リエビス>

- ①ボウルにもち粉、砂糖、塩、くりごと入れてかき混ぜ、様子をみながら水を加えていく。
- ②ハウレン草エビス同様に焼いて巻く。

西木のおいしさが
いっぱい!



おばこ家庭料理・味自慢2010

～奨励賞受賞料理～

<地元特産物利用創作料理部門>



サツマイモとブルーベリー3種 協和地区



●材料 (10人分)

ブルーベリー入りサツマイモきんつば	砂糖…………… 120g
サツマイモ…………… 1kg	バター…………… 100g
砂糖…………… 100g	ブルーベリーの酒漬
バター…………… 100g	サツマイモ羊かんのブルーベリージャムのせ
ブルーベリージャム… 80g	サツマイモ…………… 1kg
片栗粉	砂糖…………… 120g
ブルーベリー入りサツマイモ羊かん	バター…………… 100g
サツマイモ…………… 1kg	ブルーベリージャム… 60g

●作り方

ブルーベリー入りサツマイモきんつば

- ①サツマイモをかためにゆてる。
- ②①をつぶしながら、砂糖、バター、ブルーベリージャムを加える。
- ③型を整えて、片栗粉をつけて焼いたら出来上がり！

ブルーベリー入りサツマイモ羊かん

- ①サツマイモをかためにゆてる。
- ②①をつぶしながら、砂糖、バターを加える。
- ③ブルーベリーの酒漬を混ぜあわせれば出来上がり！

サツマイモ羊かんの ブルーベリージャムのせ

- ①サツマイモをかためにゆてる。
- ②①をつぶしながら、砂糖、バターを加える。
- ③②の少量にブルーベリージャムをのせる。
- ④型に入れて、その上にブルーベリージャムをのせれば出来上がり！



協和地区女性部 柳原栄子さん

ヘルシーなお菓子です！

おばこ家庭料理・味自慢2010

～奨励賞受賞料理～

<地元特産物利用創作料理部門>



野菜寒天

仙南地区



●材料 (10人分)

ササギ・ニンジン・シイタケ
……各どんぶり1杯ほど
くるみ……………1カップ
豆腐……………1丁
醤油……………1/2カップ
ザラメ……………2カップ
棒寒天 (粉寒天でも可) ……2本

●作り方

- ①干し切りにした野菜、醤油、ザラメを混ぜ、弱火にかける。
- ②野菜がやわらかくなってきたら、刻んだくるみと手でちぎった豆腐を入れる。
- ③水で洗った棒寒天を細かくちぎり、②に入れて溶かす。この時、冷凍のササギを使う場合は、水1/2カップを加えるとよい。
- ④冷やして固まったら、食べやすい大きさに切り分けて出来上がり！

手軽に野菜の
おいしさを楽しめます！



仙南地区女性部
藤田昭子さん