

# 農産加工情報

## 四季の手づくり保存食 11月

干しベジフルを使った料理を紹介します。

赤がら（ずいき）や干しイチジクなどの乾燥野菜を上手に製品にし、販売しているお店や直売所を見かけます。乾燥野菜を使った料理は美味しいといわれ、これから益々消費が伸びることと思います。お客様に手に取ってもらい、買っていただくには「商品作り」が大事です。乾燥野菜の上手な戻し方や保存方法、美味しく料理するためのレシピなどの情報提供もお客様に大変喜ばれます。次のレシピを参考にいただき、干し野菜などの食べ方を研究し、自分なりのオリジナルレシピにしてください。

### ◎干し赤大根のくるみ酢和え

仙台市収穫まつりで実施した「乾燥野菜ミニ講座」には関心の高い方たちが参加され、干し赤大根のくるみ酢和えが好評でした。大野田みどり会の会員が実演しました。



5人分

| 材 料 名    | 分 量   |
|----------|-------|
| 天日干しの赤大根 | 50g   |
| むき胡桃     | 50g   |
| 砂糖       | 大さじ 3 |
| 酢        | 大さじ 3 |
| 塩        | 少々    |



### 作り方

- 1、赤大根をスライスする。
- 2、スライスした赤大根を一日天日干しする。
- 3、むき胡桃は、あらかじめフードプロセッサーにかけてから、すり鉢に移し、なめらかになるまでです。
- 4、胡桃がなめらかになったところに、分量の砂糖と酢、塩を加える。  
(レンジで 30 秒ほど熱を加える)
- 5、沸騰したお湯の中に干し大根を 3 秒ほど通し、水気をきつく絞る。  
④と混ぜ合わせて出来上がり。

### ◎赤がらのキッシュ

赤がらは里芋の茎の事です。茎が赤いので赤がらといわれています。仙台の伝統野菜でもあり、古くから六郷や七郷等の地域で栽培されていました。茎を収穫し洗ってから2日位おいて薄皮を剥きます。上のほうからむくときれいに皮がむけます。ひもを通してつるします。雨が当たらないようにし、良く乾燥させます。乾燥後は湿けられないように保存します。

赤がらを小さく切ってぬるま湯でもどして使います。キッシュの生地は米粉を使っています。レシピは別添。

### ◎干しイチジクの米粉ケーキ

イチジクは、甘露煮が一般的ですが、乾燥させたものも人気です。干しイチジクを小さく切り、お酒にひたしてから使います。米粉を使って専用ホームベーカリーで焼きあげます。レシピは別添。

### ◎干し柿チョコレート

干し柿をチョコレートでコーティングしたスイーツです。干し柿は果肉が軟らかい「あんぼ柿」と、しっかりと乾燥させた「枯露柿」があります。農家では、渋柿を屋外で乾燥させて「枯露柿」を作ることが多いので、保存しておいた干し柿で作ってみました。生の柿にあったビタミンCやタンニンの効果はなくなりますが、干し柿はカロテンは倍増します。また、食物繊維が豊富で、すぐれた健康食品といわれております。干し柿の白い粉は、果糖が白い結晶となって表面についたものです。せき止めやたんきりに効果があるといわれています。レシピは別添。

## レシピカードの書き方・保存

ひと品ずつのレシピをカードにしましょう。料理カード専用のカードが文房具店などで販売されていますが、見つからない時はふつうの情報カードを利用してレシピカードを作ります。使いやすいカードは「B6サイズ」が良いと思います。料理の材料や作り方を表面に書きます。裏面には写真をはったり絵を描き、下のほうには料理のメモ（コツ・応用・献立・主な栄養価・主な素材の説明）を書きます。カードが1枚増えるごとに楽しくなります。

書いた料理カードは、選び出しやすいように、同類をそろえて保存（いろいろな空き箱を再利用）します。季節別でも主材料別でも、自分の使いやすいように分類します。ある程度枚数が多くなったら見出しカードを使うと整理しやすくなります。その時は、文房具店でカードボックスを求めるとよいと思います。

農産加工販売等をめざしている方は、同じような調味漬けや塩加減をした漬物作りがだいじです。そのためには自分成りの味をきちんと書きとめておき、毎年・毎回、同じ商品を販売できるようにしましょう。味の工夫や研究するためにも、基本となる分量や作り方をきちんと書いておきましょう。

## < 干し赤ガラ > ○ 里芋と赤ガラのキッシュ

直径 21 cm のタルト型 1 台分

料理の写真

| 材 料       | 分 量    | 備 考       |
|-----------|--------|-----------|
| 里芋        | 200 g  | 4 個       |
| 干し赤ガラ     |        | 1 本分      |
| 砂糖・塩      | 各少々    |           |
| 玉ねぎ       | 100 g  | 小 1 個スライス |
| タルト生地     |        |           |
| ケーキ用米粉    | 150 g  | * 菅原商店    |
| バター       | 100 g  |           |
| 水         | 50 g   |           |
| 卵の白み      | 1 個分   |           |
| フィリング     |        |           |
| 卵         | L 2 個+ | 黄み 1 個分   |
| 生クリーム     | 100 g  | 乳脂肪 35%   |
| ケーキ用米粉    | 15 g   | 大さじ 2 杯   |
| パルメザンチーズ* | 10 g   | 大さじ 2 杯   |
| 胡椒        | 少々     |           |



\* 米粉は製法などにより使用する水分量が変わってきます。そのため、ここではあえて商品の製造者を明記しました。

使用する調理器具類

オーブン、デジタル量り、ボウル、天板、菜箸、めん棒、タルト型、鍋、包丁、まな板、ザル、冷蔵庫、サランラップ (30 cm 幅)、パン、はさみ、スライサー、オーブンシート、スプーン

### 作り方

①タルト生地を作る。

バターは 2 cm 角に切って冷やしておき、米粉とあわせる。バターを指でつぶしながら、米粉がパラパラになるまで混ぜ、冷水を少しずつ加えてひとつにまとめる。

ラップに包み、冷蔵庫で約 1 時間ねかせる。

②生地を伸ばす。

①の生地を厚さ 3 mm ほどに伸ばし、オーブンシートを敷いたタルト型にかぶせる。余分な部分を折り曲げ、タルト型に沿って成形する。

③里芋を洗い、サランラップをかけて電子レンジに 3 分かける。冷めたら皮を剥いて縦に 3 つに切る。

- ④赤ガラは1センチ長さに切りゆでて戻し、砂糖少々と塩少々入れて味をつける。
- ⑤②の型に、せん切りにした玉ねぎ（スライサーを使うとうすくせん切りに出来る）を広げる。その上に③の里芋と④の赤ガラを並べる。
- ⑥米粉と粉チーズ、胡椒をあらかじめ合わせておく。
- ⑦卵を泡立てないようにとき、生クリームを入れて混ぜ、粉類を3回に分けて入れ、よく混ぜる。④に流し入れ、スプーンの背を使って卵液に浸るように沈める。
- ⑧オーブンの下段に⑥を入れ、**180℃に予熱し、25分焼く。**
- ⑨焼き上がったら、粗熱をとり、型から出して切り分ける。（**オーブンシートを両手で持ち上げると形がくずれない。平らな大皿に移し、ゆっくりとオーブンシートを引く。**）

#### \*タルト生地作りのポイント

クッキングシートは、あらかじめタルト型の大きさより2cm広く、丸く切っておく。四角に5回折ってから端を切るとききれいに丸くなる。生地を伸ばすときは、サランラップの上に生地を置き、その上にもう一枚サランラップをのせ、麺棒で伸ばしていく。丸形に切ったオーブンシートの上にサランラップに挟んだ生地を載せて、大きさを調整する。オーブンシートと同じ大きさになったら、上のサランラップをはずしオーブンシートをのせて返し、タルト型に入れて成形する。サランラップの上から押して形を整えると成形しやすい。

<ホームベーカリー>

## いちじく米粉ケーキ



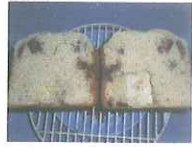
柿沼さんが作った  
「干しいちじく」  
甘く色もきれい。  
1袋50g入り

材料と分量 (1ケース分)

| 材 料       | 分 量  | 備 考      |
|-----------|------|----------|
| ケーキ用米粉    | 200g | 菅原商店     |
| バター       | 50g  | 無塩バターの方が |
| 砂糖        | 80g  |          |
| 卵 (M)     | 4個   |          |
| ベーキングパウダー | 9g   | 大さじ1     |
| 干しいちじく    | 80g  |          |
| ラム酒       | 15g  | 大さじ1     |

### 使用器具

**ホームベーカリー (品番 SPM-KP1)**  
デジタルはかり (10g単位以下のもの)  
ボウル、小皿、スプーン、ミトン、網、  
パン切りナイフ  
焼き上がり時間：1時間16分  
SANYOクッキングガイド：米粉ケーキ  
を参考にアレンジしたもの

| 行 程       | 作 り 方   | 備 考   |
|-----------|---|---|
| 材料準備      | <ol style="list-style-type: none"> <li>干しいちじくを小さく切り、ラム酒をかけてしとらせておく。</li> <li>ケーキ用米粉とベーキングパウダー・砂糖を計量しボールに入れてよく混ぜておく。</li> <li>バターはサイコロ状 (20個) に切っておく。</li> <li>卵はボールに入れて割りほぐしておく。</li> </ol>   | 砂糖はかたまりをほぐしておく。   |
| パンケースに入れる | <ol style="list-style-type: none"> <li>パンケースにパン羽根をセットする。</li> <li>先に、卵液を入れる。</li> <li>次にサイコロ状に切ったバターを入れる。</li> <li>粉類を静かに飛ばないように入れ、その上にラム酒に浸しておいた干しいちじくをのせる。</li> </ol>   |   |
| 焼成        | <ol style="list-style-type: none"> <li>パンケースのハンドルを持ち上げながら、ホームベーカリー本体の中に入れて、時計回りにセットする。</li> <li>フタを閉めて「小麦」コース「ケーキ」メニューを選択して、スタートキーを押す。</li> <li>攪拌し、全体が混じった頃にブザーが鳴るので粉落としをする。表示部の「粉落とし」が点滅するので、スタートキーを押す。フタを開け、羽根の回転が止まったことを確認し、パンケースについた粉をゴムべらでかき落とす。再度、スタートキーを押し、再スタートさせる。</li> <li>焼き始めると残時間が表示される。</li> </ol> | *パンケースは確実にセットする。<br>*粉落としをしなかった場合は、表示部の「粉落とし」表示が消え、自動的に次の行程になる。                       |
| できあがり     | <ol style="list-style-type: none"> <li>できあがりのブザーが鳴ったら、<b>取り消しキー</b>を押す。</li> <li><b>差し込みプラグ</b>を抜く。</li> <li>ケーキを取り出す。熱いので必ず手袋をしてパンケースのハンドルをつかみ、時計と反対の方向にまわして、パンケースを取り出す。</li> <li>網などの上にケーキを取り出し、ケーキの蒸気を逃がすようにして、冷ます。</li> </ol>   |  |
| 切る        | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>冷めたら</b>パン切りナイフで切り、ケーキ皿に盛りつける。</li> </ol>   |   |

## < 干し柿 > ○ チョコ干し柿スイーツ

| 材 料    | 分量  | 備 考  |
|--------|-----|------|
| 干し柿    | 3個  | 126g |
| ビターチョコ | 28g | 板チョコ |
| ミルクチョコ | 28g | 板チョコ |



<保存しておいた干し柿>

### 作り方

- ①干し柿のへタを取り、縦に4つ切りし、タネを取る。二つ折りにして、つまようじで刺す。



- ②板チョコは小さく折って、小さなボウル（ステンレス製の計量カップでもよい）に入れる。

- ③小さなフライパンに熱湯を入れ、その中に②を入れて湯煎にかけるようにして、チョコレートをスプーンでゆっくりとかきまぜながら



溶かしていく。45℃位に冷めてもチョコレートはとろりとしている。

- ④皿にオーブンシートを敷き、溶けたチョコレートにからめた干し柿を、くっつかないように並べて固まるまでおく。

### 使用する調理器具

一般調理器具、つまようじ、小さなボウル（ステンレス計量カップでもよい）、小さなスプーン

### ヘルシーおやつに

干し柿がスイーツに変身。大人にはビターチョコの干し柿スイーツ、子どもにはミルクチョコの干し柿スイーツを。



### <料理の写真>



ヌガーのように仕上がった。クリスマスパーティーの一品にいかがでしょうか。