



四釜みき枝さん



干し山伏茸
(最上まいたけ/ 鮎川村)



山形県立米沢栄養大学
助教 金谷由希さん

お問い合わせはこちらまで
やまがた食産業クラスター協議会
山形県山形市緑町1-9-30 ☎023-679-5081

主な材料の販売場所等や
詳しいレシピはホームページで

<http://y-cluster.jp>



山伏茸のから揚げ

【4人分】

- 干し山伏茸…30g
- 【衣】
- 酒…大さじ3 ●醤油…小さじ1と1/2 ●ごま油…小さじ1と1/2 ●卵…1/2個 ●片栗粉…大さじ2 ●米粉…大さじ2 ●しょうが(おろし)…1かけ ●ニンニク(おろし)…1かけ ●揚げ油
- 【ソース】
- 紅花若菜ベニリーフビュレ…大さじ3 ●梅ちゃんのタレ…大さじ1 ●味マルジュウ…小さじ1

- 1 山伏茸を水で戻し、絞って水気をよく切る。
- 2 衣の材料を混ぜ合わせる。
- 3 山伏茸と衣を絡ませて油で揚げる。
- 4 ベニリーフビュレ、梅ちゃんのタレ、味マルジュウを混ぜ、唐揚げに添える。



中嶋裕美さん



牛乳
(奥山乳業/ 河北町)



奥山ゆかりさん



紅花若菜
ベニリーフビュレ
(タックルファーム/ 天童市)



あみえび醤油
(出羽庄内/ 鶴岡市)



酢たまねぎ
(三和漬物食品/ 高島町)



鯉ポーンポーン
(米沢鯉六十/ 米沢市)

【4人分】

- 在来野菜など(カブ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツなど)…お好みで適量
- 【ディップ】
- 酢たまねぎ…1袋(150g) ●あみえび醤油…大さじ1

- 1 在来野菜を食べやすい大きさに切り、温野菜にする。
- 2 鯉ポーンポーンは香ばしさを出すために、グリルで軽く焼き、細かく切る。
- 3 酢たまねぎとあみえび醤油をミキサーにかけ、ディップを作る。
- 4 温野菜の上に、焼いた鯉ポーンポーンをトッピングし、3で作ったディップを添える。

温野菜サラダ

【4人分】

- 【ニョッキ】
- じゃがいも…中3個 ●米粉…80g ●塩…ふたつまみ ●卵…1個 ●紅花若菜ベニリーフビュレ…適宜 ●紅花…適宜
- 【ホワイトソース】
- 米粉…大さじ3 ●牛乳…450cc ●顆粒コンソメ…小さじ1 ●塩…小さじ1/4 ●こしょう…少々

【ニョッキの作り方】

- 1 じゃがいもの皮をむき、茹で上がったら潰す。
- 2 そこに米粉と塩、卵を入れてよく練り、紅花若菜ベニリーフビュレまたは紅花を入れてよく練る(ビュレは緑色に、紅花はオレンジ色になる)
- 3 2を棒状に伸ばしたものを2cm程度に切ってフォークでつぶし、熱湯で茹でる。
- 4 ニョッキが浮いてきたら冷水に取る。

【ホワイトソースの作り方】

- 5 フライパンに米粉と牛乳100ccを入れてよく混ぜ合わせる。
- 6 残りの牛乳を加え、火にかける。
- 7 混ぜながら加熱し顆粒コンソメを入れ、塩、こしょうで味付けし、とろみがついたら完成。

【仕上げ】

- 8 ホワイトソースにニョッキを合わせ、ニョッキが温まったら完成。

ホワイトソースのニョッキ

山形の新たな新グルメリズムを、気軽に家庭でも。

山形の豊かな農林水産物や、加工食品は、味の良さや珍しさが評価され全国から注目されることもしばしば。もともと多くの食材を県内外に発信するために始まったのが、やまがた食産業クラスター協議会が企画している「山形産 新グルメリズムプロジェクト」だ。

県内 在住の11名が参加したこの企画では、手軽に山形の食材を食卓に取り入れられるようなアイデアを、第2を考案。前号に引き続き、第2弾として山形の魅力がふんだんに味わえるレシピをご紹介するのでぜひ試してみてください。

山形の在来野菜を特製ディップで

自然の恵みがたっぷりの、素材の味を活かした加工食品。全国に山形産の加工食品をもっと発信していきます。

山形産



布川智子さん

新グルメリズム発見!プロジェクト part II



県内在住の食に関心のある女性11名が集まり、「消費者」という目線からレシピ提案、試食を行った。

