

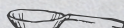
＊

レシピ監修
村林 新吾

まつさか食のまち
アドバイザー

＊

＊



Recipe



＊

松阪産食材を使った

＊



レシピ集

vol.1

＊





レシピ監修：村林 新吾

まつさか食のまちアドバイザー



昭和58年4月

大阪あべの辻調理師専門学校入学
在学中に調理師免許及びふぐ取り扱い資格免許を取得。卒業後は同校日本料理職員として活躍するなか、労働省調理技能士、厚生省日本料理専門調理師資格を取得する。

平成6年4月

専門的な知識、技能を持つ社会人に与えられる教職「特別免許状」を取得し、三重県立相可高等学校食物調理科専任教諭となる。調理分野においては全国初の採用。

平成17年2月

高校生レストラン「まごの店」をオープン
※のちに日本テレビ土曜ドラマ「高校生レストラン」のモデルとなる。

平成18年2月以降

文部科学大臣 優秀教員賞受賞
以降、台北開平餐飲学校日本料理特別教授(中華民国 台北市)
太田保健大学 日本料理特別教授(韓国 大田市)
韓国国際調理高校名誉校長(韓国 栄州市)
鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部医療栄養学科 教授
まつさか食のアドバイザー就任



はまぐりの炊き込みごはん

＊



＊

＊

材 料（4人分）

はまぐり	8粒
米	3カップ
干し椎茸	2枚
こんにゃく	3cm分
にんじん	3cm分
油揚げ	1枚
ささがきごぼう	20g
青ねぎ	2本
もみのり	1枚分

調 味 料

だし汁	850cc
濃口醤油	20cc
薄口醤油	20cc
塩	小さじ2/3
みりん	大さじ1
酒	30cc

手 順

① 準備

- ・米を洗い、ザルにあげて水を切っておく。
- ・干し椎茸を戻しておく。

② 具材の準備

- ・はまぐりを水で洗い、調味料（だし汁、濃口醤油、薄口醤油、塩、みりん、酒）を使って煮る。
- ・口が開いたら身を取り出し、4切ぐらいにぶつ切りにする。煮汁は冷ましておく。
- ・戻した椎茸を下湯がきして、薄切りにし、にんじんとこんにゃくを短冊切りにする。
- ・油揚げは油抜きして細かく刻む。
- ・青ねぎを小口切りにする。

③ 炊飯

- ・洗った米の水をしっかり切り、冷めたはまぐりの煮汁を入れ、炊飯器に入れる。
- ・具材（椎茸、にんじん、こんにゃく、油揚げ、ごぼう）を米の上に均等に散らし、炊飯する。

④ 仕上げ

- ・炊き上がったご飯にはまぐりの身を入れ蒸らす。
- ・食べる直前に、青ねぎをまぜ、もみのりを添えて完成。



あおさのけんちん汁



材 料（4人分）

乾燥あおさ	2g
ごま油	大さじ1
木綿豆腐	1/2丁
だし汁	1200cc
ごぼう	1/4本
こんにゃく	1/4丁
人参	3cm
干し椎茸	2枚
大根	3cm
小芋	4個
青ねぎ	2本
薄口醤油	適量
塩	少々
胡椒	少々

手 順

- ①ごぼうは泥をたわしで洗うか、包丁の背で荒く皮をこそぎ落とし、さがぎに
して水にさらす。
- ②人参は皮をむき、5mm幅のちょう切りにする。
- ③こんにゃくは1cmの角切りにする。
- ④干し椎茸はぬるま湯で戻し、石づきを取る。戻した椎茸を半分に切り、3mm幅
に切る。
- ⑤大根は皮をむいて、短冊切りにする。小芋は皮をむき、一口大に切る。
- ⑥鍋にごま油を熱し、①～④のごぼう、人参、こんにゃく、干し椎茸、大根、小芋を
加えて炒める。
- ⑦全体がしんなりしてきたら、だし汁を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧乾燥あおさをボウルに入れ、水で戻す。
- ⑨木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、適度に水切りをしてから手で崩し⑦の
鍋に加える。
- ⑩薄口醤油、塩、胡椒を加えて味を調える。
- ⑪器に盛り付け、青ねぎ、戻したあおさをのせて完成。





はまぐりと骨付き鶏のクリーム煮

＊



＊

材 料（4人分）

はまぐり	8粒
鶏手羽もと（骨付き）	4本
マッシュルーム	4個
玉ねぎ	1/4個
ミニトマト	4個
塩	適量
コンソメスープ	600cc
生クリーム（動物製）	100cc
白味噌	20g

＊

＊

手 順

食
材
の
下
処
理

- ① マッシュルームは軸を落とし、半分に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ミニトマトはへたを取る。
- ④ はまぐりは砂出しをしっかりとしておく。

ク
リ
ム
煮
を
作
る

- ① 鶏肉は食べやすいように骨の周りの肉に切り込みを入れ、塩を振って下味をつける。
- ② フライパンに中火で鶏肉を皮目からしっかり焼く。皮目がパリッと焼けたら裏返して少し焼き、取り出す。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらマッシュルームを加えてさらに炒める。
- ④ コンソメスープを加え、鶏肉を戻し入れる。
- ⑤ 生クリームを加えとろみが付くまで煮込む。
- ⑥ 白味噌を溶かし入れ、塩で味を調える。
- ⑦ はまぐり、ミニトマトを加え一煮立ちさせて、器に盛り付けて完成。

松阪牛バラ肉野菜炒め

＊

＊



＊

材 料（4人分）

松阪牛バラ肉	200g
玉ねぎ	1/2個
青ねぎ	2本

調味料の材料

濃口醤油	100cc
日本酒	50cc
ザラメ糖	100g
ごま油	10cc
ニンニクスりおろし	大さじ1
ショウガすりおろし	大さじ1
白いりごま	大さじ2
すりごま	大さじ1

手 順

- ① 鍋に調味料の材料（濃口醤油、日本酒、ザラメ糖、ごま油、ニンニクスりおろし、ショウガすりおろし、白いりごま、すりごま）を入れ、弱火で煮る。沸騰したら焦がさないように混ぜながら10分煮て、日本酒のアルコール分を飛ばす。
- ② 松阪牛バラ肉を3等分に切る。
- ③ 玉ねぎを厚めにスライスする。
- ④ 青ねぎは2cm幅に切る。
- ⑤ フライパンを中火で熱し、松阪牛バラ肉と玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきて、肉に火が通ったら、手順①で作ったタレを加えて全体に絡める。
※テフロンパンを使用し、油は使わない。
- ⑥ 最後に青ねぎのブツ切りを加えて軽く炒め合わせる。
- ⑦ 全体にタレが馴染み、青ねぎが少ししんなりしたら、火を止めて器に盛り付ける。

＊



＊

Recipe

No.5

蓮根の合い挽きミンチ味噌焼き

＊



＊

材 料（４人分）

蓮根	300g
片栗粉	60g
合い挽きミンチ	200g
青ネギ（みじん切り）	1本
生姜（おろし生姜）	1片
卵	1/2個（溶いておく）
油	適量
甘酢生姜	50g

調味料を合わせておく

日本酒	45cc
濃口醤油	大さじ1
赤味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1

手 順

- ① 蓮根は皮をむき、水でさらしてから約5mmの輪切りにする。大きい蓮根があれば、半月切りにすることもできる。
- ② 合い挽きミンチにみじん切りにした青ネギ、すりおろした生姜、溶き卵、そして調味料（日本酒、濃口醤油、赤味噌、砂糖）を加え、よく練り込む。
- ③ 蓮根の水気をしっかり拭き取り、2枚の蓮根で練り込んだミンチを挟む。各ペアごとにしっかり押さえてミンチを固定する。
- ④ それぞれの蓮根ミンチサンドの表面に片栗粉をまぶす。余分な粉ははたいておく。
- ⑤ フライパンに適量の油を熱し、中火で蓮根を焼く。表面がカリッと香ばしくなるまで両面を焼き、ミンチに火が通るまで焼く。
- ⑥ 焼き上がりに、事前に合わせておいたタレ（日本酒、濃口醤油、赤味噌、砂糖）をフライパンに加え、蓮根に絡めながら煮詰める。タレが蓮根にしっかりと絡んで照りが出るまで煮詰める。
- ⑦ お皿に盛り付け、甘酢生姜を添える。

松阪の特産品

＊

＊

＊

松阪牛



松阪牛の特徴は、香りと美しい霜降りです。和牛肉を加熱すると「和牛香」が現れ、松阪牛の場合は甘くコクのある上品な香りがおいしさを引き立てます。また、きめ細かいサシと呼ばれる霜降りが最大の特徴であり、松阪牛の脂肪には多くの不飽和脂肪酸が含まれています。不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを低下させ、血液をサラサラにする効果があり、これが松阪牛のジューシーでしつこくない良質なおいしさの秘密です。



あおさのり

＊

三重県はあおさのりの生産量が全国1位で、特に松阪市は県内で2番目の生産量を誇ります。青さのりはおいしいだけでなく、食物繊維が40%以上含まれ、便秘や血中コレステロールの上昇を防ぎ、糖尿病予防にも効果があります。さらに、ビタミンAがほうれん草の約2倍含まれ、視力低下防止や健康な歯、肌作りに役立ちます。ビタミンCやカルシウムも豊富で、血液をサラサラにし、EPAが中性脂肪を減少させるため、健康な体づくりに最適な食材です。

＊

＊

はまぐり



松阪産の貝が他県の物に比べて鮮度が良い理由は、採集方法にあります。効率化を求める機械掘りでは水圧で貝が弱りますが、松阪では昔ながらの「手掘り」にこだわっています。手掘りの貝は砂はきが良く、味も優れています。この手掘りの地元天然貝は品質と美味しさに自信を持ち、全国に届けられる逸品です。

松阪市役所 産業文化部 地域ブランド課

Tel : 0598-53-4129 Fax : 0598-22-0931

Mail : brand.div@city.matsusaka.mie.jp