

信州須坂

春を呼ぶ郷土料理

～からだをめざまさせる春の料理～



春を呼ぶ郷土料理

母から、またその母から、伝わってきた味。

日々の暮らしの中でくふうし、新しく生まれた味……。

春の訪れに華やぐ心と、家族の健康を願う気持ちがつまった

お料理の数々をご紹介します。 郷土食ブランド作りグループ

春野菜の苦味

～春は冬にためこんだものをデトックスする季節～

冬は寒いため、活発に動くことも少なく、汗もかかず、夏に比べて老廃物がため込まれます。そこで、フキノトウ、セリ、ウド、タケノコ、タラノメ、コゴミ、ゼンマイ、ワラビなどの春野菜が持つ「苦味」や「アク」で、春の体へ。

冬の間にとまった老廃物を排出し、低下していた新陳代謝をアップさせたり、冬眠していた細胞を活気づけてくれます。苦味野菜の香りは自然の精神安定剤で、ストレスの改善に役立ちます。食欲を増進させ、消化吸収を促進させる効果もあるようです。春に春野菜を食べることは理にかなっているのです。旬を大切にしましょう。



春の七草

すずな
すずしろ
ほとけのぎ
ごぎょう
はこべら
せり
なずな

菜

なずなせんべい	1
のびるしょう油漬け	2
春キャベツと地元えのきの丸蒸し ソース添え	3
うどのくるみ和え	3
うどの梅マヨ和え	4
うどの皮のきんぴら	4
うどの甘酢	5
ねぎなんばん	6
わけぎのぬた	6
アスパラ・ミニ大根のおから漬け	7
アスパラの味噌づけ	8
アスパラとちくわと肉巻き	8
にらせんべい	9
菜の花とささ身の辛子和え	10
きぬさやのシャキッと煮	11
きやらぶき煮	12
かぶのくるみ味噌	12
おやしき	13
梅のポタポタ砂糖漬け	13

ヘルシー菜の花ごはん	14
米粉の簡単ボリュームスープ	14
よもぎ入りブリモチ	15
春包む草餅	15
あられ	16
やししょうま	16
ふきみそ入りこねつけ	17
桜ずし	17

米

春を巻くお菓子	18
おはぎ	19
桜餅	19
いちご大福	20
イモ餅(新じゃがを使って)	20
甘酒 桜花びら	21
きな粉あめ	21
そばだんご	22
里ぶきのグラッセ(砂糖菓子)	22
ひなの宴	23
ふきの香りパン	23
米粉チョコレートブラウニー	24
青菜の蒸しケーキ	24
いちごのロールケーキ	25
ストロベリージャム入りシフォンケーキ	25
桃のピン詰め	26

甘

須坂の飲食店から

春の野菜の豆知識	
ノビル	2
ウド	5
アスパラガス	7
ニラ	9
ナバナ	10
サヤエンドウ	11
セリ・フキノトウ	18



太田 奈穂 (おおたなほ)

春の野菜の豆知識

農家に嫁いだのを機に、長野県第一号となる野菜ソムリエの最高峰、シニア・ベジタブル&フルーツマイスターの資格を取得。「野菜・果物を楽しむ」「農業を応援!」をモットーに料理教室、食育教室などで活動中。テレビ(須高ケーブルテレビなど)、ラジオ(FM ぜんこうじなど)にも出演中。須坂市在住。
野菜ソムリエnahoのベジフルサロン'mahalo' <http://naho.naganoblog.jp/>

参考文献)「やさい歳時記」成美堂出版 「もっとからだにいい野菜の便利帳」高橋書店
「野菜ソムリエの野菜通信 VOL.1」日本ベジタブル&フルーツマイスター協会



なずなせんべい

〈材 料〉 4人分

なすな	100g
人参	少々
生姜	少々
油	適量
小麦粉	150g
卵	1個
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ① なすなは洗って根を取り、2cm 位に切っておく。
人参は千切り、生姜はみじん切りに切る。
- ② 小麦粉・卵・味噌・砂糖を混ぜる。水適量を加える。
- ③ ①と②をあわせ、油少々をフライパンに取り、片面づつ火を通す。

七草なすな

菜切り包丁
まあな板

唐土の鳥が

日本の国へ渡らぬ先に

合わせてバツバタ



春を告げる菜なすな。昔は、野で摘んできたなすなをわらべ唄をうたいながら切ったものでした。その栄養価は高く、ビタミンや鉄分などを多く含み、とくにカルシウムはほうれん草の約7倍です。

ノビル (野蒜)

野原や河原の土手などに自生している野草。
早春の若葉と地下の鱗茎を食用とします。

旬：3月～5月

栄養：ビタミンC、カロテン、カルシウム、カリウム、食物繊維、さらに殺菌や動脈硬化を防ぐアリシン（硫化アリル）も含まれます。

選び方：茎の緑と鱗茎の白が鮮やかで、茎が太く鱗茎の大きいものを選びましょう。

保存方法：新聞紙に包んで冷暗所で。

調理のポイント：味噌との相性が抜群。鱗茎は洗って薄皮をむき、味噌をつけて生で食べたり、葉の部分は、ネギと同じように調理することができます。軽くゆで酢みそ和えにすれば、らっきょうに似た辛味と風味が味わえます。葉味にしてもおいしいですよ。



のびるしょう油漬け

〈材料〉

のびる……………200g
しょう油…………… 適量

〈作り方〉

- ① のびるは洗って根を取る。
- ② 葉は1～2cm残す。
- ③ ビン等にのびるを入れ、上からしょう油を注ぐ。(かくれる位)
- ④ 5～7日で食べられる。

長期保存もできます。
食べる量は1日2～3個くらいに
しましょう



春キャベツと 地元えのきの丸蒸し ソース添え

〈材 料〉 4人分

キャベツ…………… 1個

えのき……………100g

〈作り方〉

- ① キャベツは1個を8等分に放射状に切り込み、キャベツの境にえのきをさしこみ、上から少し水をふりかけ、ラップをぴったりかけて、電子レンジで4～5分加熱する。
- ② お好みで、タルタルソース・味噌マヨネーズ・酢しょう油など、かけてください。

ビタミンたっぷりの
ヘルシー・簡単な
温野菜料理です。



うどんのくるみ和え

〈材 料〉 2人分

うどん…………… 200g

くるみ……………適量

砂糖……………大さじ1と1/2

味噌……………小さじ1

〈作り方〉

- ① うどは5cmの長さに切り、半分にして短冊に切る。(水で少しアク抜きをする)
- ② 水からあげ、茹でる。
- ③ くるみは炒って、粗みじん切りにする。
- ④ ③と残りの調味料を合わせ②と和える。



うどの梅マヨ和え

〈材 料〉

うど…………… 400g
 酢…………… 少々
 ミツバ…………… 50g
 梅干(ペースト状)…大さじ 1

④ { マヨネーズ……………大さじ 3
 みりん……………大さじ 1
 薄口しょうゆ……………小さじ 1
 昆布茶……………小さじ 1

〈作り方〉

- ① うどは厚めに皮をむき、4 cm短冊切りにし、酢水にさらしておく。
- ② うどは熱湯でサッとゆで、冷水に取り水気を切る。ミツバも熱湯をくぐらせ、3cmくらいの長さに切っておく。
- ③ 梅干は④と混ぜ、②と和える。

● 梅干の種を取り、包丁でたたいてペースト状にして作っておくと便利です。
 ● かつお節、ニンニク、大根おろし等と混ぜてもおいしいです。



うどの皮のきんぴら

〈材 料〉

うどの皮…………… 3本分
 赤とうがらし…………… 1本
 ゴマ油…………… 大さじ 1~2
 みりん…………… 大さじ 1
 しょう油…………… 大さじ 1~2
 白ゴマ…………… 少々

〈作り方〉

- ① うどの皮はせん切りにし、水にさらして水を切る。
- ② 赤とうがらしは種を除き、小口切りにする。
- ③ 鍋にゴマ油を熱し、①②を炒める。
しんなりしたらみりん、しょう油を加え、炒め煮する。
- ④ 器に盛り、ゴマをふる。

素材をむだなく使い、食べつくす、エコ料理の一品。



うどの甘酢

〈材 料〉

うど	3本	
④	砂糖	50 g
	酢	1/2カップ
	塩	少々

〈作り方〉

- ① うどは皮をむいて、4 cmくらい(太い部分は短冊)に切り、ゆでる。
- ② ザルにあげて、④をかける。



ウド (独活)

日本各地の山に自生する、さわやかな自然な味。
日本原産の野菜のひとつ。

旬：3月～6月

栄 養：90%以上が水分でカリウム以外目立った成分はありませんが、苦味成分のアルカロイドなどの働きにより、食欲増進、整腸作用、新陳代謝の促進などの効果があるといわれています。特有のアクの成分は抗酸化作用のあるポリフェノール化合物。

選 び 方：茎が白く太く、まっすぐなもの。うぶ毛が全体に密について、痛いくらいものが新鮮。

保存方法：光に当てるとかたくなるので、新聞紙に包んで冷暗所で保存しましょう。

調理のポイント：切るとすぐに変色します。皮をむいて切ったものを酢水にさらしアクを抜きましょう。香りとシャキシャキした歯ざわりを楽しむために、酢みそ和え、酢の物、サラダなどで食べるのがおすすめ。天ぷらや磯辺揚げなどの揚げ物もおいしいです。むいた皮は千切りにして酢水にさらし、きんぴらや佃煮にしてもGOOD。



ねぎなんばん

〈材 料〉

ねぎ	5～6本
④	しょう油
	砂糖
	化学調味料(だしの素)
	とうがらし(細かく切る) ……適量(味を見ながら)

〈作り方〉

- ① ねぎは白い部分をうすく輪切りにする。
(色合いに青い部分も入れる)
- ② ①に④を入れ、とろみがつくまでよくかき混ぜる。

めん類・おやき・冷やっこ等、
何にでも合います。



わけぎのねた

〈材 料〉

4人分

わけぎ	100 g	
わかめ	20 g	
酢	小さじ2	
ゆずの皮	少々	
④	味噌	大さじ1/2
	砂糖	大さじ3
	酢	
	溶き辛子	大 1/2

- ### 〈作り方〉
- ① わけぎは熱湯でサッとゆでて、水にとり、ざるに上げて固く絞り3 cm 位に切る。
 - ② わかめは塩を洗って熱湯を通し、固く絞り2 cm 位に切り、酢をふって再び絞る。
 - ③ ④の材料をよく混ぜて、①②を合わせた上にかける。ゆずの皮を散らす。

わけぎはゆですぎないのがポイント。

アスパラガス

長野県が生産量全国一位。グリーンが主流ですが、ホホワイトアスパラガスやムラサキアスパラガスなどもあります。

旬：4月～6月

栄 養：名前の由来となったアスパラギン酸がたっぷりと含まれ、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われています。穂先に豊富に含まれるルチンには毛細血管を丈夫にし血圧を下げる働きがあります。

選 び 方：穂先がしまっているもの。葉が細く曲がっているものは味が落ちます。

保存方法：ぬらした新聞紙で包んでから、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てておきましょう。立ち野菜(アスパラガス、ネギなど)は、寝かせると立ち上がろうとしてエネルギーを消費してしまいます。

調理のポイント：根元のほうのかたいハカマは包丁で取り、根元のかたい部分は、下から3～4cmぐらいを皮むき器でむきましょう。新鮮なものなら、少なめの湯に塩をして数10秒ほど蒸しゆで状態にすると、生の時のさわやかな香りと、加熱して得られるホクホク感や自然な甘みが楽しめます。ムラサキアスパラは、加熱するとグリーンに変色するので、色を残したいときは、加熱は短めに。



アスパラ・ミニ大根のおから漬け

〈材 料〉

アスパラ	} 漬けたい野菜…… 1 kg
ミニ大根	
おから	1 kg
塩	1 kg

〈作り方〉

- ① おからと塩をまんべんなくまぜて、その中に洗って水分を切った野菜を入れる。
- ② アスパラ、ミニ大根は2時間くらいでおいしい。



アスパラの味噌づけ

〈材 料〉

アスパラ } 適量
味噌 }

〈作り方〉

- ① ふっとうした湯にアスパラをサッとくぐらせ、冷水にひたし、ざるに上げ水分をとる。
- ② 容器に味噌、アスパラと順々に入れて漬ける。

一晩くらいが食べごろです。



アスパラと ちくわと肉巻き

〈材 料〉

アスパラ 4本
ちくわ 3本
豚肉 300g

〈作り方〉

- ① アスパラを固ゆでにし、先は5cm位切って肉で巻く。
残りはちくわに通してななめに切る。
- ② ①を焼肉のたれで炒める。



にらせんべい

〈材 料〉		2枚分
にら	1束	
④	小麦粉	200g
	卵	1個
	牛乳	100cc
	水	200cc
	みそ	50g
	砂糖	大さじ1
	サラダ油	大さじ2

〈作り方〉

- ① にらは2cmくらいに切る。
- ② ④の材料をボールに入れ、軽くかき混ぜ、にらをいれ、更にサクサクと混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、材料の半分を入れ、中火で焼く(2枚できる)。
- ④ 表面がブツブツしてきたらフライ返しでひっくり返す。
- ⑤ 返しを何回かやって、きつね色になるくらいに焼く。



ニラ (菹)

レバニラやニラ玉などでおなじみの栄養価の高い野菜。

旬：3月～5月（一度刈るとまた柔らかい葉が伸び、長く楽しめる）

栄 養：カロテン、ビタミンCを含む緑黄色野菜。独特の香り成分のアリシン（硫化アリル）は、ビタミンB₁の吸収率を高めてくれるので、ビタミンB₁が含まれるレバーや豚肉と合わせると効果的。疲労回復や風邪予防が期待できます。根元にアリシンが葉先の4倍含まれているので、切り捨てないで使いましょう。

選 び 方：葉の幅があって肉厚なもの。色つやがよく香りの強いものがおすすめ。

保存方法：乾燥や水気に弱いので紙やラップで巻き、立てて冷蔵庫の野菜室で保存。

調理のポイント：アリシンは揮発性なので、火を通しすぎないようにしましょう。カロテンは脂質とあわせると吸収がアップするので、おひたしにごま油をかけるなどがおすすめの食べ方です。

ナバナ（菜花）

ひな祭りに欠かせない、ほろ苦い春の味。

菜の花のつぼみと花茎、若葉をナバナといいます。

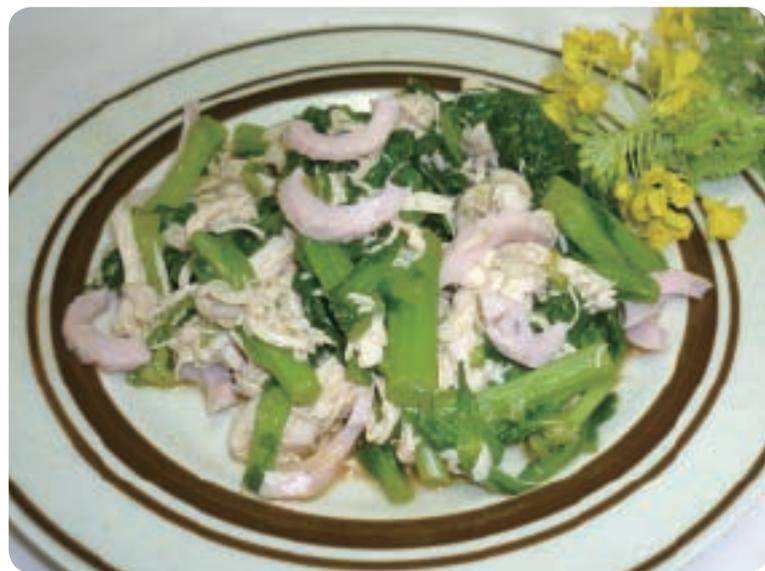
旬：3月～5月

栄養：カロテンの他、ビタミン類やカルシウムや鉄などのミネラル類を豊富に含みますが、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。免疫力を高めたり、貧血の予防やコラーゲンの育成を促進するなど美肌にもいいとされています。

選び方：つぼみがかたく、開く直前のもの。葉の色や茎の色が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

保存方法：束ねたテープなどを必ずはずして、湿らせたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で2～3日。

調理のポイント：葉が柔らかいわりに、茎がしっかりしたものが多く、切り分けて、別々にゆでるのがおすすめ。すぐに冷水にとってからしぼりましょう。ナバナに含まれているカロテンは、油との相性が良いので、ベーコンと一緒に、ナバナのパスタにするなどがおすすめ。味付けは、ペペロンチーノ風でもクリームソースでもおいしく仕上がります。



菜の花とささ身の辛子和え

〈材 料〉 4人分

菜の花	1束	
鳥のささ身	200g	
桜ちくわ	2本	
しょう油	}	
だし		} 適量
辛子		
塩	少々	

- 〈作り方〉
- ① ささ身は筋を取り、表面が白くなる程度にゆでる。
(食塩をひとつまみ入れると良い)
 - ② 菜の花をゆで、さっと一気に冷水で冷ます。
 - ③ ②の水気をよく切り、適当な大きさに切る。①も細かくさく。
桜ちくわも半分に切って斜め切りにする。
 - ④ だしとしょう油、同量に辛子を加え③をまぜる。
 - ⑤ つゆを切り、器に盛り付ける。



きぬさやの シャキッと煮

〈材 料〉

きぬさや	……………	200 g
おかか	……………	適量
塩	……………	小さじ 1/2
サラダ油	……………	大さじ 1
みりん	……………	大さじ 2

〈作り方〉

- ① きぬさやを料理前 30 分位水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、水からあげたきぬさやを塩と一緒に強火で炒める。
- ③ 色が緑色に透き通ってきたら、おかかを入れかき混ぜる。

あまり炒めすぎないのがコツ。
歯ざわりを楽しみましょう。



サヤエンドウ (莢豌豆)

開花後7～10日前後の未熟なもので、グリーンピースの弟分。キヌサヤともいい、語源は、さやがこすれる音が、衣ずれの音に似ているからと言われています。

旬：4月～6月

栄 養：カロテンの含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維もたっぷりです。豆の部分には、ビタミンB1、B2、タンパク質も含まれ、疲労回復や美肌効果も期待できます。必須アミノ酸のリジンは体の成長を促す働きがあり、しかも集中力を高めてくれるといわれています。

選 び 方：豆が未熟なほうがおいしいので、身が薄く、全体の色が鮮やかな緑色で、2つにポキッと折れるくらい張りのあるものを選びましょう。

保存方法：ビニール袋に入れて冷蔵庫で1～2日。

調理のポイント：ヘタを折って身の厚いほうへ引っ張り、筋を取りましょう。料理の彩りにするときは、真ん中で斜め切りにするといいでしょう。サッとゆでてお使い下さい。



きやらぶき煮

〈材 料〉

ふき	2 kg	
④	砂糖	500g
	しょう油	2合
	酢	50cc
	酒	50cc
みりん	少量	

- 〈作り方〉
- ① ふきは皮をむき、3cmの長さに切り、米のとぎ汁で茹でる。
 - ② 水にさらし、あくを抜く。
 - ③ 鍋にAを入れ、煮立ってきたら②も入れる。
 - ④ 煮汁がほとんどなくなるまで弱火で気長に煮る。
 - ⑤ 好みで最後にみりんを少量入れるとつやが出る。



かぶのくるみ味噌

〈材 料〉

4人分

小かぶ	4個	
だし汁	2カップ	
④	塩・薄口しょう油	各少々
	みりん・酒	各少々
生くるみ	大さじ3	
⑤	白味噌	大さじ1.5
	赤味噌	大さじ1.5
	みりん・酒	各小さじ1
	だし汁	小さじ1

- 〈作り方〉
- ① かぶは薄く皮をむき、米のとぎ汁で竹串が通るくらいまでゆでる。
 - ② 鍋にだし汁を入れ火にかけて、①と④の調味料を入れ、かぶに味が染みるまで(2~3分)煮る。
 - ③ くるみ味噌を作る。くるみをフライパンで空煎りし、飾り用を取り分けてすりおろし、⑤の調味料と一緒に湯せんにかけて練り上げる。飾り用は粗みじん切りにする。
 - ④ かぶの上へくるみ味噌をたっぷりとかけ、飾りのくるみをのせる。

だしを吸ったかぶに
香ばしいくるみ味噌がおいしい。



できたてがおいしい!



おやき

〈材 料〉 20 個分

地粉……………550g
ぬるま湯……………250cc
あずき……………400g

あんこにする=あずきを2回程度茹でこぼしてから煮る。手で押してつぶれるくらいになったら、砂糖を入れて(自分が甘いとを感じるくらい)水をとぼし、塩をひとつまみ加える。

野沢菜づけ(煮つけ)……………400g

煮つける=前日水につけ、塩気を抜き、よく絞り1cmにきざみ、油で炒める。砂糖、酒、みりん等で味付けをし、好みに鷹の爪をきざんで入れ、冷ましておく。

〈作り方〉

- ① 粉にぬるま湯を入れて、こね、耳たぶくらいのかたさにする。ぬれぶきんをして2時間位ねかす。
- ② あんこ、野沢菜を各40ずつにまとめる。①は20等分して、丸めておく。
- ③ 丸めた粉を伸ばして、中にあんこ、野沢菜を別々に包み少し平に伸ばす。
- ④ 熱くしたフライパンで両面焦げ目がつく位に焼く。
- ⑤ その後、180℃にあたためたオーブンで20分位焼いて出来上がり。



梅の ポタポタ砂糖漬け

〈材 料〉

梅……………5kg
塩……………700~800g
酢……………540cc(3合)
焼酎……………180cc弱
砂糖……………1.5kg~2kg
しそ……………適量

- 〈作り方〉
- ① ひたひたの水で塩漬けした梅を、土用になったら干す。(種と皮がくっつくくらいにしっかりと干す。)
 - ② ポリバケツに入れ、熱湯をかけて塩抜きをする。冷めるまで置いて湯を捨てる。塩加減をみながらこれを2~3回繰り返す。
 - ③ ギャルに上げて水気を切り、漬け樽に梅、酢、焼酎、砂糖をすこしずつ加えていく。
 - ④ 最後に、しそをよくもんで上に入れ、重石をする。(しそをもむ時に、塩漬けの水をとっておいて使うとよい)



ヘルシー 菜の花ごはん

〈材 料〉 4人分

うるち米	1.5合
もち米	0.5合
大豆	0.5合
塩	小さじ1
酒	少々
①	菜の花 2~3本
②	塩 小さじ1
③	オリーブオイル 少々

〈作り方〉

- ① 菜の花は茹でて細かく刻み、よく絞りオリーブオイル、塩を混ぜておく。
- ② 大豆はフライパンで、帯がきれるまで中火でいためる。
- ③ 米を洗い、炒った大豆、塩、酒を入れ2時間くらい浸す。
- ④ ごはんが炊けたら①を混ぜ込む。

摂取しにくい大豆と旬の野菜で食欲をそそります。



米粉の 簡単ボリュームスープ

〈材 料〉 4人分

米粉	150g
牛乳	200cc
水	200cc
玄米	半カップ
玉ねぎ	半分
人参	1本
バター	20g
塩こしょう	適量
パセリ	適量

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、人参を荒みじん切りにし、バターでいためる。柔らかくなったら、牛乳、米粉を水に溶いたものといっしょにミキサーに入れ、なめらかにする。
- ② ①を鍋に戻して、柔らかく煮た玄米も入れて、煮込み、塩こしょうで味付け、パセリをのせる。

- 玄米は食感もよく、ボリュームスープの元。
- 人参はいろいろもよく、味も素直でお子さんにも喜ばれると思います。
- 人参のほか、ほうれん草、小松菜でも春らしい色になります。



よもぎ入り ブツもち

〈材 料〉		4人分
もち米	……………	8合
うるち米	……………	2合
④	{ よもぎ …………… 30g 干しえび …………… 30g 塩 …………… 15g }	

〈作り方〉

- ① よもぎは茹で、少々水にさらしてから、細かく刻みきつく絞っておく。
- ② 干しえびはフードプロセッサーで細かくしておく。
- ③ もち米、うるち米を混ぜ、洗い、6時間以上浸す。
- ④ 米の水をよく切って20～30分くらい蒸し、餅つき機でつく。
- ⑤ 8分通りつけたら、④を入れよくつく。(うるち米はつぶれない)
- ⑥ かまぼこ型にのばす。

うるち米を入れる事により、
ブツブツ感がでます。
食べた時にお腹に軽く、美味しい。



春包む草餅

〈材 料〉		16個分	
餅	{ 米粉 …………… 200g 白玉粉 …………… 40g ゆでたよもぎ …………… 50g 熱湯 水 …………… 大さじ4 }		
		あん	{ かぼちゃ 赤大豆 砂糖 }

〈作り方〉

- ① 米粉、白玉粉は、はじめ別々にこねる。
- ② 両方を混ぜて、こねる。よもぎを入れる。
- ③ 蒸し器で15分蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、ふきんの四隅を持ち、水につけすぐ引き上げ、つぶす。
- ⑤ かぼちゃを蒸してつぶし、煮た赤大豆と砂糖を入れてあんを作る。
- ⑥ ④を16等分して、広げて、⑤のあんを包む。

…よもぎのアク抜き…
春のやわらかい芽を摘みます。
よく洗ってから、熱湯に
重層を加えてさっと茹で、
冷水でよく冷やします
よもぎ500g：重層大さじ1杯



あられ

〈材 料〉

もち米	適量
あげ油	
しょう油	100cc
砂糖	100g

- 〈作り方〉
- ① 前日にもち米をほとばす。
 - ② 当日蒸し器で20～30分蒸してから、もちつき機でつく。
 - ③ 平らに伸ばし硬くなったら、薄く小さく切る。
 - ④ カラットする位まで、ザルなどにあけて、ゆっくりと干す。
 - ⑤ 鍋に油を入れて④を1つかみ入れ、低めの温度でゆっくり揚げる。
 - ⑥ 大きな鍋にしょう油、砂糖を入れ、泡立つまで煮立る。そこへ⑤を入れからめて、バットにあけて冷ます。



やしろうま

〈材 料〉

直径7cm 長さ50cm が2本

米粉	1kg
砂糖	70g
塩	小さじ2
熱湯	700～750cc
酒	手水用

〈作り方〉

- ① 米粉、砂糖、塩をボールに入れ、熱湯を少しづつ加えてこねる（熱いので割り箸で混ぜてからこねる）。
- ② ①をひとにぎりしてちぎり、蒸し器に並べて15～20分蒸す。
- ③ 蒸しあがったら、すぐ水をくぐらせる。
- ④ 水をきり、ボールの中で手に酒をつけながら、よくこねる。
- ⑤ 作りたい柄を考え、生地を小分けする。それぞれに色付け用の材料を混ぜ、色が均一になるようにこねる。
- ⑥ 色づけしたものを組み合わせて柄を作り、その周りを白生地で囲み丸い棒状にする。これを適当な太さまで伸ばす。
- ⑧ 1日おいてから適当な厚さに切る。急ぐ時は、つり糸で切るとよい。

…色付けも自然素材で…

黄色	かぼちゃパウダー
緑	抹茶
茶色	ココア
紫	紫いもパウダー
黒	練りゴマ
赤	ビート大根 (おろし汁を煮て使用)



ふきみそ入り こねつけ

〈材 料〉 10 個分

ごはん…………… 300 g
小麦粉…………… 60 g
卵…………… 1 個
サラダ油…………… 大 2
ふきのとう…………… 大 3 ケ
味噌…………… 大さじ 1
砂糖…………… 小 1/2
サラダ油…………… 大 1/2

- 〈作り方〉
- ① ふき味噌を作る。ふきのとうを細かく刻み、サラダ油を入れてよく炒め、味噌、砂糖を入れる。
 - ② あたためたごはん小麦粉と卵を入れ、よくこねる。
 - ③ 10個位に分け、小判型に伸ばし、その上に①を置き、四方をつまんで丸くする。上から押さえて少したいらにする。
 - ④ 熱したフライパンに油をひき、中火でキツネ色になるまで焼く。
 - ⑤ 焼きあがった上にふきみそを少し乗せても良い。



桜ずし

〈材 料〉

ずし飯…………… 3 合
セリ
桜の花の塩漬け

〈作り方〉

- ① セリはさっと塩ゆでにする。
- ② ずし飯に①のセリと桜の花の塩漬けをのせ、おし寿しにする。

～ずし飯の作り方～

ごはんを少し硬めに炊き、合わせ酢を全体に回しかける。
合わせ酢の分量は、ごはん3合に対し
米酢大さじ 4.5 + 砂糖大さじ 3 + 塩小さじ 1



春を巻くお菓子

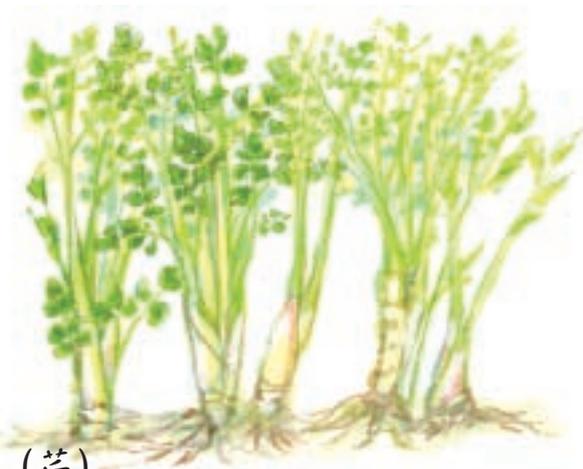
〈材 料〉

ホットケーキミックス…… 100g
卵…………… 2個

干し柿
チーズ
セリ（塩ゆで）

〈作り方〉

- ① 卵を溶いてホットケーキミックスを入れ、フライパンで薄く焼く。
- ② チーズ・セリを干し柿で包み、①にのせて巻く。
- ③ 3cm位の輪切りにして、皿に盛る。



セリ（芹）

春の七草のひとつで香りがよく、栄養価抜群。

旬：3月～5月

栄 養：カロテン、ビタミンC、鉄などが豊富に含まれ、貧血予防や風邪予防に効果的。独特の苦味には解毒作用があります。

選 び 方：香りが強く、葉の先までみずみずしく、緑色の濃いものを選びましょう。

保存方法：しめらしたキッチンペーパーで根元を包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てておきましょう。

調理のポイント：香りと彩りを楽しみ、栄養分を損なわないためにも、煮すぎないようにしましょう。

フキノトウ（落の萇）

フキより先に、雪の間から顔を出して、春を告げる野菜のひとつ。花のつぼみが集まったもので、包葉にくるまれています。

旬：2月～4月

栄 養：カロテンやビタミンB1、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラル分、食物繊維を含みます。また苦味成分のアルカロイドは、冬の間滞った新陳代謝を活性化させる働きがあるといわれ、香りが食欲を増進させます。

選 び 方：葉が開いておらず、つぼみがかたいもの。緑色が鮮やかでツヤがあるもの。

保存方法：湿らせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で1日～2日。

調理のポイント：天ぷらやフキみそにするときは、生で。和え物、おひたしなどにするときは、塩ゆでして、冷水にさらして、アクを抜きましょう。切るとアクで瞬く間に黒ずむので手早く調理しましょう。





おはぎ

〈材 料〉

もち米……………	2合
白米……………	0.5合
むらさき米……………	0.5合
塩……………	小さじ 1/3
小豆あん……………	600g

〈作り方〉

- ① 米はよくといで、通常通りに水加減し、塩を加え3時間くらい浸してから、炊く。
(むらさき米が入るので、少し長くつけると良い)
- ② 炊きあがったら、ぬらしたすりこぎで飯粒が残るくらいにつぶす。
温かいうちに約 30g ほどの団子に丸める。
- ③ あんを 40g とり、②の団子をのせ、あんを広げながら包む。両手で形を整える。



桜餅

〈材 料〉

20個分

もち米……………	3合
紫米……………	50g
桜の葉(蒸す)……………	20枚
桜の花の塩漬け……………	20コ
小倉あん……………	600g
(1コ 30g で丸めておく)	

〈作り方〉

- ① 前日に餅米を洗い、浸しておく。
餅米と同量の水で炊く。
- ② 炊きあがったら少ずつぶす。
- ③ ②を20等分にし、あんを包む。
熱いうちに桜の葉を巻く。

～桜の花の塩漬けを作りましょう～

八重桜の花を摘み、洗って塩で漬けます
2日間くらいおいたら、絞って酢を入れます。

桜 50g : 塩 30g + 酢 (酢はお好みの分量で)

梅酢を入れると、きれいなピンク色になりますよ。
桜の葉は、蒸して使うと、香りも口当たりも良いです。



いちご大福

〈材 料〉	10 個分
白玉粉	200g
砂糖	80 ~ 100g
水	210 ~ 220g
いちご	10 個
あんこ	250g
片栗粉	適量

- 〈作り方〉
- ① ガラスのボールに、白玉粉、砂糖、水を混ぜ合わせる。電子レンジに入れ、4分加熱する。
 - ② 取り出して、もう一度電子レンジに入れ、2分加熱する。
 - ③ いちごのへたを取り、あんこで包んで皿にのせておく。
 - ④ 片栗粉をひいた容器に②を取り出し、棒状に伸ばし、10等分する。
 - ⑤ ④をのばし、③に上からかぶせて、下でふさぐ。

電子レンジを活用しての
簡単レシピです。



イモ餅 (新じゃがを使って)

〈材 料〉	
じゃがいも	1 kg
片栗粉	カップ 1.5
塩	小さじ 1.5
あんこ、きな粉	適量

- 〈作り方〉
- ① じゃがいもは皮をむき、茹でる。
 - ② 茹であがったら、水を切り、粉ふきにする。
 - ③ 鍋を弱火にかけたまま、粉ふきいもに片栗粉を少しづつ混ぜ、塩を入れる。
 - ④ 少量づつ丸め、茹でる。
 - ⑤ 冷水にとり、あんこやきな粉にまぶす。

油で揚げて
醤油で甘からにからめても、
ごまだれをつけてもよい。



甘酒 桜花びら

〈材 料〉

米	5合
こうじ	500g
砂糖	好みで
桜の花の塩漬け	少々

〈作り方〉

- ① やわらかく煮たご飯を、60度にさまして、ほぐしたこうじと混ぜ保温する。
- ② 途中1～2度かき混ぜ、6時間位で出来上がり。
- ③ 好みで薄め、沸騰しない程度に火を入れる。
 - ・薄めるので好みで砂糖を加える。
 - ・さくらを浮かせる。



きな粉あめ

〈材 料〉

きな粉	約 100g
砂糖	100g
水	大さじ4

- 〈作り方〉
- ① 鍋に水と砂糖を入れる。
 - ② ①を弱火にかけ、鍋をゆすりながら砂糖を加え、完全に溶かし、全体に泡立ちはじめたら、火からおろす。
 - ③ そのまま4～5分おいてさまし、きな粉を一度に加える。
 - ④ 木べらでよく混ぜ、耳たぶ位にする。
 - ⑤ きな粉をふったまな板に④のをのせて、ひとまとめにし、細長い棒状に伸ばす。
 - ⑥ 生地を適当に切り、きなこをまぶして出来上り。

きな粉を加えるときは
さましすぎると、
混ざりにくいので注意。



そばだんご

〈材 料〉 2人分

そば粉……………100g
熱湯…………… 140cc
サラダ油
砂糖
しょう油

- 〈作り方〉 ① 鍋に熱湯を用意し、そば粉をサット全部入れて、手早くかき混ぜる。
(この時鍋はガスにかけ、火は強火にしておく)
- ② 1分弱位かき混ぜたら、火からおろす。
 - ③ 10等分に丸め、170℃の油で揚げる。
 - ④ だんごが油に浮いてきたら、取り出す。
 - ⑤ 好みの砂糖としょう油のたれを火にかけての中に入れ、よくからめてからいただく。



里ぶきのグラッセ (砂糖菓子)

〈材 料〉

里ぶき…………… 1kg
砂糖…………… 好みに応じて
グラニュー糖…………… 適量

〈作り方〉

- ① 里ぶきの皮をむき、3～4cmの長さに切り、米のとぎ汁で茹でる。
- ② 程々にやわらかくなったら水にさらし、あくを抜く。
- ③ 水を切り、砂糖で15分くらい煮る。
- ④ ザルにあげ、天日に3日程、干す。
- ⑤ 仕上げにグラニュー糖をまぶす。

こげやすいので、
煮る時には鍋から目を離さないで！



ひなの宴

〈材 料〉 16cm 角セルクル

- 白あん……………300g
- 卵…………… 3個
- 砂糖…………… 50g
- 塩…………… ひとつまみ
- 薄力粉…………… 20g
- 米粉
- 抹茶（お湯8gで溶く）
- 紅こうじ（お湯8gで溶く）
- 桜の花塩漬（塩だし、水切り）

〈作り方〉

- ① ボールに白あんを入れ、卵黄を加えよく混ぜ、砂糖半量（25g）と塩を入れて混ぜる。
- ② ふるっとおいた薄力粉と米粉をさっくり混ぜて3等分にする。
- ③ それぞれに抹茶と紅こうじを加える。
- ④ 卵白に残りの砂糖を入れ、しっかりたてたメレンゲを作る。
- ⑤ メレンゲを3つに分け、それぞれの生地さっくり混ぜる。
- ⑥ 蒸し器に蒸し布を敷き、こんがりペーパーを敷いた16cm角セルクルを置き、抹茶生地、白生地、紅こうじ生地进行、ドレッジで平らにならしながら順に流す。
- ⑦ 桜の花塩漬をのせ、蒸し器の蓋をすらし、強火で10分、蓋をして20分蒸す。冷めたらこんがりペーパーをはがし周囲をカットする。

ふきの香りパン



〈材 料〉

- 卵…………… 3個
- 牛乳…………… 100cc
- 酢……………50cc
- サラダ油…………… 大さじ 1/2
- はちみつ…………… 25g
- 重曹…………… 10g
- ふき味噌…………… 35g
- 薄力粉……………150g
- 砂糖……………100g
- スライスアーモンド… 適量

- 〈作り方〉
- ① 材料の卵から重曹までを、上記の順番に静かに入れる。
 - ② 少したつとブクブクとなってくるので、そこで初めて箸でかき混ぜる。
 - ③ ふき味噌を入れて混ぜる。
 - ④ 小麦粉、砂糖はふるって③に入れて混ぜる。
 - ⑤ 25cmくらいの金網ザルにクッキングシートをひく。その中に④を流し入れてシートの周りのしわを手直し、上にスライスアーモンドを散らす。
 - ⑥ ざるごと蒸し器に入れて強火で15分、中火で20分ふかして出来上がり。

ふきの香りのむしパンです。
ふき味噌のかわりにゆずジャム、味噌漬け等も美味しいです。
お子さんのおやつにどうぞ！



米粉チョコレート ブラウニー

〈材 料〉	15×17cmの型
バター	100g
チョコレート	100g
卵	2個
グラニュー糖	100g
米粉	180g
ベーキングパウダー	少 1/2
アーモンドパウダー	25g

- 〈作り方〉
- ① バター、チョコレートは湯せんにかけてやわらかくする。
 - ② 卵とグラニュー糖はハンドミキサーでもったりするまで混ぜる。
 - ③ 米粉とベーキングパウダーはふるっておく。
 - ④ ②③を混ぜて、さっくりと混ぜる。アーモンドも加える。
 - ⑤ ①に④を混ぜる。
 - ⑥ 型に紙を敷き、流し入れる。真ん中をくぼませる。
180度に温めておいたオーブンで30分焼く。型のまま冷ます。

粉糖をかけて
切り分けて器にどうぞ。
バレンタインなどに
作ってみてはいかが？
アルミカップでも作れます。



青菜の蒸しケーキ

〈材 料〉	21cmエンゼル型
米粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
重曹	小さじ1/2
小松菜	150g
卵	2個
砂糖	70g
サラダ油	大さじ3
プレーンヨーグルト	80g
レモン汁	大さじ1
プロセスチーズ	100g

- 〈作り方〉
- ① 小松菜はゆでて水気を絞って粗くきざんでおく
 - ② 粉は合わせてふるっておく。
 - ③ 卵、小松菜、砂糖、サラダ油、レモン汁、ヨーグルトを入れてミキサーにかける。
 - ④ ボールに戻し、粉をサックリ混ぜて型に流す。あられに切ったチーズを散らして、蒸気の上った蒸し器で20分位蒸す。

小松菜を使うので、
カルシウムがたくさんとれますよ。
小松菜でなくても、ほうれん草などの
菜ものならなんでもできます。



いちごの ロールケーキ

〈材 料〉	天板 25×28cm 1枚
卵	3個
砂糖	80g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
いちごジャム	230g (いちご 3パック + グラニュー糖 350g)

- 〈作り方〉
- ① ボールに卵を割り、砂糖を加え、湯せんにかけてもったりするまで泡立てる。
 - ② 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい、①に加えてさっくり混ぜる。
 - ③ 天板にオープンシートを敷き、②を流し入れる。
 - ④ オープン180度に温めた所へ入れて13分焼いて、冷ます。
 - ⑤ ラップにのせて、「いちごジャム」を塗って手前から向こう側に巻きます。型を整えてそのまましばらくおいて好みの厚さに切り分ける。



ストロベリージャム入り シフォンケーキ

〈材 料〉	21cmシフォン型
卵	6個
グラニュー糖	120g
ベーキングパウダー	小さじ2
サラダ油	65g
水	60g
薄力粉	120g
いちごジャム	140g (いちご 2パック + グラニュー糖 300g)

〈作り方〉

- ① ボールに卵白と卵黄に分ける。
- ② 卵白に砂糖の半分を加えてメレンゲを作る。角が立つまで。
- ③ 卵黄に砂糖を加えもったりするまで混ぜる。サラダ油、水を加え混ぜる。さらに、いちごジャムを加え混ぜる。
- ④ 粉類を加えてゴムベラでざっくりと混ぜる。
- ⑤ メレンゲを加えて泡を消すように混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ、トントンと空気を抜く。
- ⑦ 170度に温めてあるオーブンで47分焼く。焼きあがったらピンに逆さにして冷し、パレットで型から抜く。

切り分けて器に盛り付け、生クリームなど添えてどうぞ。
プチプチといちごの種が何ともいえませんよ。



桃のビン詰め

〈材 料〉	1ℓビン1本分
桃	約5個
塩(塩水用)	少々 *レモン汁大さじ1を入れると 色があざやかになる
砂糖	果肉1kgに対し150g
水	

- 〈作り方〉
- ① ビンを洗い、5分間沸騰させて殺菌する。
 - ② 桃は洗ってふたつに割り、皮をむき、芯を取って、色が白っぽくなるまで煮る。
 - ③ ②の桃と砂糖をビンに詰め、水をビンの口いっぱいまで入れ、ビンのまま、蒸し器または湯を入れた鍋に入れる。
 - ④ フタをゆるめて15分加熱。(脱気)
 - ⑤ フタをしっかり閉めてさらに20分加熱。(殺菌)
 - ⑥ 蒸し器または鍋から出し、逆さにおいて冷ます。

④脱気の際のフタは、一度締め
たフタを半回転分(180°)ゆるめ
た状態が目安です。
加熱は蒸しても湯で煮てもOK。

電子レンジで 簡単いちごジャム

- ① いちごは洗って水分をとる
- ② 耐熱容器に、いちごとグラニュー糖を入れ
1時間置く。(いちごの水分が出てくる)
- ③ レンジ600Wにかけ、5~7分おきにレン
ジをあけて様子を見ながら、もったりした
ジャムに仕上げる。
※アクが容器のまわりに着くので、取り除
くこと。



春のメニュー紹介

ふきのとう入り更科そば

3月から4月限定の春のメニューです。ふきのとうをそばに練りこみました。ほろ苦い春の味をお楽しみください。



〈自宅で作れる簡単レシピ〉

野沢菜漬けの天ぷら

冬につけた野沢菜の古漬けを利用した一品。お店でも食べることができます。

- *しよっぱい漬物は塩だして使うとよいでしょう。
- *絡める天ぷらのたねは少しかためにして、180度でさっと揚げましょう。



十割手打ちそば



須坂市中町227
TEL.026-246-7050

営業時間/昼11:00~14:00 夜18:00~22:00 定休日/水曜日
<http://www.agareya.net/>

菜の花の ふき味噌マヨネーズ 梅マヨネーズがけ



アスパラガスの
煮卸し

〈自宅で作れる簡単レシピ〉

地元ほうれん草の春香あえ

風味豊かな須坂産のほうれん草を、ふき味噌で和えます。

- *ほうれん草は下ゆでする。
- *甘めに味付けしたふき味噌で和える。
- ふき味噌の味はお好みで。



四季菜と十割そば



須坂市東横町1266-3
TEL.026-246-4237

営業時間/夜 17:00~22:00 定休日/日曜・祝日
<http://www5.wind.ne.jp/kurashiki/>

鯛と大根の春風焼き

地元の旬の食材を取り入れるよう工夫しています。最近では、地元の農産物の良さを感じています。



〈自宅で作れる簡単レシピ〉

茗味噌ソースで芽吹き味噌漬

ふき味噌と葛でつくるソースは、ご家庭でも簡単に作れますよ。もちろん、お店でも食べることができます。

- *ふき味噌をだし汁でのばし、葛でとろみをつけ、砂糖と合わせてふき味噌ソースを作る。
- *こごみ、タラの芽を湯がき、ふき味噌ソースに漬けておむ。



須坂市上本町 大門通り
TEL.026-245-0164

営業時間/昼11:30~13:30 夜17:30~20:00 定休日/火曜日
<http://www.mtkz.jp/>

春御膳

3月から4月にかけてのオリジナルメニュー。菜の花をはじめとした旬の食材に、春を感じてみませんか。地元産のイチゴを使ったスイーツもこの季節ならではのおすすめメニューです。



信州須坂 関谷温泉

須坂市大字仁礼7番地
TEL.026-248-6868

営業時間/昼10:00~22:00
ご予約にて大小ご宴会承ります。

<http://www.yukkuland.jp/>

地元の飲食店はもちろん、保育園でも、須坂の食材がふんだんに使われています。
地元農産物や旬の食材を使った、季節限定メニューの一例を紹介します。



デコレーション寿司

ケーキの感覚でご注文承ります。
当店ではなるべく地元の素材を使うよう心がけています。このデコ寿司は地元のお米をたくさん使って作っています。ぜひ、ご賞味ください。



松栄寿司

須坂市墨坂南2-17-1
TEL.026-248-2555

営業時間/昼11:00~14:00 夜18:00~22:00 定休日/火曜日
<http://www.matsue-sushi.com/>

せんべいアラカルト

様々な春の素材をつかった「せんべい」の味が楽しめます。夜の宴会メニューに登場しますが、どんな素材になるかはこうご期待!!



季節料理 **六本木**

須坂市大字須坂立町1245
TEL.026-245-7815

営業時間/昼12:00~13:00 (月~金曜日)
夜のご宴会は予約にて承ります。お問い合わせください。

春の保育園献立

さわやかキャベツ

〈作り方〉

- ① キャベツはせん切りにして、さっとゆでる。
- ② きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③ パイン缶は一口大に切る。
- ④ キャベツ、きゅうり、パイン缶を入れ、塩・しょうゆ・酢を合わせて、食べる直前に和える。

〈材 料〉

キャベツ……………200g
きゅうり……………1本
パイン缶……………100g
塩……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1/2

ウドの酢の物

〈作り方〉

- ① うどは皮をむき、食べやすい大きさの短冊に切り、酢水にさらし、さっとゆでておく。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、さっとゆでておく。(生のレタスでもよい。)
- ③ 合わせ酢とごまを合わせ、水気を切ったうど、キャベツ、みかん缶と和える。

〈材 料〉

うど……………40g
きゅうり……………80g
キャベツ……………50g
みかん缶……………40g
白炒りごま…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
砂糖……………小さじ2
酢……………小さじ2弱

じゃが芋とアスパラの和え物

〈作り方〉

- ① じゃが芋・人参は拍子切りにしてゆでておく。
- ② アスパラも1センチの長さに切りゆでておく。
- ③ ウィンナーもゆでておく。
- ④ 味噌・ケチャップ・砂糖・ピーナッツ粉・片栗粉を合わせ火にかけ、タレを作る。
- ⑤ タレと材料を和える。

※ピーナッツ粉はすりごま、くるみ粉にかえてもおいしくできます。

〈材 料〉

じゃが芋……………中2個
人参……………中1本
ウィンナー……………8本
アスパラ……………1束
味噌……………大さじ2
ケチャップ…大さじ2
砂糖……………小さじ1
ピーナッツ粉…大さじ1
片栗粉……………小さじ1
水……………100cc

新ごぼうのサラダ

〈作り方〉

- ① ごぼうは細いせん切りにし、水にさらしてから、さっとゆでる。
- ② 人参、いんげんもせん切りにして色よくゆでておく。
- ③ ハムもせん切りにする。
- ④ しょうゆ・白すりごま・マヨネーズを合わせて、野菜・ハムとませ合わせる。

〈材 料〉

新ごぼう……………100g
人参……………50g
さやいんげん…30g
ハム……………30g
しょうゆ……………小さじ1
白すりごま…小さじ1
マヨネーズ……………30g

春を呼ぶ郷土料理

平成22年3月20日 発行

発行：郷土食ブランド作りグループ

西澤 えみ子 中村 直江
高原 和子 神田 輝枝
村石 豊子 武田 トモ子
増田 千種 田中 朝子
山岸 紀子 師岡 京子
高田 もと子 中山 美栄子

(レシピ提供：山上 久子 荒井もと子)

協力：太田 奈穂 (野菜ソムリエ)
あがれ家 蔵四季 松栄寿し
松風 湯っ蔵んど 六本木
須坂市教育委員会子ども課

装丁：デザインスタジオ ターキー

印刷所：株式会社日美印刷

連絡先：須坂市産業振興部農林課
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
TEL.026-248-9004