



中国料理

作ってみよう!



しまいとしへん

☆姉妹都市編☆

レシピ名

麻婆豆腐

【材料】(4人分)

木綿豆腐	340g	赤みそ	大さじ1弱
豚ひき肉	130g	みりん	小さじ1
長ねぎ	25g	酒	小さじ1
にんじん	50g	砂糖	小さじ1
干しいたけ	4g	豆板醤	好みて
水煮たけのこ	20g	甜麵醬	小さじ 1/2
おろしにんにく	少々	オイスターソース	小さじ 1/2
おろししょうが	少々	スープストック	少々
ゴマ油	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
		水	200~250ml
		かたくり粉	小さじ1弱

【作り方】

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②ゴマ油でにんにく、しょうがを炒めてから、ひき肉を炒める。
①を加えてさらに炒め、Aの調味料を入れて味を整える。
- ③豆腐は2cm角に切り、ゆでておく。
- ④水溶きかたくり粉を作っておく。
- ⑤②へ③を加え、煮たってきたら、④を入れてとろみをつけて出来上がり。

【一口メモ】

甲斐市の友好交流都市である中国四川省都江堰市（とうこうえんし）は、広い中国大陸の真ん中に位置しています。自然豊かな土地で豊富な食材に恵まれ、独自の食文化を育んできました。四川省の料理の特徴として唐辛子などの香辛料を効かせた麻婆豆腐や担々麺を代表とする辛い料理が多いです。給食の麻婆豆腐は食べやすいように辛さを控えめにしています。



アメリカ料理

作ってみよう!



レシピ名

アメリカンビーフライス

【材料】(4人分)

ごはん	600g	たまねぎ(粗みじん)	100g
有塩バター	小さじ1	にんじん(粗みじん)	50g
(具)		塩	小さじ1 1/2
有塩バター	小さじ1/2	焼き肉のタレ	小さじ1
牛小間切れ肉	150g	しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1	黒こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1	ホールコーン	適量
おろししょうが	小さじ1/3	いんげん(1cm幅)	少々
		乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ①炊きあがったご飯にバターを入れて蒸らす。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、調味料Aで下味を付けた牛肉とたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③調味料Bを入れ、味付けする。
- ④炒めた具とごはんを混ぜる。
- ⑤仕上げに、塩ゆでしたとうもろこしいんげんなど彩り野菜を上に乗せて出来上がり。

【一口メモ】

甲斐市の姉妹都市「キオカック市」は、アメリカ合衆国アイオワ州の最南端リー郡にある自然豊かな町です。アイオワ州でよく食べられているガーリックを効かせた牛肉のステーキを食べやすく小さくカットし、ごはん混ぜたメニューです。給食では、山梨県産の甲州ワインビーフを使っています



オーストラリア料理

作ってみよう!



レシピ名

ポテトベイク

【材料】(4人分)

じゃがいも	300g		
たまねぎ	100g		
塩	小さじ1		
こしょう	少々		
牛乳	200ml		
おろしにんにく	小さじ1		
コンソメ	小さじ1		
ピザ用チーズ	50g		
パセリ	少々		

【作り方】

- ①じゃがいもとたまねぎを薄切りにする。
- ②Aの調味料でじゃがいもとたまねぎを弱火で煮る。
- ③やわらかくなったら耐熱容器に移し、ピザ用チーズをかける。
- ④オーブンで焼き色がつくまで焼き、お好みでパセリをかけたら出来上がり。

【一口メモ】

甲斐市では平成6年にオーストラリアにあるタラマラハイスクールとの交換留学事業が始まりました。ポテトベイクは、オーストラリアの家庭料理です。お好みで、ベーコンやツナを入れても美味しいです



甲斐市の
特産物

甲州ワインビーフレシピ

作って
みよう!



ちさんちしょうへん

☆地産地消編☆



レシピ名

甲州ワインビーフハンバーグ
赤坂とまとソースかけ

【材料】(4人分)

【ワインビーフハンバーグ】

牛ひき肉 (甲州ワインビーフ)	300g
玉ねぎ	150g
卵	1個
パン粉	適量(大さじ2程度)
塩・こしょう	少々
ウスターソース	少々
油(玉ねぎ炒め用)	小さじ1

【赤坂とまとソース】

オリーブオイル	小さじ1
おろしにんにく	少々
玉ねぎ	50g
白ワイン	小さじ1
トマト (赤坂とまと)	200g
砂糖	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ3
コンソメ	少々
塩・こしょう	少々
乾燥パジル	少々

【作り方】

【赤坂とまとソース】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②赤坂とまとを湯むきして、みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて、弱火でおろしにんにくを炒め香りを出す。
- ④③に玉ねぎを加えてさらに炒め、火が通ったら白ワインと②を入れて煮る。
- ⑤Bの調味料を④に入れ、味を整えパジルを入れて出来上がり。

【ワインビーフハンバーグ】

- ①玉ねぎを粗みじんにして、油でよく炒める。
- ②ボールに牛肉・玉ねぎ・卵・Aの調味料を入れて、こねる。
- ③②にパン粉を入れ、成形する。(かたさをみながら量を調節する)
- ④フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、熱し、③を入れて焼く。
- ⑤焼き色がついたら、ひっくり返し、弱火でふたをして8分程度焼く。
- ⑥赤坂とまとソースをかけて出来上がり。

【一口メモ】

〈甲州ワインビーフ〉

敷島の標高1000mの山で澄んだ空気と良質な湧き水で飼育されています。ぶどうのしぼりかすを飼料として育てているので、とても軟らかいお肉となっています。

〈赤坂とまと〉

竜王のドラゴンパーク西側の赤坂農場でハチを使った受粉をおこない、水耕栽培しています。



甲斐市の
特産物

甲州ワインビーフレシピ

作って
みよう!



レシピ名

牛ぎゅっとねぎ丼

【材料】(4人分)

ごはん	600g	玉ねぎ	200g
サラダ油	小さじ1/2	にんじん	10g
牛小間肉 (甲州ワインビーフ)	200g	長ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ)	30g
酒	大さじ1	白滝(あく抜き済み)	120g
しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1
おろししょうが	少々	みりん	小さじ1
		砂糖	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ①牛肉にAの調味料で下味をつける。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんは短冊、ねぎは斜め、白滝は食べやすい長さに切る。
- ③鍋に油を熱し①を炒める。
- ④牛肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、白滝を入れてさらに炒める。
- ⑤Bの調味料を入れて、煮込む。(様子を見ながら水を入れる)
- ⑥具材に火が通ったら、ねぎを入れて、味を整えて出来上がり。

【一口メモ】

〈甲州ワインビーフ〉

敷島の標高1000mの山で澄んだ空気と良質な湧き水で飼育されています。ぶどうのしぼりかすを飼料として育てているので、とても軟らかいお肉となっています。

〈ぎゅぎゅっとねぎ〉

ねぎを栽培している双葉地区では、日照時間が長く、雨が少ないため、ねぎの栽培に適しています。また、土壌が固めなので、おいしさをぎゅっと閉じ込めたねぎになります。



甲斐市の
特産物

八幡芋レシピ

作って
みよう!



レシピ名

八幡芋サラダ

【材料】(4人分)

八幡芋	200g	A	マヨネーズ	大さじ4	B
きゅうり	100g		砂糖	少々	
にんじん	10g		塩・こしょう	少々	
ホールコーン	30g		かつお節	適量	
ツナ	20g				

【作り方】

- ①八幡芋は1口大に切り、やわらかくなるまで、ふきこぼれに注意し、ゆでてから冷ます。(レンジでやわらかくなるまで加熱してもよい)
- ②きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③にんじんは軟らかくなるまで、ゆでて冷ます。
- ④Aの材料をボールに入れ、Bの調味料で味を整え、かつお節を入れて出来上がり。

【一口メモ】

〈八幡芋〉

竜王の西八幡地区の栄養の多い土壌で栽培されています。ふっくらと丸みがあり、白くてきめ細かく、粘りが強い里芋です。山梨の郷土料理「ほうとう」にも欠かせない食材です。

