

ゴールド会  
presents

# KISAWA Easy Recipe きさわかんたんレシピ

vol.2



Concept



地元の食材を使い、工程はできるだけ簡単に

※ゴールド会：令和3年度の公民館運営委員を中心に誕生したサークル。  
吉沢地区の野菜、果物を活用したレシピの作成を目的に活動中。

## Menu 1 春野菜の天ぷら

### 材料(4人分)

|          |       |           |
|----------|-------|-----------|
| 天ぷら粉     | ..... | 300g      |
| 水(冷えたもの) | ..... | 450cc     |
| サラダ油     | ..... | 適量        |
| クレソン     | ..... | 100g      |
| 長ねぎ      | ..... | 1本        |
| 菜の花      | ..... | 200g      |
| 茹で筍      | ..... | 200g      |
| A        | 玉ねぎ   | ..... 1個  |
|          | 人参    | ..... ½本  |
|          | 干し桜エビ | ..... 10g |
|          |       |           |

Point!  
炭酸水を使う  
とカラッと仕  
上がります



### 作り方

- 1 菜の花をさっとゆでて3cmに切る。
- 2 クレソン・長ねぎを3cmに切る。
- 3 茹で筍を5mmの厚さで一口サイズに切る。
- 4 玉ねぎをたて半分に切り、5mmの厚さに切る。
- 5 人参は千切りにする。
- 6 衣をゆるめに作り、クレソン・長ねぎ・筍・菜の花の順に、約180℃の油で揚げる。
- 7 残った衣にAを混ぜてかき揚げを最後に揚げる。

Point!  
菜箸で衣を落  
としてすぐ浮  
き上がる位

## Menu 2 へらへら団子

吉沢地区で  
昔食べられていた  
おやつ

### 材料(4人分)

|       |       |             |
|-------|-------|-------------|
| 米粉    | ..... | 250g        |
| 水     | ..... | 150cc       |
| 食用着色料 | ..... | 赤・黄・青など     |
| A     | 砂糖    | ..... 大さじ6  |
|       | 片栗粉   | ..... 大さじ3  |
|       | しょうゆ  | ..... 大さじ6  |
|       | 水     | ..... 300cc |



### 作り方

- 1 Aの材料を全て鍋に入れてかき混ぜながら沸騰させ、とろみがつき、透明になったら甘辛だれ完成。
- 2 米粉に水を加えて、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね、30分ほど寝かせる。
- 3 色を付けるのに小分けにする。
- 4 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、③を手のひらで平たく伸ばしながら、5cm大にして入れる。
- 5 全ての生地を入れたら差し水し、再度沸騰したら火を止めて2~3分置く。
- 6 ⑤をサッと水にさらしてぬめりを取り、水気を切ってから①の甘辛だれを絡める。

## Menu 3 肉じゃが

### 材料(4人分)

|             |       |           |
|-------------|-------|-----------|
| 豚肉          | ..... | 400g      |
| じゃがいも       | ..... | 中5個       |
| 玉ねぎ         | ..... | 中2個       |
| にんじん        | ..... | 1本        |
| しらたき        | ..... | 1袋 (200g) |
| めんつゆ (3倍濃縮) | ..... | 300cc     |
| みりん         | ..... | 100cc     |
| 水           | ..... | 1000cc    |
| サラダ油        | ..... | 大きじ2      |



### 作り方

- 1 じゃがいも・人参は小さめに乱切り、玉ねぎは1cm幅に切る。豚肉は1口大にする。しらたきは茹でて3cmくらいに切る。
- 2 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎと豚肉を炒める。
- 3 火が通ったら、じゃがいも・人参・しらたきと水を入れて煮る。
- 4 全体が少しやわらかくなったら、めんつゆ・みりんを入れて煮る。
- 5 汁が少なくなって全体が柔らかくなったら完成。

## Menu 4 小松菜とキャベツの納豆和え

### 材料(4人分)

|      |       |            |
|------|-------|------------|
| 小松菜  | ..... | 1束         |
| キャベツ | ..... | 1/2個       |
| 塩昆布  | ..... | 少々         |
| A    | 納豆    | ..... 2パック |
|      | 納豆のタレ | ..... 2袋   |
|      | かつお節  | ..... 4g   |

### 作り方

- 1 小松菜はゆでてざるに上げ、よく絞ってから2cmの長さに切る。
- 2 キャベツはさっとゆでてざるに上げ、よく絞ってから2~3cmのざく切りにする。
- 3 小松菜・キャベツをAと細かく刻んだ塩昆布を加えてよく混ぜ合わせる。



## Menu 5 ニンジンとタマネギのツナ缶和え

### 材料(4人分)

|        |       |      |
|--------|-------|------|
| 人参     | ..... | 1/2本 |
| 玉ねぎ    | ..... | 1/4個 |
| ツナ缶    | ..... | 1缶   |
| 塩・こしょう | ..... | 少々   |

### 作り方

- 1 人参は千切りにしてざるに取り、塩を少々振っておく。
- 2 玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
- 3 人参・玉ねぎをよく絞る。
- 4 ツナ缶を汁ごと入れ、混ぜ合わせる。
- 5 こしょうで味をととのえる。



## Menu 6 たけのご飯

吉沢地区では  
たけのこだけ入  
れるらしいです

### 材料(4人分)

|          |       |           |
|----------|-------|-----------|
| 米        | ..... | 2合        |
| たけのこ(真竹) | ..... | 中1本(200g) |
| しょうゆ     | ..... | 大さじ2      |
| 酒        | ..... | 大さじ2      |
| みりん      | ..... | 大さじ2      |
| 顆粒だし     | ..... | 大さじ2      |

Point!  
真竹なの  
であく抜  
き不要



### 作り方

- 1 たけのこはやわらかくなるまで茹で、一口大に切る。
- 2 炊飯器に米をといで入れ、調味料と水で2合の目盛りに合わせる。
- 3 たけのこを入れて普通に炊く。

## Menu 7 メンマ

おつまみ  
に最適!

### 材料(4人分)

|            |       |       |
|------------|-------|-------|
| 茹でたけのこ     | ..... | 400g  |
| めんつゆ(3倍濃縮) | ..... | 300cc |
| ごま油        | ..... | 大さじ1  |
| 七味唐辛子      | ..... | 少々    |
| ラー油        | ..... | 少々    |

### 作り方

- 1 茹でたけのこは3cmくらいの長さに縦にスライスする(5mmの厚さ)。
- 2 中華鍋にごま油を熱し、たけのこを炒める。
- 3 めんつゆを入れて汁が少なくなるまで炒め煮する。
- 4 七味唐辛子とラー油を少々ふりかける。
- 5 火を止めてから、ごま油を香りづけにかけて混ぜる。



## Menu 8 小松菜の粒マスタード和え

### 材料(4人分)

|        |       |      |
|--------|-------|------|
| 小松菜    | ..... | 1束   |
| つゆの素   | ..... | 適量   |
| 粒マスタード | ..... | 大さじ2 |

### 作り方

- 1 小松菜をゆで、よく絞る。
- 2 2~3cmに切り、つゆの素、粒マスタードと混ぜ合わせる。



レシピはwebでも公開!



カラーで  
見やすい  
です!

発行

吉沢公民館  
▲上吉沢395-1  
☎58-0880