

親子で楽しく料理！ 富山の美味しいごはん レシピ

メニュー考案：Michiru

作って楽しい、食べておいしい。たこ焼き器を使って、常備菜を特別感のある料理にリメイク。

<https://www.instagram.com/okosotonoho/>



冷蔵庫の余りものを一緒に焼いても◎
(今回はかまぼこ)

●豆腐と五目ひじきの鶏つくね焼き

【材料】 約16～18個分

- | | | | |
|---------|------------------------|---------|----------------|
| ・鶏ひき肉 | 200g | ・A.生姜 | 1/2片(5g)→すりおろす |
| ・木綿豆腐 | 小パック1つ(130g)→水切りしておく | ・A.塩 | 少々 |
| ・五目ひじき煮 | 2人分(120g) | ・A.こしょう | 適量(多めがオススメ) |
| ・長ネギ | 1本(100g)→青い部分も含めみじん切りに | ・鰹節 | たっぷり(15gほど) |
| ・里芋 | 1個(30g)→すりおろす | ・好みの油 | 適量 |
| ・うずらの卵 | 16～18個→茹でて殻をむく | ・好みの調味料 | 大葉・ぽん酢など |

【作り方】

- ①ボウルで鶏ひき肉と豆腐をよく混ぜた後、ひじき煮と長ネギ、すりおろした里芋、材料Aを混ぜてタネを作る。
- ②手に油もしくは水をつけ、うずらの卵が真ん中になるよう①をたこ焼き器の大きさに合わせて丸める。
- ③バットなどに鰹節を広げて用意し、②を転がして鰹節の衣をつける。
- ④たこ焼き器を熱し(160～200度)油をひく。③を穴に入れ、片面焼けたら竹くしで刺して裏返す。
- ⑤転がしながらこんがり焼いていく。焼けたらそのまま、もしくは好みの調味料でいただく。

●卵の花の鶏つくね焼き

【材料】 約16～18個分

- | | | | |
|--------------|------------------------|---------|----------------|
| ・鶏ひき肉 | 200g | ・A.塩 | 少々 |
| ・卵の花の含め煮 | 2～3人分(200g) | ・A.こしょう | 適量(多めがオススメ) |
| ・長ネギ | 1本(100g)→青い部分も含めみじん切りに | ・鰹節 | たっぷり(15gほど) |
| ・里芋 | 1個(30g)→すりおろす | ・好みの油 | 適量 |
| ・とろけるスライスチーズ | 4枚 | ・好みの調味料 | 大根おろし醤油・ゆずの皮など |

→半分に切ったものを重ねて16～18個に切る

【作り方】

- ①ボウルで鶏ひき肉と卵の花煮、長ネギ、里芋、材料Aを混ぜてタネを作る。
- ②手に油もしくは水をつけ、チーズが真ん中になるよう①をたこ焼き器の大きさに合わせて丸める。
- ③バットなどに鰹節を広げて用意し、②を転がして鰹節の衣をつける。
- ④たこ焼き器を熱し(160～200度)油をひく。③を穴に入れ、片面焼けたら竹くしで刺して裏返す。
- ⑤転がしながらこんがり焼いていく。焼けたらそのまま、もしくは好みの調味料でいただく。



使用した
富山食材
長ネギ、里芋、
大豆、たけのこ、
人参、椎茸、
玉ねぎ、
お米(富富富)



●「富富富」のまん丸焼きおにぎり

- ・ご飯を丸めてたこ焼き器で焼く。途中ハケで醤油を塗り、こんがり仕上げる。
- *アレンジ：バターを使ってバター醤油味、鰹節を表面につけて焼く、チーズを中に入れるなど、メインで余った食材を使っても◎

●うずらの卵の小さな目玉焼き

- ・たこ焼き器に油をしき、うずらの卵を割り入れて半熟焼きにする。
- *まわりがこんがりするまで焼くと竹くしで簡単にとることができます。

富山の美味しいごはん・鶏つくね焼きに使用した常備菜レシピ

●五目ひじき煮

【材料】6人分

- ・乾燥ひじき 15g →水で20分ほど戻す
- ・干し椎茸 3~4個(10g)
→水240mlを加え、冷蔵庫で一晩戻し薄く切る。椎茸のだし汁200mlは取っておく。
- ・水煮の大豆 50g
- ・水煮のタケノコ 50g →薄く切る
- ・人参 1/3個(50g) →斜めに薄切りにしたものを千切りに

- ・A.きび砂糖(*参照) 大さじ1と1/2
- ・A.濃口醤油 大さじ1
- ・A.日本酒 大さじ3
- ・A.鰹節 1パック(2g)
- ・好みの油 小さじ1
- ・いりごま 大さじ1
- ・ごま油 少々

【作り方】

- ①戻したひじきを水に対し1%の塩(分量外)を入れた熱湯で4~5分茹でて洗い、ザルにあげておく。
- ②深い鍋もしくはフライパンを熱して油をしき、椎茸と大豆、タケノコ、人参を中火で炒める。
- ③②に①と干し椎茸の戻し汁200ml、材料Aを加えて煮る。
- ④時々混ぜながら煮詰めていき、煮汁が少しになったらごまと香りづけのごま油を加えて火を止める。

- ・甘辛すぎない、そのまま食べてじんわりおいしいひじき煮です。
- ・大豆を枝豆に、いりごまをひまわりの種などのナッツにしても。
- ・3日ほど冷蔵保存可。小分けにして冷凍保存も。

* Michiru家はきび砂糖をラカントS(カロリーゼロ・血糖値の上昇に関係しない天然の甘味料)で代用。

●卵の花の含め煮

【材料】たっぷりの12~14人分

- ・生おから 400g
- ・A.玉ねぎ 1個(200g) →みじん切りor薄くスライスして長さを半分に
- ・A.鶏むね挽肉 150g →分量外の酒大さじ3を混ぜておく
- ・A.人参 1/2本(80g) →斜め薄切りにしたものを千切りに
- ・A.干し椎茸 3~4個(10g)
→水240mlを加え、冷蔵庫で一晩戻し薄く切る。椎茸のだし汁200mlは取っておく。
- ・A.好みの油 大さじ2

- ・B.厚削り節粉(*参照) 大さじ1(6g)
- ・B.だし昆布 2~3片(5g)
→表面の汚れをふき取り、キッチン用はさみで細切りに
- ・B.きび砂糖(*参照) 大さじ4
- ・B.塩 小さじ2/3(3.5g)
- ・B.米酢 大さじ1
- ・B.濃口醤油 大さじ1
- ・豆乳 200ml

【作り方】

- ①深さのある鍋の中に材料Aを入れてから中火にかけ、全体がしんなりするまで炒める。
- ②椎茸のだし汁200mlと分量外の水200ml(合わせて400ml)、材料Bを加え、10分ほど煮る。
- ③煮詰めておいしい煮汁ができたなら、おからと豆乳を混ぜ、5分ほど炒って適度に水分をとばす。
- ④冷まして味を落ち着かせていただく。

- ・しっとりじゅわんとおいしい卵の花です。(レシピ本にはあめ色玉ねぎを使った卵の花煮を掲載しましたが、今回はお手軽バージョン)
- ・これからの季節、ゆず皮の薬味がさわやかでオススメです。

* 厚削り節粉はだし用の厚削り節(我が家はさば節やいわし節も入った混合節)をミルで細かくしたものを使用。

* Michiru家はきび砂糖をラカントS(カロリーゼロ・血糖値の上昇に関係しない天然の甘味料)で代用。