

## 1. むらさき芋のパイ

レッドクイーン 400g  
生クリーム 20cc  
砂糖 20g  
冷凍パイシート 2枚  
卵黄 1個分  
強力粉 適量  
粉糖 適量

- ・オーブンは200℃に予熱。
- ・レッドクイーンの皮を剥き、一口大に切ります。
- ・耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして、600wのレンジで5分くらい加熱して火が通るまで加熱します。
- ・フォークで滑らかになるまで潰して、生クリームと砂糖を加え、味が馴染むまで混ぜます。粗熱を取ります。
- ・打ち粉をふり、冷凍パイシートをのばし、直径17cmの丸型に2枚切ります。
- ・下の1枚にふちを1cm幅残して、芋ペーストをぬります。ふちのスペースに卵黄を塗り、もう1枚のパイシートを乗せ、ふちをフォークで押して接着します。
- ・中央を5mmほど残して、放射状に16等分に切り込みを入れ、クッキングシートを敷いた天板に乗せ、生地を同じ方向に2回ずつ捻ります。
- ・200℃のオーブンで、20分程こんがり焼きたら、粗熱を取り、粉糖を振って、召し上がれ

## 2. マーブルレアチーズケーキ チョコ&パンプキン

クリームチーズ	200g
砂糖	60g
生クリーム	200cc
無糖ヨーグルト	100g
カボチャ（正味） （皮むき、種取り）	200g
ビターチョコレート （湯煎の湯 適量）	60g
粉ゼラチン	10g
戻す水	大さじ2

### 土台

ビスケット	100g
溶かしバター（無塩）	60g

- ・クリームチーズは常温に。型にはクッキングシートを敷いておきます。
- ・ビスケットをジップロックに入れ、たたいて細かくして、溶かしバターを入れ、よく揉み混ぜます。
- ・クッキングシートを敷いた型の底に押し固めて、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ・ゼラチンを戻しておきます。
- ・カボチャを一口大に切り、ボウルに入れ、ラップをし、600wのレンジで3分。取り出し、滑らかになるくらいまで潰します。
- ・チョコレートを細く割り、湯煎で溶かします。
- ・別ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、よくすり混ぜ、生クリーム150cc（200ccの内の150cc）とヨーグルトを入れ、混ぜます。
- ・鍋に生クリーム50ccを入れ、沸く直前まで温め、ゼラチンを入れて溶かします。ゼラチン生クリームをクリームチーズの中へ入れ、よく混ぜます。
- ・2/3をカボチャペーストに入れ、よく混ぜ、1/3をチョコレートの中へ入れよく混ぜます。
- ・型にカボチャチーズ、チョコチーズを交互に入れ、割り箸を使って、縦横にジグザグに線を入れ、マーブル模様を作ります。
- ・冷蔵庫に入れ、2時間以上しっかり固めて
- ・型からはずし、カットして召し上がれ

### 3. イチジクのケーキ

イチジク	4個
くるみ	20g

#### 生地

ホットケーキミックス	100g
溶かしバター	40g
砂糖	40g
卵	1個
牛乳	大さじ1

マフィン型	6個分
-------	-----

ホイップクリーム	30g
ミント	適量

- ・オーブンは170℃に予熱しておきます。
- ・イチジクはヘタを切り落とし、皮を剥きます。5mmくらいの輪切りを6枚切っておきます。
- ・残りは1cm角に切っておきます。
- ・ボウルに溶かしバターと砂糖を加え、よく混ぜ、卵、牛乳を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせます。
- ・1cm角に切ったイチジクとくるみを加えて混ぜます。
- ・型に生地を入れ、輪切りにしたイチジクを乗せ、170℃のオーブンで焼きあがるまで20分程焼き、お皿に盛り付け、生クリームを添えて
- ・ミントを乗せて、召し上がれ

#### 4. JA埼玉ひびきのでいただいた、神流清流米で鶏ごぼうごはん

米	2合
鶏モモ	200g
ごぼう	1本
人参千切り	40g
生姜	20g

みりん	大さじ1
醤油	大さじ1

水 適量

酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
和風だし	小さじ1

#### 小ねぎ先輩

- ・米は研いで、30分浸しておきます。その後、水を切っておきます。
- ・ごぼうはよくタワシで洗い、ささがきにして、5分ほどさらします。
- ・生姜もよく洗い、皮つきのまま、千切りにします。
- ・鶏モモは一口大に切ります。人参千切り。
- ・中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒め、色が変わったらごぼうを入れて炒め、油が回ったらみりと醤油を入れ、炒め、汁気がなくなり、鶏肉に火が通ったら火からおろします。
- ・米を炊飯釜に入れ、酒、みりん、しょうゆ、和風だしを入れ、水を2合の目盛まで注ぎます。千切り生姜、千切り人参、鶏ごぼうを入れ、スイッチON!
- ・炊き上がったらザックリ合わせ、お茶碗に盛り、小ねぎ先輩で召し上がれ

## 5. 四角（うりずん）豆とベーコン炒め

四角豆 150 g

薄切りベーコン 50 g

### 調味料

めんつゆ 大さじ1

みりん 大さじ1/2

おろしにんにく 少々

有塩バター 10 g

- ・ 四角豆はヘタを落とし、2 cm幅に切ります。
- ・ ベーコンは1 cm幅にカットします。
- ・ 中火のフライパンに有塩バターを溶かし、四角豆とベーコンを炒めます。
- ・ 全体に油がまわったら、調味料を入れ、味が馴染んだら火を止め、
- ・ 器に盛り付け、召し上がれ

## 6. 四角豆のナムル

四角豆	150g
お湯	適量
冷水	適量

### 調味料

ごま油	大さじ1
白いりゴマ	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
ガラスープ	小さじ1/2

唐辛子	少々
-----	----

- ・鍋に湯を沸かし、鮮やかになるまで1分30秒ほど茹でます。
- ・冷水に取り、冷やして水を切ります。
- ・ヘタを落とし、2cm幅にカットして、ボウルに入れ、調味料を入れ、味が馴染むまで和えます。
- ・器に盛り付け、唐辛子を乗せ、召し上がれ

## 7. ピーマンとナスの味噌炒め

ピーマン	3個
ナス	2本

### 合わせ調味料

味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1

サラダ油	大さじ1
------	------

- ・ピーマンは半分に切り、種とヘタを落とし、細切りにします。
- ・ナスはヘタを落とし、縦半分に切り、斜め薄切りにします。
- ・ボウルに合わせ調味料を入れ、よく混ぜ合わせておきます。
- ・中火のフライパンにサラダ油をひき、ナスを入れ、炒めます。
- ・しんなりしたら、ピーマンを加えて炒めます。
- ・ピーマンが油に馴染んだら、合わせ調味料を入れて、中火で炒めます。
- ・全体に味が馴染んだら、火からおろし、器に盛り付けて完成
- ・召し上がれ

## 8. ナスの焼き浸し

ナス 2本

### 調味料

ポン酢 大さじ2  
みりん 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
水 大さじ2

ごま油 大さじ1  
おろし生姜 適量  
かつお節 適量  
小ねぎ先輩 適量

- ・ナスはヘタを落としておきます。縦半分に切り、皮目に切り込みを5mm幅で斜めに入れます。
- ・それを3等分に切ります。
- ・中火で熱したフライパンにごま油をひき、ナスを入れ、全体に焼き色がつくまで焼きます。
- ・調味料を入れ加熱して、一煮立ちしたら弱火にして、3～4分ほど全体に味を含ませます。
- ・器に盛りつけ、かつお節、小ねぎ先輩、おろし生姜をかけて、召し上がれ

## 9. しいたけ入り肉団子の春雨スープ

鶏ひき肉	150g
しいたけ	1個
片栗粉	大さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
春雨	20g
お湯	400cc
調味料	
ガラスープの素	小さじ1
醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	少々
小ねぎ先輩	適量

- ・しいたけは石づきを切り落として、みじん切りにします。
- ・ボウルに、鶏ひき肉、しいたけみじん切り、片栗粉、オイスターソースを入れ、粘りが出るまで練ります。
- ・鍋にお湯を沸かし、鶏団子のネタを一口大に丸めて入れ、中火で茹でます。
- ・肉団子に火が通ったら春雨を入れ、6分ほど煮込み、調味料を入れ、味を整え、器に盛り、小ねぎ先輩をふって、召し上がれ

## 10. ガリバタしいたけ

しいたけ	6枚
有塩バター	20g
おろしにんにく	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ2
大葉	6枚

- ・有塩バターは常温に戻しておきます。
- ・トースターの天板にアルミホイルを敷いておきます。
- ・しいたけの軸を切り落とします。ポンポンとはたき、汚れを落とします。
- ・ボウルにバター、おろしにんにくを入れ、よく混ぜ、にんにくバターを作ります。
- ・アルミホイルを敷いた天板に、にんにくバターを肉側に塗り、醤油少々と粉チーズを振りかけ、トースターで全体に火が通るまで7分ほど焼きます。
- ・お皿に大葉を敷き、しいたけを盛り付け、召し上がれ

## 11. しいたけとごぼうの旨煮

ごぼう	1 / 3本 (80g)
人参	1 / 2本 (80g)
しいたけ	2 ~ 3枚
ごま油	小さじ2

ごぼう用	
水	250cc
酢	小さじ1 / 2

調味料	
水	100cc
和風だし	小さじ1 / 2
砂糖	大さじ1 / 2
醤油	大さじ1 / 2
みりん	大さじ1 / 2

小ねぎ先輩	少々
-------	----

- ・ごぼうはタワシで汚れを落とし、包丁の背で皮をこそげ落とします。
- ・斜め5mmの厚さに切り、酢水に5分ほどつけます。
- ・人参は皮を剥いて、小さめに乱切りにします。
- ・しいたけは、石づきをとり、半分に切ります。
- ・鍋にごま油をひき、水気を切ったごぼうと人参、しいたけを入れ、軽く炒めます。
- ・調味料（水、出汁、砂糖）を加え、中火で煮立て、落とし蓋を5分ほど煮ます。
- ・さらに、醤油とみりんを加えて、落とし蓋をして、再び5分ほど煮ます。
- ・蓋を取って強火で炒り煮にします。