

## 料理名：お麩の和風ドリア

調理時間 50分

参考にした石川の郷土料理名：お麩の卵とじ

### ■材料■4人分

- |               |             |
|---------------|-------------|
| (ごはん)         | (和風ホワイトソース) |
| ・ごはん 300g     | ・豆腐 1丁      |
| ・かつお節 適量      | ・にんにく 1片    |
| ・しょうゆ 適量      | ・白みそ 大1/2   |
| (卵とじ)         | ・牛乳 20ml    |
| ・麩 15g        | ・塩 小1/4     |
| ・昆布 1枚(1×5cm) | (ドリア)       |
| ・玉ねぎ 1/2      | ・溶けるチーズ 適量  |
| ・水 150cc      | ・ネギ 適量      |
| ・しょうゆ 大さじ2    |             |
| ・みりん 大さじ2     |             |
| ・かつお節 1つまみ    |             |
| ・卵 2個         |             |



### ■作り方■

- ①ごはんを炊いておく。炊けたらかつお節・しょうゆを入れて混ぜておく。
- ②麩は水で戻し、水気を絞っておく。
- ③昆布はキッチンバサミで細かく切り、薄切りにした玉ねぎ、麩、水を鍋に入れ火にかける。
- ④玉ねぎが柔らかくなったら、しょうゆとみりんで味を調べ、かつお節を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑤豆腐にラップをして、500Wで2分加熱し、水切りをする。
- ⑥水を抜く。
- ⑦材料を全部入れて滑らかになるまでミキサをかける。
- ⑧それぞれの耐熱皿にごはんと卵とじ和風ホワイトソースを入れる。
- ⑨溶けるチーズをかけて約180℃に熱したオーブン（オーブントースター）で焼き色がつくまで焼く。
- ⑩焼き色がついたら刻んだネギをのせて完成。

## 料理名：なすそうめんのカリカリピザ

調理時間 20分

参考にした石川の郷土料理名：なすそうめん

### ■材料■4人分

- ・そうめん 4束
- ・チーズ 200g
- ・なす 2個
- ・オリーブ油 大さじ2 1/2
- ・だし汁 1カップ
- ・砂糖 6g
- ・しょうゆ 18g
- ・れんこん 30g
- ・さくらえび 適量
- ・あおさ 適量
- ・クリームチーズ 適量



### ■作り方■

- ①なすは、ヘタを取り、縦に細かく切る。水に放し、灰汁を抜く。
- ②鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、水切りしたなすを炒める。
- ③②の鍋にだし汁を入れ、砂糖としょうゆを加えて甘辛く煮る。(目安は15～16分)
- ④そうめんは熱湯で1分15秒茹でる。ザルに上げて冷水でしめて水を切る。
- ⑤フライパンを強めの中火で熱し、オリーブ油大さじ1をひき、そうめんを加えて軽く混ぜて円形に整え、2分程焼き、チーズをのせる。
- ⑥裏返して、中火にし、オリーブ油大さじ1をフライパンのふちから加え、3～4分こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑦食べやすい大きさに切り、れんこん、チーズ、なす、さくらえび、あおさをのせる。
- ⑧フライパンに蓋をして、チーズがとろけるまで焼く。
- ⑨最後にクリームチーズをのせて完成。

## 料理名：治部煮のポットパイ

調理時間 60分

参考にした石川の郷土料理名：治部煮

### ■材料■4人分

- ・鶏もも肉 250g
- ・しいたけ 28g (4枚)
- ・しめじ 100g (1パック)
- ・ほうれん草 150g
- ・にんじん 2/3
- ・小麦粉 適量
- ・だし汁 (ほんだし) 400g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・冷凍パイシート 2枚
- ・卵 1個



### ■作り方■

- ①鶏もも肉の脂を取り、1口大にそぎ落とす。
- ②ほうれん草は下ゆでし、冷水につけ3cmに切る。
- ③にんじんは輪切り、しいたけは石づきをとって十字に切り込みを入れ、しめじはほぐす。
- ④パイシートを常温で解凍しておく。(柔らかくなる程度)
- ⑤鍋で煮汁を煮立たせ、にんじん、しいたけを煮る。
- ⑥にんじんが柔らかくなったら、鶏もも肉に小麦粉をまぶし、余分な粉をはらい鍋に入れる。
- ⑦鶏もも肉に火が通ったら、しめじを入れ、最後にほうれん草を入れる。
- ⑧ココット皿に治部煮を移し冷蔵庫で冷やす。
- ⑨オーブンを180℃に予熱する。
- ⑩パイシートを倍の大きさになるまで薄くのばす。
- ⑪治部煮が冷えていることが確認できたら、ココット皿に溶き卵を塗って、パイシートを貼り、併せて表面にも溶き卵を塗る。
- ⑫オーブンで15分程焼いて完成。

## 料理名：どじょうの蒲焼きとチーズのおやき

調理時間 50分

参考にした石川の郷土料理名：どじょうの蒲焼き

### ■材料■4人分

- ・薄力粉 150g
- ・強力粉 50g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1 1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・熱湯 150ml
- ・どじょうの蒲焼き 8本
- ・ナチュラルチーズ 4個
- ・長ネギ 1本
- ・お好み焼きソース 小さじ1
- ・黒ごま 適量
- ・ごま油 大さじ1



### ■作り方■

- ①ボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ②①に熱湯を入れながら、菜ばしで混ぜ、まとまってきたら手でこねる。
- ③②にラップを密着させてかけて、中身ができるまで休ませておく。
- ④長ネギは、荒みじん切りし、耐熱ボールに入れ、電子レンジで1分30秒かける。
- ⑤どじょうの蒲焼きを串から外し、5mm程に切る。チーズは縦に3つ、横に4つに切る。
- ⑥長ネギが入ったボールに④を入れて混ぜ、お好み焼きソースを入れ混ぜる。
- ⑦打ち粉をした台に③を置き、8等分にする。綿棒で生地を円になるようにのばす。
- ⑧⑤を8等分し、具を生地にのせ、生地を集めて、ねじるように生地を閉じる。
- ⑨表側にごまをつける。フライパンにごま油を入れ熱し、ごまのついている方を下にして、中火で5分程焼く。
- ⑩裏返し、水40ml（分量外）を入れ、すぐに蓋をし、弱火強で3分焼く。
- ⑪蓋をあけ、水分を飛ばして完成。

## 料理名：なすそうめんの担々麺風

調理時間 40分

参考にした石川の郷土料理名：なすそうめん

### ■材料■4人分

- ・なす 4本
- ・そうめん 6束(300g)
- ・だし汁 800ml
- ・砂糖 大さじ1 1/2
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ひき肉 200g
- ・ロメインレタス 200g
- ・ミニトマト 4個
- ・ネギ 1/3本
- ・しょうが 1片
- ・にんにく 1片
- ・豆板醤 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・甜麺醤 大さじ2
- ・油 大さじ1/2
- ・ごまドレッシング 適量



### ■作り方■

- ①なすを縦に半分に切り、斜めに切れ目を入れる。
- ②鍋にだし汁、砂糖、酒、しょうゆを入れ、煮立たせて、なすを入れて煮る。
- ③そうめんを入れて、茹で冷やしておく。
- ④レタスをちぎり、トマトはくし切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤調味料のしょうゆ、酒、甜麺醤を準備しておく。
- ⑥ネギ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ⑦フライパンに油をひき、ネギ、しょうが、にんにくを入れ、豆板醤を入れて炒める。
- ⑧香りが出たら、ひき肉を入れ炒め、⑤を入れ馴染ませる。
- ⑨皿にそうめんを入れ、その上にレタス、ひき肉、なす、ミニトマトをのせる。
- ⑩ごまドレッシングをかけ完成。

## 料理名：冬の和風パイ

調理時間 65分

参考にした石川の郷土料理名：ぶり大根

### ■材料■4人分

- ・ブリのあら 250g
- ・大根 170g
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 200ml
- ・水 400ml
- ・生姜 8g
- ・黒こしょう 4振り
- ・トマトソース 適量
- ・パイシート 2.5枚  
(0.5枚飾り用)



### ■作り方■

- ①大根は小さく角切り。
- ②ブリのあらは、霜降りして、血合いや臭みを取っておく。
- ③鍋に酒、水を入れ、大根を敷き、上にブ리를並べて火にかける(約10分)
- ④パイシートを解凍させ、オーブンを200℃に予熱する。
- ⑤火が通ったら、生姜、しょうゆ、みりんを入れて落し蓋をして煮る。(約10分)
- ⑥パイシートを伸ばしておく。
- ⑦ブ리를取り出して、身をほぐして大根と混ぜ、黒こしょうをする。
- ⑧パイシートの中央に具をのせて、もう1枚をかぶせ、縁をしっかり押さえる。
- ⑨残りのパイシートで飾りをつけ、表面に水をつける。
- ⑩オーブンで20分焼く。(焼き色がついてなければさらに焼く。)
- ⑪お好みでトマトソースをかけて完成。