

守谷市市制施行10周年記念事業



「守谷産の食材を使った料理コンテスト」 レシピ集





ぼ う ず 守谷ねぎ棒' S

高草木 陽菜子さん

長ねぎの甘さを味わって欲しい。
ねぎの甘みと
豚肉のジューシーさが絶妙！



守谷産の食材 長ねぎ

所要時間 15分

材 料 (4本分)

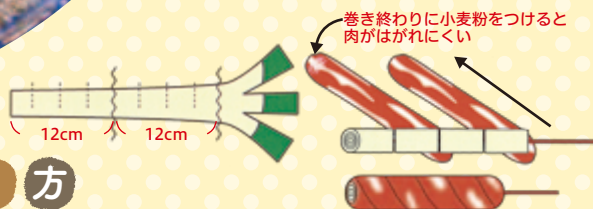
豚バラ肉(スライス) 8枚(1枚20g程度)
長ねぎ(中太) 2本(白い部分を使用)
竹串(18cm) 4本
小麦粉 適量
塩、あらびき黒こしょう 適量
サラダ油 適量

〈タレ〉

* コチュジャンたれ
砂糖 小さじ2
料理酒 小さじ1/2
コチュジャン 小さじ1
マヨネーズ 大さじ3
* グリーンカレーたれ
砂糖 小さじ2
料理酒 小さじ1/2
グリーンカレーペースト 小さじ1
マヨネーズ 大さじ3

作 り 方

- ① 長ねぎを洗い、水気を拭く。長ねぎを1/2(約12cm)に切り、更に4等分に切り、竹串に長ねぎを縦に4つ刺す。
- ② 肉を広げ軽く小麦粉をふる。竹串の持ち手側から先端に向かって斜めに、肉を一枚ずつ重なるように長ねぎを刺した竹串を転がしながら巻く。2枚目も続けて巻きつけ、肉の巻き終わりに小麦粉をしっかりつけて、全体をギュッと握り、形を整えたら塩・こしょうをふる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を薄くしき、肉の巻き終わりを下にしてのせる。長ねぎの中心まで火が通るように弱火で、じっくりまんべんなく全体を焼く。
- ④ 焼いている間にタレ作り(2種類)
 1. 2つの容器に砂糖を入れ各々に料理酒を混ぜて、砂糖を溶かす。
 2. 残りの材料を各々の容器に入れて、よく混ぜる。※辛み調味料の辛さは、メーカーにより異なります。辛さを控える場合は、グリーンカレーペースト・コチュジャンの量を少なめにしてください。
- ⑤ 焼けた③に④のたれをかける。



守谷トマトビールシチュー

入賞

小山 晃さん

お肉をアサヒビールで煮込み、柔らかくしてトマトベースのシチューにしました。野菜に守谷産の長ねぎ、ほうれん草、トマトを用いました。



守谷産の食材 アサヒビール、長ねぎ、ほうれん草、トマト

所要時間 15分

材料 (4人分)

豚バラ肉(ブロック)	320g
アサヒスーパードライ	250ml
完熟トマト(大)	1個
カットトマト	1缶
長ねぎ	1本
ほうれん草	1/2束
キャベツ	1/4個
しめじ	100g
水	800cc
塩、こしょう、小麦粉	適量
砂糖、コンソメ	適量
サラダ油	適量

作り方

- ①豚バラ肉(ブロック)を一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶし、鍋にサラダ油を少量入れ炒める。
 - ②①にアサヒスーパードライを入れて煮る。湯むきしてぎんだトマト、カットトマト1缶、水を加えて更に煮込む。
 - ③肉が柔らかく煮えてきたら、斜め切りにした長ねぎ、ザク切りにしたキャベツ、ほぐしたしめじを入れ、塩、こしょう、砂糖、コンソメ等で味を調整し、野菜が柔らかくなるまで煮る。(酸味が気になる場合は、少量の重曹を使う。)
 - ④最後に3cm位に切ったほうれん草を加え、軽く煮る。
- ※大人の方には粉チーズ、タバスコ、お子様には生クリームなどをかけても良い。
※季節によって食材はアレンジできます。

守谷ドンドン焼き

入賞



たんぼぼ守谷店さん

ニラとベーコンの相性が抜群。
とろーりチーズが決め手の
和風ファーストフード。

材料 (4本分)

小麦粉	150g
水	200cc
長ねぎ	40g
チーズ	80g
ベーコン	80g(4枚)
卵	2個
大和芋	50g
ニラ	1束
桜えび	10g
かつお節(ダシ汁用)	20g
紅生姜	20g
サラダ油	少々
青のり	少々
ソース	少々
マヨネーズ	少々
おかか	少々
割り箸	4膳

作り方

- ①生地 水とかつお節でだし汁を用意しておく。
小麦粉150gとだし汁200ccを泡立て器で混ぜる。そこに、卵2個と大和芋50gをおろし入れ、泡立て器で良く混ぜる。
- ②よく熱した鉄板(又はフライパン)に、サラダ油をしき、①の生地(90cc)を丸く(直径約20cm)広げる。上にベーコン、細かく切った長ねぎ、桜えび、約3cmに切ったニラ、紅生姜をちりばめる。
- ③きつね色になったら裏返し、中央にチーズをのせる。
- ④両面を焼いたら、割り箸を割らずに生地にはさむ。
- ⑤くると巻きあげ、ソース、マヨネーズをぬり、青のり、おかかをかける。

守谷産の食材 ニラ、長ねぎ

所要時間 8分

守谷の肉みそ春巻

入賞

平山 麻理子さん

何にでもあう肉みそを使って、短時間で作れます。(ねぎたっぷりの肉みそは、野菜スティックにつけても、とうふにのせても良い。)



守谷産の食材 やまこみそ(つぶ甘口)、
長ねぎ、ゴマ

所要時間 12分

材料 (4個分)

春巻の皮	4枚	もやし	80g
味噌(つぶ甘口)	10g	揚げ油	適量
砂糖	5g	長ねぎ	30g
酒	小さじ1強	炒め油	小さじ1弱
オイスターソース	小さじ1	豚ひき肉	30g
いりゴマ(白)	2g		

作り方

- ①フライパンに炒め油を入れ、豚ひき肉とみじん切りの長ねぎを炒める。
- ②肉に火が通ったら、味噌、砂糖、酒、オイスターソースをといて混ぜたものを①に入れ、2～3分火を通し、まとまりができたなら、ゴマを入れ、火を止める。
- ③春巻の皮にもやしと②の肉みそを入れ、巻く。
- ④③を油できつね色になるまで、3～4分揚げる。

モリヤガブリマン

入賞

篠崎 保男さん

守谷でとれた地粉(小麦)の香りと自家製ミソバターの相性は抜群です。蒸したてのアツアツを食べてもらいたいです。



守谷産の食材 小麦粉

所要時間 30分

材料 (4個分)

小麦粉(地粉)	200g
上白糖	60g
水	120cc
重曹	6g
甘味噌バター	適量(水飴、味噌、上白糖、バター)
小麦粉(打ち粉用)	適量

作り方

- ①上白糖と水と重曹を混ぜる。
- ②①に小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③混ぜた生地を5～10分寝かせる。
- ④甘味噌バターを混ぜて用意しておく。
- ⑤小麦粉をふった板の上で1つ45gに生地をちぎり分ける。
- ⑥用意しておいた甘味噌バターを適量包む。
- ⑦セイロペーパーにのせて、蒸し器で18分蒸す。

根菜モツ煮カレー



松井 伸成さん

守谷産の味噌、人参を使用し、風評被害に負けない、茨城全体の産業を盛り上げるような素材を組み合わせました。ポピュラーなカレーを豚モツ、根菜、味噌で特徴を出しました。

守谷産の食材 やまこみそ(麦みそ)、人参、米

所要時間 40分

材料 (4人分)

豚モツ 200g
人参 1本
れんこん 100g
里いも 2個
ごぼう 50g
味噌(麦みそ) 50g
みりん 50cc
料理酒 50cc
水 750cc
カレールー(甘口) 120g
米 4合

作り方

- ①ごはんを4合炊く。
- ②人参、れんこん、里いも(大きめ)、ごぼう(小さめ)を乱切りにする。
- ③豚モツを湯引きしてアクを取る。
- ④圧力鍋に水、②の野菜、③の豚モツ、みりん、料理酒、味噌(麦みそ)を加え、30分煮る。(豚モツがやわらかになったらOK)
- ⑤弱火にしてカレールーを入れ、さらに5分煮込む。
- ⑥ごはんに⑤をかける。

蒸しパンin焼売

しゅうまい



高橋 千枝子さん

子供がおやつ感覚で食べられ、蒸し料理なので少しだけヘルシー。肉まんのようで、少し違う新感覚の料理。

材料 (4個分)

〈蒸しパン〉

小麦粉 110g
ベーキングパウダー 大さじ1弱
牛乳 大さじ4
卵 1個
砂糖 大さじ2
サラダ油 大さじ1

〈焼売〉

豚ひき肉 60g
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
砂糖 小さじ1
ごま油 少々
しょうが汁 少々
しゅうまいの皮 4枚
玉ねぎ 1/2個
片くり粉 大さじ1

守谷産の食材 牛乳、玉ねぎ

所要時間 25分

作り方

- ①焼売の具を作る。
豚ひき肉、しょうゆ、塩、砂糖、ごま油、しょうが汁、玉ねぎ(みじん切)、片くり粉を混ぜる。
- ②①をしゅうまいの皮で包み10～15分蒸す。
- ③蒸しパンの生地を作る。
小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、砂糖、サラダ油を混ぜる。
- ④アルミカップに焼売をのせ③をかける。
- ⑤蒸し器で④を10分弱蒸す。

大八洲ミルク汁

おおやしま

川名 敏子さん

味噌とミルクの意外な出逢い。おいしく栄養がとれる汁物です。大きなお椀で季節の野菜をたっぷり入れて召し上がってください。薄味がおすすめです。

守谷産の食材

守谷さんちの牛乳、やまこみそ、大根、人参、じゃがいも、長ねぎ、豆腐

所要時間 15分



材料 (4人分)

大根 1/3本
人参 1本
じゃがいも 2個
長ねぎ 1本
牛乳 2カップ
水 4カップ
味噌 大さじ1
だしの素 大さじ1
絹ごし豆腐 1丁
鮭 2切

作り方

- ①鍋に水と大根、人参、じゃがいもを1口大に切り入れる。
- ②①が沸騰したら、一口大に切った鮭を入れる。
- ③①に火が通ったら、1cm角に切った豆腐、だしの素、牛乳、味噌を入れる。
- ④煮立ったら小口切りにした長ねぎを入れて、すぐに火を止める。

じゃがいも唐揚げ

鈴木 良子さん

簡単にヘルシー



守谷産の食材 じゃがいも、山芋、味噌

所要時間 10分

材料 (4人分)

じゃがいも 400g
山芋 100g
味噌 大さじ2
米粉 50g
揚げ油 適量

作り方

- ①じゃがいもと山芋をすりおろす。
- ②米粉と味噌を①と混ぜ合わせる。
- ③②をスプーンで油の中に入れ、きつね色になるまで揚げる。

いなり棒

小花 かおるさん

おやつ感覚で楽しみながら食べられる。



守谷産の食材 油あげ、米

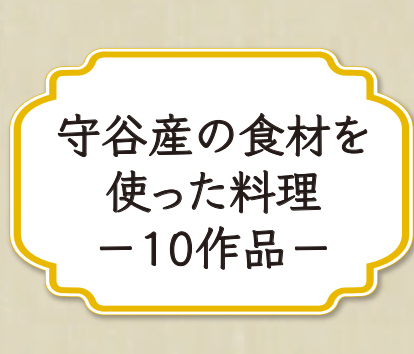
所要時間 20分

作り方

- ①油あげの端を縦に切り(長い辺を一箇所)、中を開ける。
- ②油あげを湯通しする。
- ③しょうゆ、酒、水をそれぞれ180ccを鍋に入れる。みりん90cc、砂糖330gを入れ、よく混ぜる。油あげを入れ、中ぶたをして、約8～10分位、中火で煮る。
- ④酢めしを作る。
- ⑤卵1個で錦糸卵を作る。
- ⑥④の酢めしに、桜でんぶ、紅しょうが、⑤の錦糸卵を入れ、混ぜる。
- ⑦1人前約100gのごはんを油あげの中に入れる。

材料 (4人分)

油あげ 4枚
桜でんぶ 50g
紅しょうが 50g
卵 1個
みりん 90cc
砂糖 330g
しょうゆ 180g
酒 180cc
水 180cc
〈酢めし〉
ごはん 400g
酢 40cc
砂糖 20g
塩 8g



※季節によって守谷産の食材が揃わない場合があります。

お問い合わせ



守谷市市制施行 10 周年記念事業実行委員会（グルメ分科会）

事務局：守谷市役所 総務部 秘書課

〒302-0198 守谷市大柏 950 番地の 1 TEL：0297-45-1111 内線 321・322

メールアドレス：hisho@city.moriya.ibaraki.jp