

# 袖ヶ浦市産品 レシピブツク

SODEGAURA + RECIPE + BOOK

情報提供 / 袖ヶ浦市環境経済部商工観光課

## ダイコン

〈出荷時期〉10月上旬～5月下旬

大根栽培に適した丘陵地帯で盛んに栽培されています。露地栽培やトンネル栽培など、栽培方法を工夫して暑い時期をのぞいて長期間栽培されています。特に12月頃に収穫される品種「冬自慢」は、きめ細かく煮崩れしないことから、煮込み料理のほか、みずみずしい食感を生かして生食にも向いています。



## レタス

〈出荷時期〉11月上旬～3月下旬

袖ヶ浦市を代表する農産物の1つ。お米の裏作として栽培されています。田んぼの土質がレタス栽培に向いており、水分が多くシャキシャキとした食感が特徴のレタスは、生食はもちろん食感を生かしてチャーハンやスープの具にしても存在感を發揮します。袖ヶ浦市の独自ブランド、ちばエコ栽培の「エコたす」として県外にも出荷されています。



## じゃが芋のレタス包み

調理時間：約30分

### 材料(4人前)

レタスの葉	4枚
じゃが芋(男爵いも)	2個
銀杏	8粒
ポイル海老	5尾
百合根	5枚
大和芋	大さじ1
米粉	大さじ1
重曹	耳かき1
塩	小さじ1

### A

薄口醤油	20cc
みりん	10cc
白砂糖	大さじ1
塩	少々

### B

かつおだし	400cc
薄口醤油	20cc
みりん	20cc
酒	20cc
塩	少々

くず 少々

※片栗粉(少々)でも代用可

### 作り方

- 【下準備】  
銀杏と百合根はポイルしておく。  
ポイル海老、百合根は適当な大きさに切る。大和芋はすりおろしておく。
- 鍋に600ccの水を入れ、火にかける。沸騰したら重曹を加えて、レタスと塩を入れ30秒茹でる。冷水で冷まし、ザルに上げる。
- じゃが芋は適当な大きさに切り、蒸し器で10分ほどやわらかくなるまで蒸す。熱いうちにペースト状にしておく。
- ペースト状のじゃが芋にAとすりおろした大和芋、米粉を加えてよく練りにこに、ポイルした銀杏、百合根、ポイル海老を加え団子状にする。
- 団子をレタスでくみ、蒸し器で(蒸気が出てから)約10分蒸す。
- Bを火にかける。沸騰してきたらくずを加え、弱火でとろみが出るまで、へらでかき混ぜ、あんを作る。
- 器に盛り付け、あんをかけて完成。



### ワンポイント

レタスは沸騰したお湯にくぐらせ、冷水に入れるとシャキシャキ感を残せます。

## 大根の葉の炒め物

調理時間：約90分



### 材料

大根の葉	大根1本分
桜えび	10g
じゃこ	20g
鷹の爪	少々
煎り胡麻(白)	大さじ2
胡麻油	大さじ2
塩	大さじ3
重曹	耳かき2

### A

薄口醤油	20cc
みりん	20cc
酒	10cc

### ワンポイント

大根の葉は水洗いしないことで日持ちが良くなります。また、炒める時に鍋の底が焦げる程度までよく炒めると、水分がとび、ふりかけのようなパラパラ感を出すことができます。

### 作り方

- 鍋にたっぷりの水を沸かし、沸騰したら塩(大さじ1)、重曹を入れ、大根の葉を3分程茹でる。  
※重曹は入れすぎるとドロドロになるので注意。
- 茹でた大根の葉を冷水につけて2～3分置く。ザルに上げて水を切り、全体に塩(大さじ2)をふり、1時間置く。
- 大根の葉をみじん切りにし、ふきんにくるみ、まな板の上でしっかり揉んで絞る、水分を抜く。
- 鍋に胡麻油を入れ、桜えび、じゃこを軽く炒める。
- その中に絞った大根の葉を入れて、さらに炒める。
- Aを加え、2～3分炒める。最後に鷹の爪と煎り胡麻を入れ、からめて仕上げます。



蒸し上げた白身魚や鶏肉にもどうぞ

## 平目のポワレ レタスと米粉のバターソース レタスのサラダ

調理時間：約45分

### 材料(4人前)

平目	4切れ
塩	適量
コショウ	適量
■レタスソース材料(作りやすい分量)	
レタス	120g
米粉	10g
ホンピノス貝	8個
白ワイン	100cc
水	100cc
白バルサミコ	20cc※
バター	20g※
ノワイール酒	20cc※

### ■レタスサラダ材料

レタス	2枚
生ハム	15g
EXVオリーブオイル	適量

※ソースベース140ccに対して

### 作り方

- 【下準備】  
レタスソース用のレタスは色よく塩でしておく。ホンピノス貝は砂抜きをしておく。サラダ用のレタスは千切りにしておく。
- ホンピノス貝を白ワインと水で酒蒸しし、身を取り出す。出汁はキッチンペーパーなどを使い綺麗にこす。出汁に身を戻し冷ましておく。
- Step2の出汁を鍋に入れ、米粉を加えてよくまぜながら沸かす。火が通ったら、粗く刻んだレタスを加えて軽く煮る。
- Step3を滑らかになるまでミキサーで回し、ソースのベースとする。
- 千切りレタスに塩をして暫く置き、水気を絞り、刻んだ生ハム、EXVオリーブオイルで和える。
- 平目に塩・コショウをし、少し置いて表面の水気をペーパーで取り、フライパンで焼く。
- 鍋を温め、ノワイール酒をとばしStep4のソースベースを加え温める。白バルサミコとバターを加え、塩・コショウで味を整える。
- 皿にソースを敷く。平目を載せ、レタスのサラダと温めたホンピノス貝を添えて完成。

### ワンポイント

ホンピノス貝の出汁に米粉を加え、だまにならない様に良く火を通します。色よく茹でたレタスを加えて軽く煮てからミキサーでまわし、ソースのベースとします。仕上げに白バルサミコと軽くバターを加えて、コクと酸味をプラスします。白身魚全般に使えます。塩を少し強くすれば蒸した鳥肉にもよく合います。