

焼き鳥屋さんの家庭の味 親鳥肉じゃが

ご提供者の都合により名前は未掲載



〈材料〉

親鳥 200g、じゃが芋 大4個、玉ねぎ 大1個
煮汁 (醤油 80cc、砂糖 30g、酒・みりんは適量)



親鳥を炒めた後、じゃが芋、玉ねぎを炒めつつ、煮汁を入れて中火で15分ほど煮ます。蓋をして素材の水分でのみ煮るのがポイントです。

ご提供者さまよりコメント

親鳥を使うことで、程よく味がなじむのだと思います。一般的に親鳥を購入することは難しいかと思いますが、市販の鶏肉でも十分美味しくできると思います。色どりを考えて人参やしらすきなどを入れたりして、ご家庭なりの味を作ってみてください。

ぶち入れ鍋

ご提供者の都合により名前は未掲載



〈材料〉

手打ちうどん (中力粉 100g、塩 3g、水 46cc)
鍋材料 (白菜、大根、水菜、ニンジン、カボチャ、長ネギ、しめじ、季節により山菜など)
煮汁 (みりん、だし汁、生姜またはにんにく)

煮汁にみりんと味噌で味を整えた後、生姜のすりおろしを入れる。沸騰したら材料を全て入れ(ぶち入れ)て、火が通ったら完成です。



ぶち入れ鍋とは…?

武石村誌にも登場する「ぶち入れ」は、味噌味の煮汁に季節の山菜を入れたもので、手打ちうどんをぶって入れていたことから、その名がついたそうです。
[武石村勢要覧1982より抜粋]

他にもレシピをいただきました!

作り方やポイントはホームページに掲載がありますので、ぜひご覧ください。

あんずの砂糖漬け

〈材料〉

あんず、酢、塩、砂糖、焼酎

坂口綾子さんよりご提供いただきました。
母親から教わりました。急なお客様の時に
もすぐに出せて重宝しています。



ジビエジャーキー

〈材料〉

鹿肉又はいのしし肉 1kg、粗塩 15~20g、
三温糖 30g、赤ワイン 200cc、醤油 100cc、
その他お好みでニンニクや唐辛子など

おばあちゃんのダイコン漬け

〈材料〉

大根 6kg、塩 300g、
調味料 (砂糖 1kg、酢 1カップ、みりん少々)

令和4年度人生100年時代づくり・地域創生ソフト事業交付金事業

ふるさと武石の味 料理レシピ集

上田市武石地域自治センターでは、
(公財)地域社会振興財団が発行する令和4年度人生100年時代づくり・地域創生ソフト事業交付金事業を活用し、
武石地域の皆様から料理レシピを募集し、リーフレットとしてまとめました。
ぜひレシピを基に、実際にご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。



野菜入りそばうす焼き

P2



おばあちゃんの味 おやきづくり

P3



焼き鳥屋さんの家庭の味 親鳥肉じゃが

P4



ぶち入れ鍋

P4

上田市武石地域自治センター 地域振興課

TEL:0268-85-2824 FAX:0268-85-2313 E-mail:ttiiki@city.ueda.nagano.jp
〒386-0592 上田市下武石 742 番地



レシピ集については、
上田市HPでも
掲載しております。

他にも掲載できるレシピがありましたら、地域振興課へお寄せください。

上田市武石地域自治センター 地域振興課

野菜入りそばうす焼き

佐藤則子さんよりご提供いただきました。



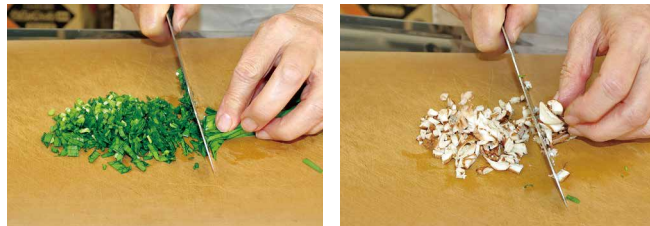
- 1 そば粉に牛乳を少しずつ入れて良くかき混ぜる。(水より牛乳の方がよい。)
- 2 にら、しいたけを細かく刻む。
- 3 よくかき混ぜた生地(1)に、刻んだ具(2)を入れる。
- 4 フライパンに、オリーブオイルを流し、生地(3)をヘラで平らに伸ばし、それから火をつける。(火は弱火よりやや強め)
- 5 2分焼き、やや焦げ目がついたら裏返して、1分焼く。
- 6 器に移して、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、他にトマトなど季節の野菜も盛り付ければ完成！味噌だれは、味噌、砂糖、みじん切りにしたねぎを良くかき混ぜてください。(ごま油を足すと更に風味が増します)食べる時は、味噌をつけながら、お召し上がりください。

佐藤さんよりコメント

そば粉は栄養価が高く、おやつとしても食べてきました。今は野菜中心の食生活が大切とされているので、ぜひ武石の野菜や、自分の好きな野菜を入れて召し上がっていただければと思います。

＜材料＞

- ・そば粉 50g
- ・牛乳 80cc
- ・にら 8g
- ・しいたけ 中1個
- ・オリーブオイル 適量
- ・味噌だれ
 - ▶味噌 大さじ1
 - ▶砂糖 大さじ1/2
 - ▶ねぎ 10g



学生の皆さんにも作っていただきました!!



長野大学MIZUMATCH(ミズマチ)の学生の皆さんにも作っていただきました。武石観光センターで販売されているそば粉(信濃1号)を用いて、簡単かつ栄養のある薄焼きができ、ふるさと武石の味を満喫していただきました。



おばあちゃんの味 おやきづくり

木下サヨ子さんよりご提供いただきました。

＜材料＞

- ★中力粉 400g
 - ★砂糖 70g
 - ★塩 少々
 - ★重曹 4g
 - ★ベーキングパウダー 2g
 - ◎酒 50cc
 - ◎酢 50cc
 - ◎卵 1個
- 具(お好みで、あんこや油なすなど)



- 1 材料の★を合わせてしっかり振るう。
- 2 材料の◎と、水で250mlにして混ぜる。
- 3 1と2を合わせる。(こねすぎなくてよい。)
- 4 混ぜたものを、ラップをかけて30分以上寝かせる。
- 5 手に中力粉を付けて、生地を写真のとおり大きさに分ける。
- 6 生地をのばして、用意した具材を入れながら手で丸める。
- 7 クッキングシートを敷いた蒸し器に入れ、中火で10分ほど蒸せば完成!

※ 具材により、蒸し時間が変わる場合があります。
 ※ 具材は、あんこや油なす、カボチャなどお好みの具材を入れてお楽しみください。

木下さんよりコメント

家庭でよく作っていて、ほめられると嬉しくなって自分なりに作っていました。孫も喜んで食べてくれています。



他にもこんなおやきがあります!!



武石生活改善グループでは、地元の小学校の給食時に、作ったおやきを児童の皆さんに食べてもらう活動をしています。

名付けて「^{ひりゅう}飛龍まんじゅう」!
 ぜひご家庭特製のおやきはどうか。
 おやきの具材のレシピを紹介します。

◎あんこ

小豆1キロ、砂糖1キロ
 小豆を煮こぼすこと2~3回繰り返す。(水が沸騰したら冷ますという作業を繰り返す。)小豆が柔らかいことを確認して、砂糖は2~3回に分けて煮詰めてください。

◎油なす

なす1キロ、砂糖80g、味噌100g、みりん100cc
 醤油(隠し味)少々
 調味料をよく混ぜて、なすとともに火にかけてください。(水分の出すぎに注意が必要です。)

◎野沢菜

野沢菜(塩抜き済)1kg、砂糖100g、醤油100cc、みりん100cc、本だし7g
 調味料と野沢菜を入れて混ぜて煮る。(野沢菜は水分がある方が煮えるので、水の搾りすぎには注意です。)