

地元長岡の食材を使った

ごはんには合うおかずレシピ

「超特急 朝ごはん」部門

- ◆ ごはんのすすむレンコンいため 1
- ◆ きのこのレンジで佃煮 2
- ◆ 浅漬け（しょうゆ漬・梅漬） 3

「家族団らん 我が家自慢の夜ごはん」部門

- ◆ れんこんのさっぱりはさみ焼き 4
- ◆ みんな大好き！油揚げぎょうざ&食べるラー油 ... 5
- ◆ ぼりぼり大根と豚肉の梅みそいため 6

「お父さんの晩酌」部門

- ◆ 三種のしいたけ盛り 7
- ◆ 簡単！うまい！和風油揚げピザ 8
- ◆ かぐらバーグ 9

※ レシピに表示してあるエネルギー・食塩相当量は、1人分の計算です。



このレシピ集は、「地元長岡の食材を使用したごはんには合うおかず」をテーマとして平成22年11月7日に開催した「長岡うまいおかずコンテスト」の入賞レシピを集めたものです。

ごはんのすすむレンコンいため

材 料

レンコン・・・150g
たまねぎ・・・1/2コ
クルミ・・・小2
すりゴマ・・・大さじ2

A { みそ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
ごま油・・・少々
かつおだし・・・少々



作り方)

1. 刻んだクルミとすりゴマをAの調味料であえ、甘みそを作っておく。
2. レンコンは薄切り、たまねぎは細切り
3. レンコンとたまねぎをゴマ油で2、3分いためる。
4. しんなり透き通ってきたら、甘みそをからめる。

エネルギー：87kcal
食塩相当量：0.6g

冷めてもおいしいので、お弁当に入れてもおいしく食べられます。
この甘みそを作っておくと、とっても便利！
旬の素材でいろいろなアレンジをしてみてください。

きのこのレンジで佃煮

材 料

えのき・・・30g
しめじ・・・40g
しょうゆ・・・大さじ1/2強
みりん・・・大さじ1/2
水・・・大さじ1/3
粉末だし・・・1～2ふり



作り方)

1. えのきとしめじは石づきを取ってほぐす。
2. 材料を器にすべて入れ、ラップしてレンジで4分加熱する。
3. 温め終わったら、そのまま1分おく。
ラップをはずして完成。

エネルギー: 42kcal
食塩相当量: 1.3g

材料をすべて入れてチンするだけで、きのこの味がよく染み出ます。
味付けも甘辛いのでごはんによく合います。

浅漬け(しょうゆ漬・梅漬)

材 料

芽れんこん・・・4個
A { めんつゆ・・・1カップ
みりん・・・大さじ1
しょうがの汁・・・少々
B { 梅干の葉(赤シソ)・・・少々
梅干の漬け汁・・・少々



作り方)

1. れんこんは皮をむき、酢を入れて2,3分強火でゆでる。
2. ゆであがったら、すぐ水で冷やす。
3. Aの漬け汁に、れんこん2個をビニール袋に入れ、一晚漬け込む。
4. Bの梅干の葉をゆでたれんこんに巻いて汁と一緒にビニール袋で一晚漬け込む。
5. 食べるときに3mm位に切る。

エネルギー: 80kcal
食塩相当量: 1.0g

やわらかい芽れんこんだから、かるくゆでるだけでOK!
夜、食事の後片付けをしながらでも簡単に作れます。
冷蔵庫で一晩寝かせれば、朝にはおいしく出来上がっています。
～バリエーション～
味噌と酒・みりんできつね汁の中に漬け込むと、れんこんの味噌漬の出来

れんこんのさっぱりはさみ焼き

材 料

れんこん・・・150g
 ひき肉・・・100g
 たまねぎ・・・大1/4コ
 油・・・大さじ1
 塩・こしょう・・・少々
 片栗粉・・・少々
 大根おろし・・・適量
 ポン酢・・・適量



作り方)

- れんこんを1cmの厚さに切り、酢水につけてから茹でる。
- ボウルにひき肉を入れてよくこねる。
- みじん切りにしたたまねぎ・塩・こしょうを、2に入れてよくこねる。
- れんこんを洗って、片面に片栗粉をつけ、もう一枚も同様につけたら、3をはさむ。
- フライパンに油を熱し、4を入れて両面焼いたら、水を入れてフタをし、蒸す。
 ※ 蒸しが足らなかったらレンジで加熱する。
- この間に大根をすりおろし、5と一緒に盛り付け、ポン酢を添えて出来上がり。

エネルギー：158kcal
 食塩相当量：0.4g

ひき肉の味付けを薄味にしてあるので、大根おろしとポン酢と一緒に召し上がれ！さっぱりしているので、何個でも食べられます。
 挟むときに強めにギュッと押すとはがれずに焼けます。

みんな大好き！油揚げぎょうざ＆食べるラー油

材 料

【油揚げぎょうざ】
 合挽き肉・・・300g
 油揚げ・・・4枚
 キャベツ・・・小1/4コ
 にら・・・1束
 しいたけ・・・3コ
 にんにく・生姜すりおろし
 　　　　　・・・各大さじ1/2

A {
 ごま油大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ3
 鶏がらだし・・・大さじ1
 オイスターソース・・・大さじ1



【食べるラー油】

れんこん・・・50g
 かぐらなんばん・・・1コ
 ごぼう・・・50g
 生姜すりおろし・・・大さじ1
 にんにくすりおろし・・・大さじ1

B {
 鶏がらだし・・・大さじ1
 七味唐辛子・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ2
 サラダ油・・・10cc
 ごま油・・・30cc

エネルギー：459kcal
 食塩相当量：1.6g

作り方)

【油揚げぎょうざ】

- キャベツ・にら・しいたけをみじん切りにする。
- ひき肉と1の野菜、Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- 油揚げを半分に切り、中を開け、2をつめてようじで口をとじる。
- ごま油をしき、じっくりと中火で焼く。

【食べるラー油】

- れんこん・かぐらなんばん・ごぼうをみじん切りにする。
- 生姜・にんにくを1の野菜に入れ、いためる。
- よくいためたら、Bの材料を加え、強火で2～3分いためてできあがり！

油揚げぎょうざは、具を詰めるだけ！お子様でも簡単にお手伝いできます。
 ちょっと物足りないパパには、ピリッと辛い「食べるラー油」をかけてどうぞ！

ボリボリ大根と豚肉の梅みそいため

材 料

大根・・・1/3本 人参 1/2本
 えのき・・・200g
 豚小間切肉・・・200g
 にんにく・・・2片
 小ねぎ・・・20g
 白ごま・・・大さじ1 焼のり・・・1/2枚
 かつおぶし・5g ごま油・・・大さじ1



A { 塩、こしょう・・・少々
 酒・・・大さじ1

B { 梅干(種をとってたく)・・・2個
 みそ、砂糖、みりん、酒・・・各大さじ1
 片栗粉・・・小さじ2 水・・・大さじ4

作り方)

1. 大根は皮付きのまま5cmの長さの短冊に切り、塩小さじ1をもみ込んだ後、10分おいてから、よく水気をしぼる。
2. 食べやすい大きさに切った豚肉にAで下味をつける。
3. 人参は千切り、えのきは石づきを取って3cmに、にんにくはみじん切りにする。小ねぎは小口切り、焼のりは細かくちぎる。
4. フライパンにごま油・にんにくを入れ強火にかけ、人参・えのきをいためる。しんなりしたら、2を入れて火を通し、1を加えて、さつといためあわせる。かつおぶし、よく混ぜたBを入れ、全体にからんだら火を止める。
5. 皿に盛り付け、小ねぎ・白ごま・焼のりをちらす。

エネルギー：237kcal
 食塩相当量：1.0g

塩もみした大根の食感と梅みそがごはんのうまさを引き立てます。噛むごとにごはんの甘さ倍増です。強火で手早くがポイント。小さなお子さんは、細かく刻んで、ごはんに混ぜるのがオススメ！モリモリ食べられます！

三種のしいたけ盛り

材 料

しいたけ 3枚
 ● { 長ネギ・・・2g
 みそ・・・3g
 チーズ・・・5g
 ○ { 納豆・・・10g
 長ネギ・・・2g
 ◎ { シーチキン・・・10g
 マヨネーズ・・・1g
 しょうゆ・・・2g



作り方)

しいたけは軽く洗い、石づきを取り除いておく。

●ねぎ味噌チーズ・・・長ネギをみじん切りにし、味噌と一緒に混ぜ合わせ、しいたけの裏にのせ、その上にチーズをのせる。

○納豆・・・納豆と長ネギを合わせ、しょうゆを加えてよく混ぜる。しいたけの裏にのせる。

◎シーチキンマヨネーズ・・・しいたけの裏にシーチキンをのせ、マヨネーズをかける。

オーブントースターをあたたため、天板にクッキングシートを敷き、しいたけを天板にのせ、5～6分焼く。

エネルギー：61kcal

ご飯にのせて美味しいねぎ味噌は、しいたけにのせても美味しいのです。チーズをのせているので、お酒にもよく合います。たくさん種類があると、見た目にも楽しいですね。

簡単！うまい！和風油揚げピザ

材 料

栃尾油揚げ…1枚
めんたいこ…1はら
小ネギ…1本
にんにく…1片
もち(スライス)…30g
マヨネーズ…大さじ2
とろけるチーズ…2枚
ゴマ油…小さじ1
みそ…大さじ1/2



(作り方)

1. 小ねぎは小口切り、にんにくはスライスする。
2. めんたいこをほぐし、マヨネーズ・ゴマ油・みそをまぜる。
3. 栃尾油揚げを開き、2をぬり、1の食材ともち、とろけるチーズをはさむ。
4. トースターで焼き目がつくまで焼く。(フライパンでもOK)
4等分に切って、できあがり！

エネルギー：602kcal
食塩相当量：5.5g

油揚げに挟むのは、味噌や納豆だけじゃない！
明太子ともち、チーズの組み合わせは絶妙！
しゃぶしゃぶ用の薄いモチを使うと、
短時間でもとろ～りと仕上がります。
にんにくの香りがきいていてパンチのある味です。

かぐらバーグ

材 料

A { とりひき肉…150g
酒…小さじ1
片栗粉…大さじ1
塩、こしょう…少々
卵…1個

かぐらなんばん…中2コ
青じそ…3枚
ポン酢…大さじ2



(作り方)

1. かぐらなんばんを小さい色紙切りにする。青じそを千切りにする。
2. ボールに切った野菜とAを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
3. フライパンに油をしき、熱したところに混ぜたものをスプーンですくい入れ、中まで火を通し、両面に焼色がつくまで焼く。
仕上げにフライパンにポン酢を入れ、からませたら皿に盛って出来上がり。

エネルギー：230kcal
食塩相当量：0.9g

かぐらなんばんのピリ辛でお酒にもごはんにもとても合います。
つくね風に仕上げたハンバーグ。