

美味多彩「湖山の宝」発掘プロジェクトから

かすみがうら食発見コンテスト 優秀作品を紹介します

材料(4人分)

ハンバーグ

- れんこん…… 350g
- 合いびき肉…… 200g
- 玉ねぎ…… 1/2個
- にんじん…… 30g
- しいたけ(大)…… 1枚
- パン粉…… 1.5カップ
- たまご…… 1個
- 塩・コショウ…… 少々

れんこんソース

- れんこんのしぼり汁
(作っている過程で残ったもの)
 - 水…… ③
 - めんつゆ…… ①
- (水とめんつゆは3:1の割合で使用)

作り方

ハンバーグ
①玉ねぎ・にんじん・しいたけをみじん切りにする。②れんこんの皮をむき、すりおろして手で軽く水分をしぼる。(しぼり汁はソースに。)③ボールに玉ねぎ・にんじん・しいたけ・れんこん・合いびき肉・塩・コショウを入れよく混ぜ合わせ、4等分に平たく丸めて、真ん中をくぼませる。④フライパンに油をひき、中火で焦げ目がつくまで焼いた後、裏返して2～3分程度焼く。

ソース
①小なべに水とめんつゆを入れて中火で煮て、千切りにしたれんこんを入れる。②煮だたられんこんのしぼり汁を加え、とろみがでたら出来上がり。

市の名物料理



考案者:飯田せつ子さん(戸崎)
自られんこん農家として生産をしている傍ら、料理好きの11人が豊富なれんこんメニューをみんなに食べてもらいたいと始まった「ハスの実工房」の代表を務める。今回、「子どもから年配者まで誰にも喜ばれるメニュー」としてハンバーグでコンテストに挑戦し、見事優秀賞を獲得。

おもてなし料理部門優秀賞

かすみがうらの旨味がぎゅっとつまったおもてなし

れんこんと野菜の ヘルシーハンバーグ

- 産 しいたけ
- 産 たまご
- 産 れんこん
- 産 玉ねぎ
- 産 にんじん

湖山の宝 KOZAN

市では、地域振興施策として始まった美味多彩「湖山の宝」発掘プロジェクトの一環として、「食べて素材のよさを知るかすみがうらの味」をテーマに、「かすみがうら 食 発見コンテスト」を開催。

今回、各部門で優秀賞に選ばれた、素材との相性ピッタリのかすみがうらの味を皆さんに知っていただくため、レシピや商品の情報を紹介します。

今後は、「かすみがうらの食」をはじめ、市外からも注目される「観光の見所」など、市特有のブランド「湖山の宝」をさらに発掘し、地域の誇りとしてピーアールしていきます。

☎観光商工課 ☎内線2526

産 は市産を使用できるもの



マロン・ラミントン情報

価格 250円
販売先 ラミントン(土浦市田中3丁目8-3) / JA茨城千代田農産物直売所「花野果」(下稲吉) / JA土浦農産物直売所「さんふれはすの里」(木田余)
☎ラミントン ☎029-826-1778

匠がこだわる素材の甘み

まわりはサクッ、中はケーキ風のスポンジとカスタードクリームがとけ合いながら口に「やわらかさ」を運んでくるきわめつけは千代田のくりがもたらすふるりの甘み。

濱野さんのごこだわり!

「愛情込めて」おいしさの何よりもの秘訣です!
「一切無添加」健康は、人工の見た目ややわらかさからは得られません。
「パンの命は水にあり」納得の生地のため7年を費やした水の研究。
「練り・発酵・焼き時間」それぞれ最高の瞬間を見極めていきます。



考案者:濱野正次さん(稲吉東)
土浦市田中のパン屋「ラミントン」経営者。東京都出身で、どうしてもフルーツのおいしい里に住みたいと昭和63年当時の千代田村に移住。以来、無添加の食材にこだわりを持ちながら、平成7年に開業。近い将来市内に店舗を移転する予定。



定番のおやつ

おやつ部門優秀賞

市産の素材な味のおやつ

くりいもろーる

- 材料(4人分)
さつまいも(紫芋と紅あずまを使用)…… 300g
くりの甘露煮…… 6～8粒
砂糖…… 60g
バター(有塩)…… 30g
クレープミックス…… 50g

作り方

①さつまいもを適当な大きさに切り、蒸し器で蒸す。②20cm四方のクレープの皮を2枚焼く。③さつまいもが柔らかくなったら、熱いうちに砂糖と細かく切ったバターを加え、マッシャー(またはすりこ木)ですりつぶし、なめらかになったら2等分する。④巻きすを用意してラップをしき、その上にクレープを広げ、いもを中央に均等に広げ、さらに粗く切ったくりの甘露煮をのせ、巻き寿司の要領で巻いていく。⑤同じものをもう1つ作り、ラップにくるんだまま冷めるまで置いておく。⑥冷めたら、適当な大きさに切り分け完成。

産 さつまいも 産 くり



考案者:田山ひろみさん(大峰)
今作品は、地元のさつまいもと家で栽培している栗をアレンジしてコンテストのために考案。普段からお菓子作りが趣味。