



千葉県袖ヶ浦市産の食材を使った美味レシピが満載！

袖ヶ浦市産品 レシ ピ ブ ック

SODEGAURA
RECIPE
BOOK



レシピ料理開発の 主な食材と提供協力者のみなさん

レタス (エコたす)



袖ヶ浦市の代表的な作物で、水稻の裏作として田んぼで栽培されているレタスです。袖ヶ浦市の独自ブランドちばエコ栽培レタス「エコたす」。



【収穫時期】10月上旬～2月下旬
【販売場所】ゆりの里で購入できます。

生産者
伊藤さん



たまご (ぶりんセス・エッグ)



若い活力に満ち溢れた鶏から産まれます。産卵期間を限定し、濃厚卵白にこだわりました。千葉県鶏卵品質改善共進会で、農林水産大臣賞を受賞したプレミアムエッグです。



【生産者】南北川鶏園 TEL 0438-75-2176
【購入方法】ホームページをご覧ください。
<http://www.kitagawakeien.com>

生産者
北川さん



【落花生(半立)乾豆】収穫して「ボッチ」と言う天日乾燥を行い、炒った落花生は、千葉県を代表する特産物です。

【落花生(おおまきり)】粒が大きく、甘みが強い。また、身が柔らかいので「ゆで落花生」に最適です。流通が少ないため地元の農家以外ではなかなか食べられない逸品。



【収穫時期】8月中旬～10月下旬
【販売場所】袖ヶ浦市外野落花生生産組合
TEL 0438-62-4258

生産者
小山さん



落花生 (半立・おおまきり)



グルテンが少なく小麦より粘りが少ないので、菓子、天ぷら、お好み焼きに適しています。また、シチューやパンなど多用途に活用できます。製粉している米粉名は「ゆりっ粉」。



【収穫時期】通年
【販売場所】ゆりの里で購入できます。

米粉 (ゆりっ粉)



サツマイモ (シルクスイート)



通常のサツマイモは収穫後、でんぶんを糖に変えるため熟成期間が必要ですが、シルクスイートは収穫後すぐに食べることができます。70℃で加熱することにより糖度が50以上となり、しっとりと滑らかな食感になることが特徴です。



【収穫時期】8月中旬～10月中旬
【販売場所】宮嶋農産 TEL 0438-62-5104
※ゆりの里でも購入できます。

生産者
宮嶋さん



パッション フルーツ



甘酸っぱく、種ごと食べられます。近年その美容効果から活用されることも多いです。また、ジャムやジュースなどの加工食品化も進んでいます。



【収穫時期】7月～8月
【販売場所】樹トロピカルビレッジ
TEL 0438-38-6724 <http://www.tropical-village.jp>
※果汁のビン詰めは通年購入できます。

生産者
白川さん



国産がほとんど流通していない中、100%袖ヶ浦市内で養蜂したはちみつです。また、クローバー・さくら・カラスザンショウ・ねずみもち・アカシアなど、採取するみつによって色々な味や風味が楽しめます。



【収穫時期】通年
【販売場所】ゆりの里で購入できます。

生産者
河野さん



はちみつ



「肥沃な台地を活かして生産される大根は、秋から冬にかけて瑞々しさを増していきます。袖ヶ浦市の「葉つき大根」は、あえて葉を残すことで料理の中で食感を楽しむことができます。



【収穫時期】10月上旬～6月下旬
【販売場所】ゆりの里で購入できます。

生産者
田中さん



大根



メイン料理

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
ボイル海老	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

※片栗粉(少々)でも代用可

作り方

1【下準備】

銀杏と百合根はボイルしておく。
ボイル海老、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。

2

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。

3

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。

4

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そこに、ボイルした銀杏、百合根、ボイル海老を加え団子状にする。

5

団子をレタスでくるみ、蒸し器で(蒸気が出てから)約10分蒸す。

6

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。

7

器に盛り付け、あんをかけて完成。



鈴木シェフのコメント

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。

鶏肉のパッションフルーツソース漬け焼き

調理時間：約20分

材料(4人前)

鶏もも肉	1枚
塩	大さじ1
パッションフルーツ果汁(漬け込み用)	100cc
〈パッションフルーツソース〉	
パッションフルーツ果汁	100cc
りんご酢	50cc
オリーブオイル	40cc
※サラダオイルでも可。ごま油は不可。	

鈴木シェフのコメント

鶏肉は果汁に漬けておくと、肉が柔らかくなります。
漬け込む前に皮と身に軽く塩をふる。漬けた後、臭みがなくなり、よりパッションフルーツの香りが引き立ちます。またパッションフルーツソースは、焼いた時に出る肉汁と軽く絡めても美味しいです。

作り方

1【下準備】

鶏もも肉は、皮・身に塩をまんべんなく振り、15～20分おいてからキッチンペーパーで軽く水気をふき取る。

水気をよく切った鶏肉をボウルに入れて、パッションフルーツ果汁をかけて、1時間冷蔵庫に入れる。

2

パッションフルーツソースの材料を全てボールに入れ、よく混ぜ合わせる。

3

＜フライパンで焼く場合＞
鶏肉の身のほうから焼き、8割ほど火がはいったところでお肉を返し、皮面を焼く。皮に焦げ目がついたら火を止め、フタをし余熱でじっくり火を通す。
※皮が身からはがれにくくなります。

＜グリルで焼く場合＞
鶏肉の皮面から、全体的にきつね色になるくらいまでゆっくり焼く。焼き目がつくまで焼いたほうがよい。

4

鶏肉を皿に盛り付け、パッションフルーツソースをかけて仕上げる。



大根と鶏肉団子、油揚げの煮物

調理時間：約45分

材料(4人前)

大根	6切
油揚げ	2枚
米(大根の下茹で用)	大さじ2
柚子(飾り用)	少々

A

鶏ひき肉	100g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	大さじ1
パン粉	大さじ1
生椎茸	4枚
卵白	1個

B

薄口醤油	20cc
みりん	10cc
酒	10cc
塩	少々

C

かつおだし	1000cc
薄口醤油	60cc
みりん	40cc
酒	30cc
塩	少々

作り方

1【下準備】

大根は2cmの厚みに切り、皮を厚めにむき、真ん中に切れ目を入れておく。そして米を加えた湯で、大根を約20分下茹でしておく。

玉ねぎ、生椎茸はみじん切りに、柚子(飾り用)は千切りにしておく。油揚げは二等分に切る。

2

AとBをボールに入れて、コシが出るまでよく練る。

3

丸めて団子状(ピンポン玉サイズ)にし、臭みをとるために熱湯に入れて下茹でする。肉団子が沸騰して上に浮いてきたら、ザルに上げておく。

4

Cを鍋に入れて、ひき肉団子を加える。大根、油揚げも一緒に加えて弱火で30分煮込む。
※煮込む際におとしふたをすること。

5

器に盛り付け、煮汁を注ぐ。柚子をのせ、香りをつけて完成。



鈴木シェフのコメント

大根は火が通りやすいように、包丁で深めに切れ目を入れます(隠し包丁)。煮過ぎず、完成後翌日まで冷蔵庫に入れることで味がしみ込み、大根本来の白さも出せます。

卵豆腐

調理時間：約30分

材料(4人前)

A	
全卵	3個
卵黄	2個
かつおだし	400cc
白醤油	60cc
みりん	30cc
酒	20cc
塩	少々

B

かつおだし	400cc
薄口醤油	30cc
みりん	20cc
酒	20cc
塩	少々

くず

※片栗粉(大さじ1)でも代用可

作り方

1

Aをよく混ぜ、一度こす。こすと滑らかになってよい。

2

器に注ぎ、蒸し器に入れ、とろ火で12～15分蒸す。

3

冷めたら、適当な大きさに切る。

4

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。

5

器に盛り付け、あんをかけて完成。お好みですりおろした生姜を上に乗せて召し上がるのもお勧め。

鈴木シェフのコメント

あんは一度冷蔵庫で冷やしてから卵豆腐にかけても、美味しいです。

＜卵の風味を引き立たせるためのポイント＞

Aをしっかりとなめらかにこす事が大事です。

＜蒸す時のポイント＞

10分たったら一度様子を確認し、透明な出汁が上に出てくるまでとろ火で蒸しましょう。(濁っているとNG。)



メイン料理

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

鈴木シェフのコメント

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と揉んで絞る、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、からめて仕上げる。

こんなアレンジは
いかがですか？

大根の葉の炒め物を包んだ おやき

調理時間：約35分

材料(5つつ分)

A	
米粉	120g
ベーキングパウダー	0.6～0.7g
水	60～70cc

はちみつ 小さじ1

鈴木シェフのコメント

生地が固くならないよう、よく練ることで。ハチミツを少々入れると生地が柔らかくなり、日持ちもします。

作り方

- Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。→B
- Bに、はちみつを入れ、耳たぶぐらいの硬さになるまで練り、生地を作る。
- 生地を5等分にし、生地に「大根の葉の炒め物」を入れ、団子状にする。この時、手に片栗粉をまぶすと、生地が手に付かずきれいに丸められる。
- 団子状にした生地を軽くつぶし、楕円形状にする。
- 蒸し器にクッキングシートを敷き、均等に並べ、中火で15～20分蒸したら完成。



落花生みそ

調理時間：約20分



落花生ペースト

材料(4人前)

落花生 100g
※落花生の殻は含まない。

作り方

- 落花生は、殻をむいて甘皮をはがし、乾煎りする。
- 乾煎りした落花生をパウダー状になるまでミキサーにかける。

乾煎りすることで
落花生にツヤが出て、
より香りが増します。
ミキサーにかける時は
お好みで粒を残すことで、
落花生の食感も楽しめます。



材料(4人前)

落花生ペースト	100g
はちみつ	30cc

A

白味噌	150g
かつおだし	200cc
みりん	60cc
酒	40cc
卵黄	2個
ざらめ砂糖	大さじ2
(三温糖でも代用可)	

作り方

- Aを混ぜ合わせ鍋に入れ、火にかける。白味噌がとけたら、そこに落花生ペースト、はちみつを加え、更に火にかける。→B
- Bを沸騰するまで強火にかけ、沸騰したら弱火にし、焦がさないように、へらでよく混ぜる。
※火が強すぎると噴いてしまうので注意。
- 粗熱をとったら完成。
※冷蔵庫で保存してください。 ※冷凍もきくので、長期保存も可能です。

鈴木シェフのコメント

とろみが出るまで焦がさないように、へらで混ぜます。豆腐や焼きナス、焼いた里芋などなんでも合います。里芋など旬の食材を使って田楽にするのもお勧めです。固くなってしまったら、だしを加えてのぼしてください。



どれも美味しく、
カンタンに
作れるレシピです！
ぜひ、お試しください！

スイーツ

落花生くずもち

調理時間: 約45分



材料(10人前)

A	
水	800cc
落花生ペースト	200g
くず	70g
黒砂糖	60g
もち粉	大さじ1と1/2
ハチミツ	20cc
黒蜜	適量
きな粉	適量

※落花生ペーストの作り方は、「落花生みそ」のページをご参照ください。

鈴木シェフのコメント

落花生くずもちの上に、きな粉・黒蜜をかけて食べると一段と美味しくなります。きな粉・黒蜜の分量は、お好みで調整してください。

作り方

- 【下準備】ボウルにAを入れてよく練った後、常温で一晩置く。→B
- Bを一度こす。火にかける前に一旦こす事で、くずの固まりがなくなる。
- こしたものを鍋に入れ、中火で、粘りが出る(コシが出て、固まる少し手前)まで、へらで混ぜる。
- 粘りが出たら弱火にして、焦がさないようにへらで混ぜながら更に10分練る。
- 容器に移し粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて半日程冷やす。
- 適当な大きさに切り分け、器に盛り付ける。
- お好みで、黒蜜・きな粉をかけて完成。

芋ようかん

調理時間: 約35分

材料(10人前)

さつま芋	700g
(シルクスイート)	
A	
水	200cc
くず	50g
もち粉	大さじ1
砂糖	60g
ハチミツ	20cc
塩	少々

作り方

- 【下準備】さつま芋は皮をむき、5〜6等分に乱切りし、水に5分程さらしておく。
- さつま芋をザルに上げ、蒸し器で、やわらかくなるまで中火で約15分程蒸す。
- 蒸しあがったさつま芋は、熱いうちにつぶしてペースト状にする。
※「ペーストの作り方」をご参照ください。

- ペースト状にしたさつま芋にAを入れて弱火にかけ、へらにベッタリ残るぐらいコシが出てくるまで、約10分間よく練る。

- ＜巻き簾で巻く場合＞
水で濡らした巻き簾の真ん中にペースト状のさつま芋を置く。巻き簾を上下に揺すり筒状になったら両端を整え、巻き簾を巻く。巻いた状態で冷蔵庫に入れ、半日冷やす。

＜容器を使用する場合＞
熱いうちに、浅いタッパ等の容器に入れ、よく空気を抜いて冷蔵庫に入れ、半日冷やす。

さつま芋の食感を残すためのペーストの作り方

- 1, さつま芋600gはミキサーでペースト状にし、残りの100gは適当な大きさに切る。
- 2, ふたつの大きさに細かくしたさつま芋をボウルで混ぜる。

→ 4にもどる

シルクスイート以外のさつま芋を使用する場合は、砂糖を更に10g加えると、程よい甘さになってお勧めです。



鈴木シェフのコメント

＜ペーストしたさつま芋の空気を抜くポイント＞
まな板の上に濡れた布巾を敷き、その上で容器を叩く。その後、水で濡らしたラップをかけ、上から手で叩く。そうする事で乾燥もしにくくなる。

鈴木 好次 シェフ

Suzuki Yoshitsugu



1953年福島県生まれ。すし屋の板前として修行をし、29歳で独立。寿司職人の経歴から、魚を見極める力を活かし常に良い食材を取り入れようと毎日築地を練り歩く。旬の素材を使い、その美味しさを引き出す料理を大切にしている。河豚調理師免許も保有し、河豚料理やスッポン料理も得意とする。その他、従来の和食に捉われず、胡麻油やオリーブオイルなど中華やイタリアンの要素を取り入れた創作料理なども得意料理のひとつ。

「ミシュランガイド東京2016」に掲載(9年間連続掲載)

▶ <http://r.gnavi.co.jp/gc1x400/>

レシピメニュー



じゃが芋のレタス包み



鶏肉のパッションフルーツソース漬け焼き



大根と鶏肉団子、油揚げの煮物



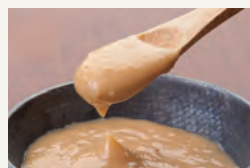
卵豆腐



大根の葉の炒め物



大根の葉の炒め物を包んだおやき



落花生みそ



落花生くずもち

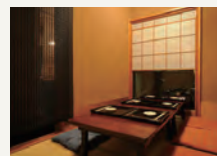


芋ようかん



【店舗紹介】割烹すずき

学芸大学の商店街を抜け、喧騒から離れた所にひっそりと佇む割烹料理店。ここでは板前出身の料理人、鈴木好次氏が独自に研究を重ね、徹底的に楽しむ姿勢で作り上げる独創的な料理の数々が味わえる。素材の持ち味を生かし、その旨味を引き出しながら、和洋中の要素や遊び心を加えた一品は、肩肘張らずに楽しめる内容ながら本格的。和をベースに、独自のアレンジとセンスが光る鈴木流割烹料理。



【所在地】 〒152-0004
東京都目黒区鷹番2-16-3

【TEL/FAX】 03-3710-3696

【営業時間】 11時〜14時(昼は予約の場合のみ営業)
18時〜23時

【定休日】 月曜日

農畜産物直売所 ゆりの里

地元の朝採れ野菜や新鮮な農畜産物、袖ヶ浦の特産推奨品など、数多くの品揃えで皆さまをお待ちしています。

袖ヶ浦市農畜産物直売所「ゆりの里」

【所在地】 袖ヶ浦市飯富1635-1

【電話】 0438-60-2550

【営業時間】 9:30〜18:00

【定休日】 毎月第2水曜日(8月を除く)、
年末年始



この表紙が目印！



2015年度レシピ開発に

ご協力いただいたシェフのご紹介

レシピ詳細に関しては、袖ヶ浦市のHPからご確認いただけます。

▶ <http://www.city.sodegaura.lg.jp/>レシ
ビ
考
案
シ
ェ
フ

1

飯嶋 優太 シェフ

Iijima Yuta

自由が丘のイタリアンレストラン「INOW」にて約9年間勤務し、シェフとして経験を積む。その後、独立開業を果たし、2013年12月、自由が丘に「肉Bistro INOW & MONI」を開店。この企画に参加したことで出身地である千葉県に貢献でき大変感謝しています。袖ヶ浦市では畜産物、野菜、果物に力を入れている事、それは当店肉ビストロとの共通点でもあります。

● <http://r.gnavi.co.jp/njuhpsjz0000/>本マグロの低温コンフィ
〜パッションミソース〜パッションフルーツ
アイスキャンディー

はちみつのカタラーナ

レシ
ビ
考
案
シ
ェ
フ

2

小林 孝好 シェフ

Kobayashi Takayoshi

19歳から料理の世界へ。宝塚アモーレアペーラで3年間修業後イタリアンの名門青山サバティエニに入社。25年間ローマ料理を学ぶ。ローマ本店でもその腕をふるい、帰国後、青山店の料理長を経て2010年麻布十番にVISORIDEを開業。現在は目黒にて、レストラン小林のオーナーシェフとなる。イタリアとワインとワンコが大好き！最近ではイタリアオペラと宝塚歌劇にちょっぴり夢中な50代。

● <http://r.gnavi.co.jp/j0u2azh70000/>パッションフルーツの
エスニックソース落花生の
バーニャカウダソース

米粉のクレープ

サツマイモと落花生のニョッキ
クリームソースパッションフルーツ 落花生
それぞれをジェラートにゴルゴンゾーラチーズと落花生
米粉のタルト

サツマイモのモンブラン

レシ
ビ
考
案
シ
ェ
フ

4

富山 勉 シェフ

Tomiyama Tsutomu

高校卒業までは剣道バカ。料理道を志し調理師学校へ。卒業後、東京 京橋のシェイノに就職。赤坂ビストロボンファムへ移り1992年からスーシェフ、2006年にはシェフへ就任、そして2009年にビストロボンファムを買い取り、オーナーシェフとなる。“レストランの味をビストロで”をコンセプトに、ワイン会や食材フェア、イベントなども行っています。

● <http://r.gnavi.co.jp/e904800/>平目のボワレ レタスと米粉の
バターソース レタスのサラダ鴨胸肉のロースト
ビーナッツソースパッションフルーツのプリン
ココナッツのクリームと米粉アイスパッションフルーツの
クーロンビーナッツとサツマイモの
フィナンシェ