【栄養教諭監修】笠置小学校の1･2年生が考えた
笠置でとれる食材を使った料理レシピ

# 笠置フルコース　レシピカード

レシピ名

## よもぎ団子

量

**15個～20個**

材料

【だんご】

| | |
|---|---|
| ・白玉粉 | 60グラム |
| ・上新粉 | 40グラム |
| ・砂糖 | 20グラム |
| ・よもぎ（ゆでてしぼった状態） | 50グラム |

【きな粉】

| | |
|---|---|
| ・きな粉 | 適量 |
| ・砂糖 | 適量 |
| ・塩 | 少々 |

下準備

鍋に湯を沸かし、塩、よもぎを入れて茹でる。その後、水にさらして、しぼっておく。

作り方

①よもぎは、包丁で細かくきざむ。
②白玉粉と上新粉と砂糖を混ぜる。
③②によもぎと水を入れ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
④お湯をわかし、丸めてゆでる。
⑤浮きあがってきてから１～２分したら、鍋から取り出し、冷水にいれる。
⑥水を切って、きな粉をまぶしてでき上がり。

【栄養教諭監修】笠置小学校の1･2年生が考えた
笠置でとれる食材を使った料理レシピ

# 笠置フルコース　レシピカード

レシピ名

## 中村ポートリーさんの鶏を使った炊き込みご飯

下準備

米は洗って、ざるに上げて20～30分間おいて水気をきる。

量

## ４人分

材料

| | |
|---|---|
| ・米 | ２合 |
| ・鶏肉 | 150グラム |
| ・ごぼう | 80グラム |
| ・にんじん | 80グラム |
| ・こんにゃく | 50グラム |

【調味料】

| | |
|---|---|
| ・しょうゆ | 大さじ２ |
| ・みりん | 大さじ２ |
| ・酒 | 大さじ１ |

作り方

①米を炊飯器の内がまに入れ、目盛りに合わせて水を注ぐ。そのまま約20分間浸しておく。
②ごぼうは皮を包丁の背でこすり取って洗い、ささがきにする。
にんじんは1センチの大きさ、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
鶏肉は1～1.5センチ角に切る。
③米に調味料を入れて、混ぜる。
④③に鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくを広げてのせ、炊飯器のスイッチを入れて炊く。
⑤炊き上がったら、水でぬらしたしゃもじで底からすくって上下を返し、ご飯と具を混ぜる。

【栄養教諭監修】笠置小学校の1･2年生が考えた
笠置でとれる食材を使った料理レシピ

# 笠置フルコース　レシピカード

レシピ名

## 笠置産鹿肉のロースト

～ブルーベリーとはちみつのソースで～

量

## １人分

材料

【鹿肉のロースト】

| | |
|---|---|
| ・鹿肉 | 200グラム |
| ・にんにく | １かけ |
| ・オリーブ油 | 大さじ６ |
| ・塩 | ３つまみ |

【ソース】

| | |
|---|---|
| ・ブルーベリー | 50グラム |
| ・はちみつ | 20グラム |
| ・レモン汁 | 大さじ1/2 |

下準備

にんにくは半分に切ってつぶしておく。

作り方

【鹿肉のロースト】

①ジッパー付き保存袋に鹿肉、にんにく、オリーブ油大さじ4、塩1つまみを入れ、しっかりと空気を抜いて袋の口を閉じ、常温で30分間つけておく。

②冷たいフライパンに、鹿肉を油やにんにくごと入れ、塩2つまみをふる。

③フライパンを中火にかけてオリーブ油大さじ1を足す。パチパチと音がしてきたら、油をスプーンでかけながら、8～9分間焼く。

④肉の色が変わって焼けてきたら上下を返す。1～2分間焼き、鹿肉に火が通ったら完成。

【ソース】

①材料を全て鍋に入れ、中火にかける。

②沸騰したら、弱火にし焦げないようにかき混ぜながら、10分程度煮つめる。

③水分が飛び、とろみがついたら火からおろす。

④鹿肉のローストにかける。