

【特別賞】

施設名	社会医療法人 耳鼻咽喉科 麻生北見病院
参加者	田中優里、花田尚美、松永健昇
献立のタイトル	麻生 cuisine 旬を愉しむ北実膳
エネルギー（1食分）	768kcal
塩分（1食分）	2.4g



《献立の各レシピ（1食分）》

●レシピ名：栗と生姜の炊き込みご飯

【材料(g)】

米（ななつぼし）	50	塩（オホーツクの塩）	0.3
もち米（きたゆきもち）	10	むき栗	30
昆布	適量	生姜	3
酒	2	ゆで小豆缶	2
薄口醤油	1	三つ葉	2

【作り方】

- ①米ともち米を合わせて研ぎ、浸水する。
- ②昆布は表面の汚れを拭き取り、むき栗はさっと洗っておく。生姜は千切りにする。
- ③①に酒、薄口醤油、塩を入れて軽く混ぜ、栗、昆布をのせて炊飯する。
- ④炊き上がったら昆布を取り出し、生姜を加えて全体を軽く混ぜて茶碗によそい、ゆで小豆と三つ葉を飾る。

●レシピ名：鶏豆腐の吸い物～コンソメ仕立て～

【材料(g)】

鶏ひき肉 15	長ねぎ（白髪ねぎ） 5
木綿豆腐 10	人参（千切り） 1
玉ねぎ 5	だし汁 130
生姜 1	薄口醤油 1
卵 2	酒 0.5
片栗粉 0.5	コンソメ 0.4
塩（オホーツクの塩） 0.1	塩（オホーツクの塩） 0.2
しゅうまいの皮 5	柚子果汁 1

【作り方】

- ①木綿豆腐は水切りしておき、玉ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②①に鶏ひき肉、溶き卵、片栗粉、塩を入れてよく混ぜておく。
- ③しゅうまいの皮に②をのせて角を折りたたんで蒸す。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、温まったら、薄口醤油、酒、コンソメ、塩、柚子果汁を加える。
- ⑤お椀に③を盛り付け、温めた④をそそぎ、白髪ねぎと千切りの人参を添える。

●レシピ名：秋鮭と林檎の白味噌ポアレ～北あかりのソース～

【材料(g)】

秋鮭 50	【B】薄口醤油 0.1
【A】西京味噌 4	【B】はちみつ 0.5
【A】味噌 6	れんこん水煮 5
【A】みりん 2	油 2
【A】酒 2	赤・黄パプリカ 各 8
りんご 20	【C】生姜汁 0.5
米油 2	【C】醤油 1.5
バター 1.5	【C】だし汁 5
じゃが芋（北あかり） 25	粉山椒 0.1
だし汁 25	セルフィーユ 1
クリームチーズ 2	
生クリーム 2	

【作り方】

- ①秋鮭はちょうど良い大きさに切り、塩（分量外）をふって 10 分間おいて臭みを抜き、ペーパーで水分を拭き取る。りんごは皮付きのまま 3 枚にスライスし、鮭と一緒にバットへ並べる。
- ②【A】をよく混ぜて、合わせ味噌を作り、1/7 量を残して①を 1 時間程度漬けておく。
- ③ソースを作る。鍋に薄くスライスしたじゃが芋とだし汁を入れて煮る。じゃが芋に火が通ったら、だし汁を半量残して（少なければだし汁を足す）、残りの合わせ味噌、クリームチーズ、生クリーム、【B】を加える。火からおろしてフードプロセッサーにかける。
- ④付け合せを作る。れんこんは薄くスライスして素揚げする。赤パプリカと黄パプリカは型抜きして焼き、【C】に漬ける。
- ⑤フライパンに米油をひき、②の鮭とりんごを焼き、仕上げにバターを加える。
- ⑥器に③と⑤を盛り付け、粉山椒をふり、④とセルフィーユを添える。

●レシピ名：赤玉葱とえのきの二種のフリッター

【材料(g)】

赤玉ねぎ 12	粉チーズ 0.2
玉ねぎ 5	ガーリックパウダー 少々
三つ葉 2	カレー粉 少々
えのき茸 10	バジル粉 適量
焼きのり 0.2	油 6
天ぷら粉 10	人参 10
牛乳 10	銀杏缶詰 2
マヨネーズ 2	ラディッシュ 5

【作り方】

- ①赤玉ねぎ、玉ねぎはそれぞれ縦横に 4 等分にし、繊維に平行に 5mm 幅にスライスする。三つ葉は 4cm 程度の長さに切る。
- ②えのきは石づきを切り落として小分けにし、根元に焼きのりを巻きつける。
- ③ボウルに天ぷら粉、牛乳、マヨネーズ、粉チーズを入れてよく混ぜ、2 つに分ける。
- ④③の半量にガーリックパウダーを加え、①を混ぜてスプーンですくい、中温の油で揚げる。
- ⑤③のもう半量にカレー粉、バジル粉を加え、②を入れて衣をつけ、中温の油で揚げる。
- ⑥器に④と⑤を盛り付けて、さいの目にして茹でた人参と銀杏、飾り切りしたラディッシュを添える。

●レシピ名：蒸し茄子のぼん酢ジュレ

【材料(g)】

茄子 30
米油 2
ぼん酢醤油 1.5
だし汁 1.5
ゼラチン 0.1
水 0.6
赤玉ねぎ 1
笹の葉 0.5

【作り方】

- ①茄子は縦に数本皮をむき、4cm の輪切りにする。ふちを残してくり抜き、カップを作る。くり抜いた中身はさいの目に切る。
- ②小鍋にぼん酢醤油とだし汁を入れて温め、水でふやかしたゼラチンを加えて溶かす。火からおろし、粗熱が取れたら冷やし固めて、ぼん酢ジュレを作る。
- ③フライパンに米油を入れて、①を蒸し焼きにする。
- ④③を盛り付けて、②をかける。赤玉ねぎの千切りを飾り、笹の葉で包む。

●レシピ名：いくらときのこのおろし和え

【材料(g)】

粉ゼラチン	0.6	牛乳	35
水（ゼラチン用）	5	てんさい糖	3.8
鞭鞭そば茶	3	生クリーム	5
水（そば茶用）	25	片栗粉	0.3

【作り方】

- ①大根は皮をむいてすりおろし、水気をきって、茹でた干し菊を混ぜ合わせる。
- ②なめこは洗い、めんつゆと水で煮て下味をつけておく。
- ③ボウルに①と②、混ぜ合わせたオリーブオイルと酢を加えてさっと和えて、器に盛り付ける。いくらと小ねぎを上を飾る。

●レシピ名：鞭鞭そば茶のブラマンジェ

【材料(g)】

粉ゼラチン	0.6	牛乳	35
水（ゼラチン用）	5	てんさい糖	3.8
鞭鞭そば茶	3	生クリーム	5
水（そば茶用）	25	片栗粉	0.3

【作り方】

- ①粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②小鍋に鞭鞭そば茶と水を入れ、中火にかけて煮出す。煮出したそば茶はソース用 15cc を別の鍋に移して、てんさい糖 0.3 g を溶かし、片栗粉でとろみをつけておく。
- ③②の残りのそば茶に牛乳を加えて温めたら茶こしで濾してそばの実を取り除き、残りのてんさい糖と①を順に加えて混ぜながら溶かす。
- ④なべ底に氷水をあてて冷やし、生クリームを加えて、器に流して冷やし固める。
- ⑤④の上にそば茶ソースをかけて、そばの実を飾る。