

# 「サタあはっ！」紹介レシピ特設ページ

メ〜テレ「サタあはっ！」

毎週土曜日 午前10:55~放送中



2010年5月15日放送分

## あいち米にピッタリのおかずレシピ と食品リサイクル

伊藤華づ枝先生が考えたあいち米に合う  
アイデアレシピを、みなさんご家庭で  
ぜひ挑戦してみてください。



### ふっくらヘルシー「大根入りハンバーグのカフェごはん」



焼くだけでなく煮込んで作るから、お店で食べるような大きなハンバーグが  
フライパン一つでOK!

しかも大根入りハンバーグでふっくら仕上がりとってもヘルシー。



デミグラスソース缶ではなくトマトソース缶  
でもOK! チーズを乗せたらイタリアン  
ハンバーグの出来上がり!



#### 材料 2~3人分

合挽き肉	200g
大根	200g
<A>	
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
新玉ねぎ(みじん切り)	1/4コ
オリーブ油	小さじ2
<B>	
生パン粉	1/4カップ
牛乳	大さじ2
卵	1/2コ
オリーブ油	大さじ1
<C>	
新玉ねぎ(短いせん切り)	1/4コ
マッシュルーム(縦4つの薄切り)	4コ
<D>	
デミグラスソース(缶)	150g
水	150ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ご飯	2~3人分
<サラダ>	
大根	適宜
きゅうり	適宜
にんじん	適宜
ミニトマト	6コ
ベビーリーフ	適宜
<E>	
大葉	30g
にんにく	小1コ
松の実	大さじ2
塩	小さじ1/3
白こしょう	少々
パルメザンチーズ	大さじ2
オリーブ油	100ml

## ● 作り方

- ① 合挽き肉をボウルに入れます。
- ② 大根をスライサーで短いせん切りにし、茹でてしっかりとしぼります。
- ③ ②を①のボウルに入れ、(A)を加えます。
- ④ みじん切りにした新玉ねぎをオリーブ油で炒めて冷まします。
- ⑤ ①～④と(B)をよく混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤を適当な大きさに丸め、フライパンにオリーブ油を入れて両面を色よく焼きます。
- ⑦ ハンバーグをフライパンから取り出し、(C)の野菜を炒めます。
- ⑧ ⑦にハンバーグと(D)を加え、塩、こしょうで調味し、フタをして10分間程煮込みます。
- ⑨ 器に型で抜いたご飯、ハンバーグとそのソース、サラダと大葉ジェノベーゼをカフェ風に盛り付けます。

### <サラダと大葉ジェノベーゼの作り方>

- ① 大根は半月切りにします。きゅうりとにんじんはスティック状に切ります。ペピーリーフを洗います。
- ② 大葉ジェノベーゼは、フードプロセッサーに(E)を全て入れて作ります。(大葉は洗って水気を取り、(E)と共にフードプロセッサーにかけます。)



### 大葉でジェノベーゼ！？

バジルとは違いどこでも売っている大葉を使い、簡単に本場のジェノベーゼが作れちゃう。  
その上リーズナブルな大葉なら家計にもやさしい！  
サラダだけじゃなく、もちろんパスタに合わせてもグッド！  
たくさん作って色々なメニューに利用してね。



ピリ辛うまい！「アジのユッケ丼」





これからの季節にぴったりのピリ辛どんぶり。

大根の葉ってなかなか入手できないけど、チンゲン菜を使えば菜めしが  
お手軽に作れるよ！



#### 材料4人分

アジ(刺し身用)	250g
新玉ねぎ(大)	1/2コ
大葉	10枚
三つ葉	5~6本
<A>	
しょうゆ	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1弱
コチジャン	大さじ1弱
チンゲン菜	2株
塩	適宜
ご飯	4人分
きゅうり	1本
松の実(炒る)	適宜
糸唐辛子	適宜
ミニトマト	12コ

#### ● 作り方

- ① アジは刺し身用に皮をひいて骨をとったものを買って求め、細切りにします。
- ② 新玉ねぎは短いせん切りにし、水にさらします。大葉も短いせん切りにします。三つ葉は小口切りにし、それぞれよく水気を切ります。
- ③ (A)をボウルに混ぜ合わせ、その中に①と②を加えて混ぜ合わせます。
- ④ チンゲン菜を茹でます。2/3量はみじん切りにし、1/3量は飾り用とします。みじん切りにしたチンゲン菜に塩をふります。
- ⑤ ご飯に④のみじん切りにしたチンゲン菜を混ぜ合わせます。
- ⑥ 器にチンゲン菜の青菜ごはんを盛り、その上に③のユッケと細切りにしたきゅうりをのせ、炒った松の実や糸唐辛子を添えます。残りのチンゲン菜は結んで添えます。トマトも形よく切って添えます。

#### 番組で紹介されたエコなとりくみ「食品リサイクル」



#### 「エコなイチゴ」ってなんだろう!?

愛知県で積極的に取り組まれている「食品リサイクル」で作られたイチゴのことなんだよ。  
食品リサイクルとは、スーパーマーケットなどで出た食品残さを堆肥会社が堆肥化。この堆肥を使って野菜や果物を作り、スーパーマーケットで販売する仕組みのこと。  
イチゴだけじゃなく、約15種類の野菜やお米も食品リサイクルを利用して生産しているんだよ！





# 「サタあはっ！」紹介レシピ特設ページ

メ〜テレ「サタあはっ！」

毎週土曜日 午前10:55~放送中



2010年7月10日放送分

あいち米にピッタリのおかずレシピ  
“甘長とうがらし”と“みかわポーク”

伊藤華づ枝先生が考えたあいち米に合う  
アイデアレシピを、みなさんもご家庭で  
ぜひ挑戦してみてください。



ご飯がすすむ

「甘長とうがらし」と「みかわポーク」のピリ辛ジャージャーどんぶり



夏バテ対策にもピッタリなどんぶりです。

ビタミンA・ビタミンCが多く含まれる“甘長とうがらし”と、ビタミンB1が豊富な  
“みかわポーク”の栄養満点どんぶりで夏を乗り切ろう。



## 材料 2人分

甘長とうがらし	10本
「みかわポーク」肩ロース肉	150g
<A>	
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ねぎ(白い部分)	5cm
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ1
サラダ油	大さじ1
<B>	
豆板醤	小さじ1
※テンメンジャン	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
水	100ml
砂糖	小さじ1
※実山椒のしょうゆ漬け (又は乾燥・あれば)	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2
ご飯	2人分
ゆで卵	1コ
紅しょうが	少々

あいち米もヨロシク!

“甘長とうがらし”は京野菜の一種なんだ。  
煮てよし、焼いてよしの丸ごと使える  
料理の万能選手です。  
浅漬けの素を使って漬物にしてもおいしいよ!



## ● 作り方

- ① 甘長とうがらしはへたの部分を切り、ななめ2等分にします。
- ② みかわポークは、そぎ切りにし、(A)をまぶして熱湯で茹で、ザルに上げます。
- ③ ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにします。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、①と③を入れてじんわりと炒めます。
- ⑤ ④に(B)を入れ、②を加えます。
- ⑥ ⑤にあれば刻んだ実山椒を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦ ご飯を器に盛り、⑥をかけてゆで卵と紅しょうがを添えます。

※テンメンジャンはスーパーで市販されています。


代わりに赤みそを使用しても良いです。

※実山椒のしょうゆ漬は実山椒と同じ重さのしょうゆに漬け込み、冷凍保存したものです。  
市販の実山椒の佃煮や乾物でも良いです。



『みかわポーク』のエサには、愛知県産のお米が含まれているんだよ。輸入穀物のかわりに地元のお米を使うから、フードマイレージも少なく環境にやさしい、また、食糧自給率の向上にも貢献しているんだね。  
飼料米で育った『みかわポーク』は、旨みのもと「オレイン酸」が豊富に含まれているから、とっても美味しいんだよ。



 子どもよろこぶ「エビ団子のシャキシャキ“甘長とうがらし”あんかけ」





“甘長とうがらし”は、シシトウよりも甘く肉厚です。

辛味や苦味が少ないのでピーマンが苦手なお子様でも食べやすいですよ。  
殻付のエビから団子を作ると、市販のエビ団子の味とは雲泥の差ですよ。  
ぜひお試しあれ！



#### 材料4人分

エビ(殻つき)	8尾(120g)
鶏ひき肉	120g
<A>	
しょうがのしぼり汁	1かけ分
塩	小さじ1/3強
白こしょう	少々
片栗粉	大さじ3~4
卵白	1/2コ分
甘長とうがらし	4~5本
<B>	
エビ団子のゆで汁	150ml
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	少々
塩	小さじ1/3
水溶き片栗粉	適量

#### ● 作り方

- ① エビは殻をむき、背わたを取って粗くたたきます。
- ② ボウルに①と鶏ひき肉を入れ、(A)で調味します。
- ③ ②を10コに丸めて熱湯で茹でます。(茹で汁はあんかけで使用します)
- ④ 甘長とうがらしは、種ごと1cm幅の輪切りにします。
- ⑤ 鍋に(B)を合わせて煮立てます。
- ⑥ ⑤に④を入れ、水溶き片栗粉を加えてあんを作ります。
- ⑦ 器に③の団子を盛り、⑥のあんをかけます。



愛知県で生産・出荷される「お米」「野菜」「果物」には、農薬や科学肥料の使用を地域のレベルより減らして作る「いきいき愛知」というブランドがあるんだ。『甘長とうがらし』もそのひとつで、ほかにも53品目もあるんだよ。ダンボールなどにつけられた、このマークが目印。スーパーで探してみてね。



# 「サタあはっ！」 紹介レシピ特設ページ

メ〜テレ「サタあはっ！」

毎週土曜日 午前10:55~放送中



2010年8月28日放送分

あいち米にピッタリのおかずレシピ  
 “天狗なす”と“あいち牛”  
 “自家製トマトケチャップ”

伊藤華づ枝先生が考えたあいち米に合うアイデアレシピを、みなさんご家庭でぜひ挑戦してみてください。

## 彩り鮮やか 天狗なすと牛しゃぶのサラダ〜ピリ辛ダレ〜



食欲そそるカラフルで野菜たっぷりなサラダです。

とても大きな「天狗なす」でも、

レンジを使えばカンタンに火が通り調理できるんだ！



材料 2人分	
天狗なす	1/2本(300g)
塩	小さじ1/4
あいち牛薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	150g
ねぎ	適宜
しょうが	1片
大根	80g
<A>	
しょうゆ	大さじ1・1/2~2
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
にんにく(スライス)	1片
赤唐辛子(輪切り)	1/2本分
ブロッコリー	1/2房



レンジで簡単調理。  
 しょうが醤油で食べても  
 おいしいから、  
 ビールにも  
 ピッタリだね。





## ● 作り方

- ① 天狗なすは横2つに輪切りし、分量の塩をふってから500wの電子レンジで5～7分間かけます。
- ② ①のなすが芯まで蒸されているのを指で押して確認し、ビニール袋になすを入れて氷水につけて冷やします。
- ③ ②の皮をむいて棒状に切ります。
- ④ 鍋にねぎとしょうがを入れて熱湯を沸かし、牛肉を入れて色が変わったらすぐに氷水に取ります。
- ⑤ 大根はせん切りにします。
- ⑥ (A)を合わせてドレッシングを作ります。
- ⑦ 器に⑤をのせ、その上に④と③をのせて塩をふります。⑥のドレッシングをかけ、茹でたブロッコリーを添えます。



あいち牛は脂肪が少なくとってもヘルシーなお肉です。おいしいのに大変お値打ちなんだよ。

天狗なすは名前の通り、天狗の鼻状の奇形果ができやすく、なすとは思えないほど大きく愛嬌のあるかたちです。調理するとふわふわトロトロになるのが特長です。



## 自家製トマトケチャップのオムライス





おいしい新米を炒めてしまうのはもったいない！

フライパンで炒めず、アツアツのご飯を混ぜるだけで、出来上がり～♪  
作り置きもできる激うま自家製トマトケチャップは、目からウロコです。



トマトケチャップ 材料	
トマト(中・完熟)	5コ(770g)
玉ねぎ	1/4コ(30g)
<A>	
酢	大さじ1
砂糖	15g
塩	小さじ1強
白こしょう	少々
シナモン	少々
粉唐辛子	少々
セイジ	少々
ナツメグ	少々
クローブ(丁字)	1コ



3回電子レンジにかけることで、  
とろみが増し、鮮やかな色になるんだ！



ラー油に代表されるよう  
食べる調味料ブームの  
中、トマトケチャップも  
自分で作ってみよう！  
瓶に入れて冷蔵庫で  
保存すれば、2～3週間日持ちするよ。



## ● 作り方

### <トマトケチャップ>

- ① トマトは青い部分やヘタを取り除き、大きめに切ってドドド口になるまでミキサーにかけます。
- ② 玉ねぎも適当な大きさに切り、ミキサーにかけます。
- ③ 鍋に①と②、(A)を入れてはじめは強火で15分間程煮立てます。
- ④ ③をザルで漉し、耐熱ボウルに入れます。
- ⑤ ④をラップをかきずらして500wのレンジで5分間かけます。冷水で冷まし、これを3回繰り返します。

※電子レンジにかけることでトマトの赤さがキレイに残ります



### オムライス 材料2人分

玉ねぎ	60g
ピーマン	1・1/2コ
キャベツ	50～60g
ハム	3枚
鶏もも肉(こま切れ可)	60g(1/4枚)
バター	10g
<A>	
トマトケチャップ	50ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ご飯	400g(2人分)
サラダ油	適宜
卵	4コ
塩	少々
こしょう	少々

## ● 作り方

### <オムライス>

- ① 玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ハムは1cm角に切り、鶏もも肉は小さめに刻みます。
- ② フライパンにバターと①の玉ねぎを入れてゆっくり炒めます。
- ③ ②に鶏肉を加えて炒め、表面の色が変わったら①のピーマンとキャベツを加えます。
- ④ ③に①のハムと(A)を加え、混ぜながら炒めます。
- ⑤ ④をボウルに入れ、分量のご飯と混ぜ合わせます。
- ⑥ 卵はしっかり割りほぐし、塩とこしょうをふります。強火で熱したフライパンに卵を流し入れ、卵焼きができたなら⑤をフライパンの真ん中にのせて巻きます。
- ⑦ 器に⑥をずらす様にしてのせ、ペーパータオルで形を整えます。

※卵は焼く直前に割り、1人分ずつ作ってください

※写真にはバジルを添えました