


<p>鹿肉ジビエ コロッケバーガー</p> <p>大人 2 人、こども 2 人分</p> <p>(材料)</p> <p>パン 4 個</p> <p>じゃがいも 300g (2 個)</p> <p>鹿ひき肉 60g</p> <p>玉ねぎ 60g (1/3 個)</p> <p>人参 50g (1/3 本)</p> <p>油 6g (大さじ 1/2)</p> <p>塩 1.2g (小さじ 1/5)</p> <p>こしょう 少々</p> <p>小麦粉 24g(大さじ 3)</p> <p>卵 30g (2/3 個)</p> <p>パン粉 36g～</p> <p>揚げ油 30g (大さじ 2.5)</p> <p>中濃ソース 36g(大さじ 2)</p> <p>キャベツ 300g (6 枚)</p> <p>塩 1.2g (小さじ 1/5)</p>	<p>～作り方～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 玉ねぎと人参はみじん切りにする。 2 キャベツは千切りし、さっとボイルし塩をふる。 3 じゃがいもは適当な大きさに切り、ボイルしてつぶし、よく冷ます。 4 鹿ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め、塩・こしょうをする。 5 3、4を混ぜ合わせ形をつくる。 6 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げる。 7 キャベツとコロッケをパンにはさむ。 <p>★ 具材が温かいまま揚げると破裂しやすいため、よく冷ます</p>	 <p>レシピ提供元：南信地域</p>
--	--	---

<div>ていざなすのはさみ揚げ</div> <div>大人 2 人、こども 2 人分</div> <div>(材料)</div> <div><div><div>ていざなす</div><div>210g (1/2 本)</div></div><div><div>鶏ささみ</div><div>120g (2 本)</div></div><div><div>濃口醤油</div><div>1.2g (小さじ 1/5)</div></div><div><div>酒</div><div>1.2g (小さじ 1/5)</div></div><div><div>小麦粉</div><div>24g (大さじ 3)</div></div><div><div>卵</div><div>30g (2/3 個)</div></div><div><div>パン粉</div><div>36g～</div></div><div><div>揚げ油</div><div>適量</div></div><div><div>中濃ソース</div><div>30g</div></div></div>	<div>～作り方～</div> <div><div>1</div><div>なすは輪切りにする。ささみはそぎ切りにし、下味をつける。</div></div> <div><div>2</div><div>なすを切り落とさないよう、厚みを半分に切り込む。</div></div> <div><div>3</div><div>2に1をはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて揚げる。</div></div> <div><div>4</div><div>ソースをかける。</div></div>	<div></div> <div>レシピ提供元：南信地域</div>
<div>★ 「ていざなす」とは・・・</div> <div>南信地域を中心に栽培されている米なすの巨大なすで、長さが 25 cm～30 cm、重さは 400g～600g ほどの大きさになります。</div> <div>肉質が柔らかく、甘みも強くなっています。長野県が実施する「信州伝統野菜認定制度」によって、「信州の伝統野菜」に認定されています。</div>	<div></div>	

五平餅

大人 2 人、子ども 2 人分

(材料)

ご飯	600g
みそ	45g (大さじ 2.5)
砂糖	68g (大さじ 7.5)
みりん	7g (小さじ 1)
白すりごま	7g (大さじ 1)
くるみ	7g

～作り方～

- 1 ご飯を炊く。くるみはする。
 - 2 炊きあがったら、熱いうちにつぶす。
 - 3 型で抜くか、小判型に丸める。
 - 4 みそ、砂糖、みりん、すりごま、くるみを火にかけ、とろりとするまで混ぜて、タレをつくる。
 - 5 フライパンでこんがり焼き、タレを付ける。
- ★ 五平餅は地域の方と一緒に作り、食べる時は多くの方に見守られながら、安全においしくいただきます。



レシピ提供元：南信地域

干し柿入り蒸しパン

大人 2 人、子ども 2 人分

(材料)

干し柿	50g (2 個)
小麦粉	110g
砂糖	33g (大さじ 4 弱)
ベーキングパウダー	3.6g (小さじ 1)
卵	42g (1 個)
牛乳	42g (大さじ 3)
バター	12g
水	12g (小さじ 2)
サイコロチーズ	20g

～作り方～

- 1 干し柿は種を除き、粗みじん切りにする。
- 2 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ合わせふるう。
- 3 溶き卵、牛乳、溶かしバターを混ぜる。
- 4 1、2、サイコロチーズ、干し柿を手早く混ぜ、生地 of 固さを水で調節する。
- 5 アルミケースに入れ、15 分くらい蒸す。



レシピ提供元：南信地域

天ぷら饅頭

大人 2 人、子ども 2 人分

(材料)

蒸しまんじゅう	6 個
小麦粉	18g (大さじ 2)
水	12～16g (大さじ 1)
揚げ油	適量

～作り方～

- 1 小麦粉を水で溶き、衣を作る。
- 2 まんじゅうに衣をつけ、かりっとするまで揚げる。



レシピ提供元：南信地域

佐久鯉の蒲焼風

大人 2 人、子ども 2 人分

(材料)

佐久鯉	240g
(又は にじます)	
小麦粉	20g
揚げ油	適量
砂糖	20g (大さじ 2 強)
しょう油	16g (大さじ 1 弱)
みりん	8g (小さじ 1 強)
酒	4g (小さじ 1 弱)

～作り方～

- 1 佐久鯉は、30g の切り身にする。
- 2 1 に小麦粉をまぶして揚げる。
- 3 鍋に砂糖・しょう油・みりんを加え煮立てる。
- 4 3 の汁の中に揚げた魚をくぐらせる。



レシピ提供元：東信地域