



金賞

私のふるさと福井の食材×子どもたちのふるさと横浜の食材

へしこおにぎりのだし茶漬け

宮地 香子さん (神奈川県)

おにぎりの具材にしたのはふるさと福井の「へしこ」。「へしこ」は鯖などの魚を塩漬けし、米糠に漬け込んで1年以上にわたり熟成させた発酵食品ですが、近年は一般家庭で食卓にのぼることは少なくなりました。伝えていきたい「福井の味」です。

今回は、横浜産の小松菜の浅漬けも入れて、私のふるさと福井の食材×私の子どもたちのふるさと横浜の食材でおにぎりに。いまや「おにぎり」もコンビニで買う時代。

「おにぎり」そのものも伝えていきたい日本の味、文化です。

冷凍したおにぎりにほんの一手間かけるだけで、少し贅沢な「だし茶漬け」が簡単にできるレシピです。

●材料：2人分

・ご飯	2～3膳（1合分）	★だし	
・へしこ（鯖）	3～4cm	・水	300ml
・小松菜	1株	・かつお節	5g
・煎りごま	大さじ1/2	・薄口醤油	小さじ1/2
		・塩	小さじ1/4



★好みの薬味 三つ葉、青ネギ、おろししょうが、お茶漬あられ など

●作り方

- 1.へしこはぬかを軽くキッチンペーパーで拭き取り、巾1～2cmに切り、グリルで焼く。（ぬかが焦げやすいので注意）
- 2.小松菜は洗って細かく刻み、ポリ袋に入れて塩を振り混ぜる。10分程おいて、中の水気を絞り、浅漬けにする。
- 3.1のへしこをほぐし、ご飯に混ぜ、2と煎りごまを混ぜ、ラップで包んでおにぎりを作る。冷めたらラップに包んだまま冷凍保存袋に入れて空気を抜き、冷凍する。
焼きおにぎりにして冷凍してもよい。
- 4.（解凍）電子レンジ600wで1分30秒ほど解凍し、器に入れる。
- 5.だしを作る。お湯を沸かし、かつお節で出汁をとり、薄口醤油で味を調える。
- 6.4に三つ葉や刻みネギなど好みの薬味とお茶漬け用あられを乗せ、だしを注ぐ。

●ポイント

- ・解凍は必ず電子レンジで！自然解凍はNGです。
- ・小松菜の代わりに市販の浅漬け（水菜や白菜）を細かく刻んだものでもよい。
- ・だしは顆粒だしを溶いたものや白だしなどを利用すると簡単に作れます。

- ・炊き立てご飯に焼いたへしこと小松菜の浅漬けを混ぜ込んでおにぎりを作ります。
- ・解凍は電子レンジで。おにぎりをそのまま食べても美味しいですが、薄めのだしをかけてお茶漬にするとさらにへしこの旨味が感じられます。

冷凍したおにぎりにほんの一手間かけるだけで、少し贅沢な「だし茶漬け」が簡単にできます！



冷凍生活
アドバイザー

第5回冷凍レシピコンテスト「冷凍で伝える私の地域の食の魅力」



銀賞

冷凍だからすりおろせる！冷凍だから風味豊か！

ブロッコリー&チーズの北海道No. 1 パスタ

土方 夕暉さん（北海道）

ブロッコリーの冷凍により繊維質の茎もすりおろせ、花蕾もカンタンに碎けます。
さらに茹でないため、栄養価も風味も落ちません！
まさに一石三鳥！
そして大好きな北海道のチーズ。
どんなチーズも冷凍することで、削って使うことが可能に。
北海道No.1食材2つで、冷凍だからこそできた奇跡のパスタ！



●材料：1人分

- ・ブロッコリー 1/2株
- ・チーズ 適量
- ・乾燥パスタ 80g
- ・アンチョビーフィレ2切れ
- ・ニンニク 1片
- ・ピーナッツ 7～8粒
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

●作り方

【冷凍】

- ・ブロッコリー 洗って水分を拭き取り、半分に切ってフリーザーバッグに入れ、空気を抜きながら封を閉じて冷凍。
- ・北海道チーズ ラップで包み、フリーザーバッグに入れて冷凍

※両方とも凍ったまますりおろして使用する

【調理】

- ①フライパンに細かく刻んだアンチョビーフィレとニンニク、オリーブ油を入れ焦がさないように弱火で熱する。
- ②ニンニクの香りが立ってきたら水(350mL)と塩を加え中火にし、沸騰したらパスタを入れる。
- ③②に冷凍ブロッコリーを凍ったままおろし器ですって加える。
- ④パスタの茹であがり時間（パッケージの表示時間）の1分前になったら強火にして、水分を飛ばす。細かく砕いたピーナッツを加えて混ぜる。
- ⑤皿に盛り付けて、上から凍ったままのチーズをすりおろして完成。

●ポイント

- ・ブロッコリーもチーズも熱でやわらかくなると、すりおろしにくくなるため、手早く調理する。
- ・チーズはお好みのものを♪





銅賞

滋賀のご当地グルメ

簡単すぎる！近江ちゃんぽん

小川 弥生さん（滋賀県）

滋賀のご当地グルメといえば、近江ちゃんぽん。
発祥は、昭和38年滋賀県彦根市のお店が始まりです。
パスタと乾燥きくらげを調味液に浸しながら冷凍することで、
時短調理できます。食べるときはレンジ加熱をするだけ。
ご家庭にある食材でできる、簡単すぎる近江ちゃんぽんです。



●材料：1人分

- | | |
|------------------|-----------|
| ・1.6mmパスタ 60g | ・にんじん 20g |
| ・乾燥きくらげ 3g | ・キャベツ 40g |
| 【A】 | ・ねぎ 15g |
| ・水 200ml | ・かまぼこ 20g |
| ・牛乳 50ml | ・豚バラ 30g |
| ・酒 大さじ1 | ・塩コショウ 少々 |
| ・出汁しょうゆ 小さじ1 | |
| ・鶏ガラスープの素 小さじ1.5 | |

●作り方

【冷凍】

- 1.ジップロック容器にパスタを半分に折って入れ、乾燥きくらげも折って隙間に入れ、Aを入れます。
- 2.野菜、かまぼこ、肉を、2mm幅の厚みで大きさをそろえて切り、順に入れます。塩こしょうをしてラップで押さえて、空気を遮断、ふたをして、冷凍します。

【解凍・調理】

- 1.ラップを外して、ふたをずらして置き、600Wの電子レンジで11分加熱します。できあがったらすぐぐちゃめます。

●ポイント

- ・パスタと乾燥きくらげを調味液に浸しながら冷凍することで、時短調理できます。
- ・食材の上にラップをして、ふたをすることでできるだけ空気を遮断します。
- ・ジップロック容器を使うとそのままレンジ調理可能です。ふたをずらして置き、加熱することで余分な水分の蒸発を防ぎます。
- ・ほかの調理道具を使わずに、このまま食べることができるので、洗い物も少なくて済みます。





入賞

冷凍だからこそそのメリットが沢山

三島馬鈴薯と桜えびのミルク煮

神尾 かほりさん (静岡県)

静岡の食材といえば桜えび。冷凍する事により、旨味がじわじわと食材にしみ出ます。さらにGI取得をしている三島馬鈴薯と酪農の里、函南町丹那の丹那牛乳、地元の3つの食材を使用しました。冷凍で桜えびの旨味、じゃがいもの食感、牛乳の保存法が広がるメリット沢山のレシピです。



●材料：2人分

- | | |
|---------------|--------|
| ・三島馬鈴薯（メークイン） | 300g |
| ・牛乳 | 150cc |
| ・干し桜えび（静岡県産） | 2g |
| ・小口ネギ（飾り用） | 適量 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 一つまみ程度 |
| ・醤油 | 小さじ1 |

●作り方

【冷凍】

1. ジャガイモの皮をむき食べやすい大きさに切り、レンジで600w 約3分30秒加熱してジャガイモを柔らかくして、粗熱をとり冷ます。
2. 保存容器に牛乳、干し桜えび、砂糖、塩、しょう油を加え混ぜ1.を加え蓋をして冷凍する。

【調理】

1. 凍ったまま容器の蓋を外し、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ 600wで約3分加熱して煮崩れしないように優しく混ぜる。
2. 更に600wで約2～3分加熱して、全体が溶けて熱が加わり加熱された状態になれば完成
3. お皿に盛り小口ネギがあれば飾り完成

●ポイント

- ・ジャガイモを先に加熱してから冷凍する事により、食感を損ねないで美味しく冷凍できる。ジャガイモを沢山加熱して余った時にも応用できるメニューです。
- ・電子レンジ加熱の時間はご家庭の調理器具により異なりますので、調節してください。





入賞

完熟いちじくも冷凍可能！

トロツとなめらか いちじくトースト

藤川 直子さん（大阪府）

出身地である奈良県では朝採りの完熟いちじくが流通しており慣れ親しまれています。いちじくは傷みやすく日持ちがしませんが、冷凍すれば使いたいときに使うことができます。冷凍いちじくを凍ったままトーストすることで、皮付きでもトロツとなめらかな口当たりでフレッシュ感たっぷりのコンフィチュールのようないちじくを手軽に楽しめます。



●材料：4人分

- ・いちじく 2個
- ・好みのパン 4～8枚（サイズに応じて）
- ・有塩バター 5g×8個
- ・はちみつ 適宜

●作り方

【冷凍】

1. いちじくは優しく洗い、水気を拭き取ります。
2. 3mmほどの厚みの輪切りにします。
3. 冷凍保存袋に重ならないように平らに並べて空気を抜き、冷凍庫で一晩以上凍らせます。

【調理】

1. お好みのパンに有塩バター、いちじくの順に重ねて上からはちみつを回しかけます。
2. トースターもしくは250℃のオーブンで2～3分焼いたらできあがり。

お好みでカマンベールチーズ 適宜

●ポイント

- ・冷凍いちじくを凍ったままトーストすることで、皮付きでもトロツとなめらかな口当たりでフレッシュ感たっぷりのコンフィチュールのようないちじくを手軽に楽しめます。
- ・お好みでカマンベールチーズも加えてトーストすると、さらに塩味が加わりいちじくの上品な甘さが引き立ちます。

