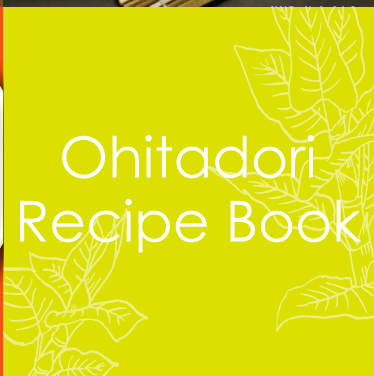


平成22年度
あなたが創る糸魚川の名物料理

小滝オオイタドリ レシピブック





新たな山菜資源で 糸魚川の名物料理を作成

小滝山菜活用・地域活性化協議会では、地域の山菜資源に着目し、市民参加により未活用であったオオイタドリを採取、食材として新商品の開発などの活動を行ってきました。

昨年からおオイタドリの魅力を多くの方々に知っていただくため、シンポジウムの開催や新商品を開発し試食会なども実施してきました。またオオイタドリを使ったオリジナルメニューを広く募り、18名30点の応募をいただきました。

平成22年12月9日に一次審査（書類、写真）を行った結果、6点を選定させていただき、その後平成23年1月22日に実演審査を行い最優秀賞を含め各賞が決定されました。

このレシピ集は各受賞作品をはじめ、応募のあったレシピも含め紹介したものです。県内外のお客様に小滝地域らしいおもてなしの一助になれば幸いです。

平成23年3月



Index もくじ

最優秀賞

薬膳料理たかばづくし(オオイタドリづくし) 1

優秀賞

たかばのおやき 2

オオイタドリの唐揚げ 3

佳作

いたどり甘エビの炊きおこわ 4

油あげとおオイタドリの煮物 5

いたどり米粉まんじゅう 6

応募作品紹介

アンニン 7

煮しめ 7

イタドリのしのだ巻 8

太巻き寿司とおいなりさん 8

オオイタドリみそ 9

オオイタドリのコロッケ 9

中島有香先生のオオイタドリクッキング 10

実演審査のようす 11

胃腸に良い・皮膚病に良いと昔から言われてきた
オオイタドリを薬膳料理にしてみました。



◆ 薬膳料理たかばづくし ◆ 最優秀賞

出品者:新潟県糸魚川市 伊藤 加奈子さん

材料

(4人前)

オオイタドリ	300g
パプリカ(黄、オレンジ)	2個
ごま	少量
大根	少量
豚ロース肉薄切り	4枚
人参	少量
たこ	少量
えび	4尾
長いも	2cm
竹の子水煮	40g
はんぺん	1枚
とろけるチーズ	少量
餃子の皮	4枚
プチトマト	4個
ごぼう	1本
杏仁豆腐の素	
牛乳、みそ、醤油、砂糖	
油、酢、バジルソース	
パセリ、ドレッシング	適量

●オオイタドリ入りごはん3種

酢飯を作り、オオイタドリ・パプリカ・ごまを混ぜる。そのうえにオオイタドリ、梅、パセリを乗せる。

●酢のもの

大根を酢に漬け、その上に細く切ったオオイタドリを切り、乗せる。

●煮物

ごぼうを煮て、塩・砂糖で味付けし、オオイタドリを甘く煮て添える。

●サラダ

オオイタドリの節の部分を利用し、茹でて人参、大根、パプリカを添える。

●焼物

オオイタドリとみそを混ぜ、豚肉で丸めて焼く。

●ソテー

たこ、えびを1cmに切り、バジルソースとオオイタドリを混ぜてオリーブオイルで炒める。

●あんかけ

海老を塩で茹で、その上に梅肉とオオイタドリを添える。

●竹の子とオオイタドリの梅肉添え

竹の子を塩茹でし、結んだオオイタドリと梅肉を添える。

●長いものオオイタドリ乗せ

長いものをバターで両面焼き、オオイタドリのみそを乗せる。

●はんぺん焼き

はんぺんを両面オリーブオイルで焼き、その後オオイタドリととろけるチーズも一緒に焼く。

●トマト包み

トマトの中身をくりぬき、オオイタドリととろけるチーズを中に入れ、オーブントースターで焼く。

●オオイタドリ春巻き風

餃子の皮にとろけるチーズ、みそ、オオイタドリ、パプリカを入れて包み焼き上げる。

●温野菜サラダ

オオイタドリ、パプリカを細く切り、ドレッシングをかける。

●杏仁豆腐

杏仁豆腐の素と牛乳で杏仁豆腐を作り、シロップで煮たオオイタドリを勾玉の形にして乗せる。



◆ たかばのおやき ◆ 優秀賞

出品者:新潟県糸魚川市 伊藤 充子さん

材料

(4人前)

オオイタドリ	260g
そば粉	210g
つなぎ粉	90g
水	160cc
タンサン	10g
人参(千切り)	60g
サラダ油	小さじ3
醤油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
塩	少々

- ①そば粉とつなぎ粉をあわせ練る(タンサンもふるい入れる)。
- ②イタドリと人参を炒め煮する。
- ③②を40gに分け、具を入れて包む。
- ④具の入ったおやきを蒸し器に入れて10分ほどふかす。
- ⑤フライパンに油をひき、焼き色を付ける。



◆ オオイタドリの唐揚げ ◆

出品者:新潟県糸魚川市 武田 昌樹さん

優秀賞

材料

(4人前)

オオイタドリ	4本
天ぷら粉	50g
片栗粉	5~10g
水	適量
油	適量
ポン酢	適量

- ① 塩出した、オオイタドリ(細長)を半分に切る。
- ② 天ぷら粉と片栗粉と水を混ぜ和え衣を作る。
- ③ ①に衣をくぐらせ天ぷらの要領で油で揚げる。
- ④ 熱々のうちにポン酢でいただく。



◆ いたどりと甘エビの炊きおこわ ◆

出品者:新潟県糸魚川市 横沢 紀子さん

佳作

材料

(4人前)

オオイタドリ	150g
もち米	3合
油揚げ	1枚
甘エビ	100g
油	小さじ1
大根	250g

A	醤油	大さじ1
	塩	小さじ1
	酒	大さじ1

- ① 甘エビは頭を取り、からを剥きエビの頭で3カップのだし汁を作る。
- ② 甘エビの身は油でいためる。油揚げは湯通しをし、油抜きをして短冊切りにする。イタドリは1.5~2cmの長さに切る。大根はサイの目切りにする。
- ③ もち米はといで炊飯器に入れ、①のだし汁を加える。②の材料と調味料Aを入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、底からかき混ぜる。



油あげとオオイタドリの煮物

出品者:新潟県糸魚川市 金子 通子さん

佳作

材料

(4人前)

オオイタドリ	120g
油揚げ	2枚
卵	2個
人参	40g
葱	20g
麵つゆ	50cc
砂糖	大さじ1

- ①油揚げを1/2に切って油抜きをする。
- ②オオイタドリは塩抜きして茹でこぼす。
- ③人参は荒みじん切りにして軽く茹でる。葱も荒みじん切りにする。
- ④卵を割りほぐして、オオイタドリ・人参・みじん切り葱を混ぜ合わせ、油揚げの中に詰める。
- ⑤具の入った油揚げを出し汁の中に入れ煮出し、麵つゆと砂糖で味付けをする。



いたどり米粉まんじゅう

出品者:新潟県糸魚川市 月岡 恵子さん

佳作

材料

(4人前)

オオイタドリ	200g
米粉	200g
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	大さじ1
ぬるま湯	150cc
打ち粉用の強力粉	適量

A	だし汁	1カップ
	醤油	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2

- ①ビニール袋に米粉とベーキングパウダーを入れ良く混ぜ合わせる。ボールに入れ、砂糖を入れたあと、ぬるま湯を徐々に加えながら混ぜる。(耳たぶ程度の硬さにする)
- ②手で生地をこね、粉っぽさがなくなったら一つにまとめ、ラップをして10分ほどおく。
- ③生地を8等分にし、打ち粉をした台に生地を乗せ、麺棒で直径10cmにのばす。
- ④イタドリを1cmほどに切り、調味料Aで煮て具を作る。
- ⑤具を生地に乗せ皮の端をつまんでひだを寄せ、一つにねじってとめる。
- ⑥蒸気の上がっている蒸し器で20分ほど蒸す。

応募作品紹介

◆ アンニン ◆

出品者:新潟県糸魚川市 伊藤 洋子さん

材料

	(4人前)
オオイタドリ	40g
アンニン粉	60g
牛乳	160cc
水	160cc



- ①オオイタドリは細く刻んでおく。
- ②アンニン粉をボールに入れ90℃のお湯を入れ泡立器で混ぜる。
- ③牛乳を40℃に温めてボールに入れ、オオイタドリを加えて混ぜる。
- ④器に入れて冷やし出来上がり。

◆ 煮しめ ◆

出品者:新潟県糸魚川市 小田 八重子さん

材料

	(4人前)
オオイタドリ	100g
車麩	4個
大根	1/2本
人参	1/2本
こんにゃく	1/2個
煮昆布	10g
しいたけ	4枚
だし汁	3カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ2



- ①車麩を水に戻しておく。
- ②大根を輪切りにして皮をむき、面取りしてかくし包丁を入れ茹でる。
- ③人参を斜め切りにして茹でる。
- ④こんにゃくを三角に切り水から茹でる。
- ⑤煮昆布を水に戻し結び、しいたけは軸を切り飾り包丁を入れる。
- ⑥イタドリを結び、結びイタドリを作る。
- ⑦だし汁に①～⑥の材料を入れて煮込む。煮立ってきたら調味料を加え弱火にして煮る。

◆ イタドリのしのだ巻 ◆

出品者:新潟県糸魚川市 松沢 スミ子さん

材料

	(4人前)	
オオイタドリ	160g	
油揚げ	2枚	
水	240cc	
A	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1
	塩	少々
	だしの素	少々



- ①油揚げは、お湯で油抜きをしておく。
- ②油揚げを1辺を切り広げてイタドリを平らに並べ、くるくると巻き爪楊枝でとめておく。
- ③水を鍋に入れ、油揚げで巻かれたイタドリを入れる。
- ④沸騰してから5分煮る。さらにAを加え10分弱火で煮詰め、火を止める。

◆ 太巻き寿司とおいなりさん ◆

出品者:新潟県糸魚川市 谷口 純子さん

材料

	(4人前)	
オオイタドリ	100g	
すし飯	400g	
味付け油揚げ	8枚	
人参	20g	
干しいたけ	1枚	
ひじき	10g	
ごま	大さじ1	
海苔	適量	
A	だし汁	1カップ
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1



- ①干しいたけは水で戻し、千切りにする。ひじきも水で戻す。イタドリは荒みじん切りにする。人参は千切りにする。
- ②①をAの調味料で煮る。煮あがったらザルに上げ水気を切る。
- ③すし飯に②を入れて混ぜ合わせ、ごまを振りざっくりと混ぜる。
- ④③を海苔にのせ、太巻きの出来上がり。
- ⑤③を味付け油揚げに詰め、おいなりさんの出来上がり。

◆ オオイタドリみそ ◆

出品者:新潟県糸魚川市 銀林 由美子さん

材料

(4人前)

オオイタドリ	100g
味噌	100g
ゆず	20g
ゴマ油	5g
砂糖	適量



- ①オオイタドリを細かく切ってゴマ油で炒める。
- ②味噌、砂糖を入れて味をつけ、最後にすったゆずを入れる。

◆ オオイタドリのコロッケ ◆

出品者:新潟県糸魚川市 中村 一子さん



材料

(4人前)

オオイタドリ	80g
じゃがいも	200g
ホワイトソース	
バター	20g
小麦粉	50g
牛乳	200cc
塩・こしょう	少々

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでて粉吹きもにしてつぶす。
- ②オオイタドリは水だしをし、小さく切る。
- ③バターを溶かし小麦粉を入れ、玉にならないように牛乳を入れてのばし、塩・こしょうを加え、ホワイトソースを作る。
- ④①～③をボールに入れて混ぜる。これを俵型に丸め、小麦粉・卵・パン粉の順にまぶして油で揚げる。

中島有香先生のオオイタドリクッキング

山菜というと和をイメージいたしますが、今回は海の幸牡蠣の風味を活かしたベシャメルソースを使いグラタン風で考えてみました。

オオイタドリ料理コンクール特別審査員

料理研究家 中島 有香氏

Profile

大阪に生まれ、パリの料理学校でフランス料理を学び、結婚を機に新潟へ移り住む。現在は雑誌や本、料理教室で様々な創作料理を紹介し、最近ではTeny「夕方1番」月曜夕方レシビのレギュラー、BSNラジオに出演。また、日本酒を極め「利き酒師」の資格や「新潟清酒名誉達人」の称号も持つ。



◆ オオイタドリのベシャメルソース焼き ◆



材料

(4人前)

オオイタドリ	200g
生ハム	6枚
牡蠣	100g
牛乳	2カップ
バター	20g
白ワイン	100cc
小麦粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
塩	少々

- ①オオイタドリを塩抜きし、10センチくらいの長さに切りそろえる。6等分し、生ハムで中央をくむ、グラタン皿に並べる。
- ②鍋に牡蠣、白ワインを入れてふたをし、蒸し煮する。
- ③フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてソテーする。②の煮汁を加えてのばす。牛乳を少しずつ加えながら混ぜてのばし、塩で味を整える。
- ④①の上に②の牡蠣をのせ、③を全体にかけ、粉チーズをふり、200度のオーブンで10分ほど焼き目がつくまで焼く。

平成 22 年度 あなたが創る糸魚川の名物料理

小滝オオイタドリ料理コンクール

と き／平成23年1月22日(土) 13:30~15:00

と ころ／糸魚川市勤労青少年ホーム

実演審査の
ようす

01

寒い冬の中たくさんのお客様
から来場していただきました。



02 コンクール開始前の参加者の
皆さん。緊張の面持ちです。



03

調理の様子



04

審査員の中島先生から
の質問



05

できあがった料理がテー
ブルに並べられました。



06

審査員の方々に取り分
けて試食をしていただき
ました。



07

真剣なまなざしで料理を
審査しています。



08

参加者の皆さんに今回の感想を話して
いただきました。



09

中島先生から料理について講評をいた
だきました。



10

表彰式の様子





Ohitadori Recipe Book