

2021地域の農産物等を使ったレシピ集

NO	レシピ名
40	ぶどうのマフィン
41	ポークソテーのブドウソース大葉巻き
42	桃の餃子の皮包み
43	“ころ柿”のカップサラダ



ぶどうのマフィン



ポークソテーのブドウソース大葉巻き



桃の餃子の皮包み



“ころ柿”のカップサラダ



ぶどうのマフィン

レシピNO40
時間 30分

◆材料(6個分)



材料	分量
卵(M玉)	1個
プレーンヨーグルト	50g
砂糖	50g
油	50g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	3g
好みのぶどう	適量

◆作り方

1. 卵・プレーンヨーグルト・砂糖・油をボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るい入れ、泡立て器で混ぜる。
3. マフィン型に分けて入れ、皮ごと切ったぶどうを差し込む。
4. 予熱した200° Cのオーブンで、約18分焼く。

ひとことメモ

今回、シャインマスカットとピオーネで作りました。
焼き菓子にする事で、ぶどうの水分が抜けて、濃厚な甘さを楽しめます。
色々な品種で作ると、味の違いが楽しめます。
甲州市特産の桃、桔露柿、キウイフルーツや果物ジャムやコンポートで、
作っても美味しいですよ。
油はサラダ油、菜種油、太白ゴマ油などお好みの物をご使用ください。
バター不使用の軽いマフィンなので果物の美味しさが引き立ちます。



ポークソテーのブドウソース大葉巻き

レシピNO41
時間 15分

◆材料(2食分)



材料	分量
豚ロース肉(薄切)	250g
ブドウ(デラウエア)	2房
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々
コンソメスープ(顆粒)	小さじ1
バター	小さじ1
大葉(肉の枚数の2倍)	12枚
ミニトマト	2~3個

◆作り方

1. ブドウは粒粒にして、2/3は皮のままミキサーにかけ、1/3は皮を取って粒のままにしておく。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、豚肉を表面に色が付く程度に焼き、塩、黒コショウする。
3. 小ナベにミキサーのブドウを入れ、弱火でトロっとするまで煮詰め、コンソメを入れて混ぜる。
4. 火を止めてからバターを入れて、しっかり混ぜ合わせる。最後に水分を切った粒々のブドウを入れてなじませる。
5. 焼いた豚肉に 4. のブドウソースを小さじ1くらいの量を置き肉を巻く。
6. 更に2枚の大葉で肉を巻き、カラーピックスで止める。
7. 皿に盛り付け、色どりにミニトマトを半分に切って飾り付ける。

ひとことメモ)

家中で楽しめるポークソテーの大葉巻きです。大葉は地元の畑にあるものを使うと香りがアップして更においしいです。甲州ワインと一緒に召し上がりください。



桃の餃子の皮包み

レシピNO42
時間 20分

◆材料(4食分)



材料	分量
桃	1玉
餃子の皮(大判薄め)	20枚
とろけるチーズ	100g
生ハム	10枚

◆作り方

1. 桃は皮をむき、楕形に切り、長さ3cm、厚さ1cmに整形し、生ハムに巻く。
2. 餃子の皮1枚にチーズ(1袋100gの1/10を上と下に置く)を置き、1. の桃を置きチーズをかける。
3. もう1枚の餃子の皮の縁を水で湿らせ、餃子の要領で2枚を円形に閉じる。
4. 170° の油でゆっくりと揚げる。
5. 大皿にきれいに盛り付ける。

ひとことメモ

外側がパリパリで、中はジューシーな優しい桃の味わいです。
生ハムの塩味が桃の甘味を引き立てます。
大皿に盛り付けると、豪華なワインパーティーのお料理にぴったりです。



“ころ柿”のカップサラダ

レシピNO43
時間 30分

◆材料(5人分)



材料	分量
ころ柿	5個
片栗粉	少々
レタス	3枚
ハム	3枚
ブロッコリー	適量
マヨネーズ	適量

◆作り方

1. レタス、ハム、ブロッコリーは細かく切り、マヨネーズで混ぜておく。
2. ころ柿は、へたを切り取り、種を除き、切り口を開き、器になるように広げる。
3. 揚げ湯を180度に温める。
4. ころ柿に片栗粉をまぶし、3. で揚げる。あまりいじらず、ときどき裏返す。
5. 揚げたころ柿の器に、1. を詰め、ブロッコリーを飾り出来上がり。

ひとことメモ

ころ柿を揚げるとき、火が強いと黒くなるので、気を付けてくださいね。