

# スイカとそばの アイディア料理

## レシピ集

VOL.10

### 肉団子のスイカ煮込み



#### 材料 / 4人分

豚ひき肉	250g
玉ねぎ	80g
パン粉	25g
牛乳	15ml
塩	5g
こしょう	少々
卵	2分の1個
油	適量
スイカ果肉 (種を除く)	
しょうゆ	200g
しょうゆ	大さじ 1.5
酒	大さじ 1.5
アスパラガス	4本

#### 作り方

- ①パン粉に牛乳をかける。玉ねぎはみじん切りにする。卵はかき混ぜる。
- ②ひき肉に塩こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。①を加え、さらにこねて一口大に丸める。
- ③アスパラガスは、長さを3等分する。
- ④フライパンにサラダ油を入れて加熱し、丸めた肉とアスパラを入れて焼く。表面に焼き色がついたら、スイカの果肉をつぶしながら入れて、酒と醤油で味付けをし煮込む。
- ⑤汁気が少なくなってきたら火を止め、盛り付ける。

### スイカの皮入り「だし」



#### 材料 / 5人分

きゅうり	1本
なす	1本
青じそ	3~4枚
かつお節	1パック
スイカの皮	1切れ分
しょうゆ	適量

#### 作り方

- ①スイカの皮は、緑色の部分を除き白色の部分だけにして、みじん切りにする。
- ②なすは、みじん切りにして水にさらした後、水気をしっかり切る。
- ③きゅうりと青じそはみじん切りにする。
- ④①~③を混ぜ合わせ、かつお節を入れしょうゆで味付けする。

### そばっふる



#### 材料 / 6枚分

そば粉	70g
薄力粉	30g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	15g
卵	2分の1個
牛乳	60g
マーガリン	35g
バニラエッセンス	少々

#### 《そば茶のミルククリーム / 6枚分》

そば茶	20g	煮出した液を
牛乳	250ml	150ml
生クリーム	50ml	
砂糖	大さじ 1と2分の1	
コーンスターチ	大さじ 1と2分の1	

北村山高校家庭クラブ「そばガールズ」は、尾花沢市・大石田町の特産品「スイカ」と「そば」の新たなレシピの研究を通して、その魅力を地域に広める活動を行っております。今回下記のようなレシピ集を作ってみました。どうぞご活用、お試しいただければと思います。

### スイカのフルーツポンチ



#### 材料 / スイカ 2分の1個分

尾花沢スイカサイダー	2本
スイカ入り白玉団子	8個
尾花沢スイカ	2分の1個
フルーツ各種 (キウイ・パイナップル・オレンジ等)	

#### 《スイカ入り白玉団子 / 8個分》

白玉粉	40g
スイカの果肉と汁	60g
砂糖	4g

#### 作り方

- ①スイカは2分の1に切る。スイカの身は種を取り除き丸くくり抜く。残った皮は、周りを飾り切りし器にする。
- ②フルーツは一口大に切る。
- ③スイカの皮の中に、スイカや各種フルーツ、スイカ入り白玉団子を入れ、スイカサイダーを入れる。

#### 作り方《スイカ入り白玉団子》

- ①鍋に水を7分目まで入れて火にかける。
- ②ボールに白玉粉と砂糖を入れ、スイカをつぶしながら汁ごと入れ、手でかき混ぜる。(耳たぶくらいの硬さになったらOK!)
- ③生地を8等分して手で丸め、真ん中を親指で押す。
- ④鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらだんごを入れ、浮いてきたらすくいとって、冷水にとる。

#### 作り方

- ①そば粉・薄力粉・ベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける。
- ②①にかき混ぜた卵・牛乳・砂糖を入れてざっくり混ぜる。
- ③②に柔らかくしたマーガリン・バニラエッセンスを加え、ムラなく混ぜる。
- ④ワッフルメーカーが温まったら、生地を流し入れて3分焼き、ひっくり返してさらに3分焼く。

#### 作り方《そば茶のミルククリーム》

- ①牛乳にそば茶を入れ火にかける。沸騰したらごく弱火にし、10分煮だしてこす。
- ②①の液体を鍋に入れ、生クリーム・砂糖・コーンスターチを入れ火にかける。ゴムベラでかき混ぜ、沸騰したら弱火にして少しとろみがつくまでかき混ぜる。
- ③水を張ったボールに鍋ごとつけて粗熱をとり、冷ます。

そばっふるにミルククリームをかけて食べるとおいしいよ!