

かみのやま特産弁当



金谷ごぼうのり巻き



公益社団法人上山青年会議所では、「食」の輪プロジェクトと題し、山形県上山市内の小学生と一緒にかみのやまに新たな「食」を作ろうと活動して参りました。その集大成が「かみのやま特産弁当」です。かみのやまの特産品である金谷ごぼう、沢庵和尚のたくあん、アロニア、檜下のこんにやくをふだんに使い、上山市内の小学生のアイデアを詰め込みました。ぜひ、ご自宅で作ってみてください☆

材料（16本）

米	3合
のり	8枚
ごぼう	20センチ
鳥ひき肉	200グラム
☆水	400CC
☆酒	200CC
☆醤油	大さじ3
☆砂糖	大さじ1
☆鶏ガラスープの素	大さじ2
☆塩	少々
☆味の素	少々
☆ほんだし	小さじ1
☆ごま油	少々

1

ごぼうを包丁であらめにささがきし、ひき肉と一緒に☆の調味料で5分ほど鍋で煮る。

2

炊飯器にといだ米と地を3合のメモリに合わせて入れ、水気を切った具材と一緒に炊く。

3

のりを半分に切り巻く。完成品を包丁で半分に切って出来上がり。

たくあん梅のり巻き



材料（16本）

米	3合
のり	8枚
たくあん	100グラム
梅	10個
梅しそ	少々
☆昆布	一片
☆塩	少々

1

炊飯器に米、梅しそを刻み入れ、☆と一緒に炊く。

2

たくあんは歯ごたえが残る程度、梅は細かく刻み炊き込みごはんと合わせる。

3

のりを半分に切り巻く
完成品を包丁で半分に切って、出来上がり。

玉こんにゃくから揚げ



材料

玉こんにゃく	一袋 (120g)
☆するめ	一片
☆水	400CC
☆酒	20CC
☆醤油	50CC
☆砂糖	大さじ2
☆鰹だし(顆粒)	少々
小麦粉	少々
片栗粉	少々
天ぷら粉	少々

1

玉こんにゃくを沸騰したお湯に入れカルキ抜きをする。

2

お鍋に玉こんにゃくと☆を入れ、沸騰したら弱火にして、煮汁が半分になり玉こんにゃくが茶色く染まるまで煮込む。

3

2の水気を良く切り小麦粉をまぶして片栗粉、天ぷら粉1：2の生地をよくからませ油で揚げたら出来上がり。

アロニアクレープ



材料（16個）

☆アロニアジャム	大きじ2
☆アロニアの実ジャム	適量
☆クリームチーズ	200グラム
クレープ生地	8枚
バナナ	4本
チョコソース	適量

1

ボールに☆を入れよく混ぜる。

2

クレープ生地に1を塗りバナナ2片、チョコソースをトッピングして巻く。

3

完成品を半分に切って、出来上がり