

沼田町6次産業化商品活用レシピ

# ちよいベジ Book



沼田町で育まれる農産物には、  
生み出す人たちの想いが詰まっています。

沼田町は、北海道のほぼ中央に位置する、  
稲作を中心とした農業のまちです。

水田や畑の風景から四季の移ろいを感じることができます。

冬は一面、雪に染まる道内有数の豪雪地帯。

かつて、やっかいものだった雪が地域資源となり、

世界初となる雪を活用した米貯蔵方法への挑戦から、

新米の風味を一年中楽しめるお米「雪中米」が誕生しました。

特産品のトマトジュースは、その美味しさが多くの人に認められ、

原料となる加工用トマトの面積は全道一を誇るまでに成長しています。

「ちよいべジBook」は、沼田町の農業に夢を抱き、農産物の生産・

加工・販売に新たに挑む人たちや、手づくりで生み出される商品を

皆さんに知っていただくための第一歩です。

この一冊をきっかけに、沼田町に興味を持っていただけると

嬉しいです。



4 人と大地が育む、ぬまたの恵み。

..... 農業法人 有限会社 HJYさくら

企業紹介/加工商品紹介

..... 農業生産法人 有限会社 ウイング

企業紹介/加工商品紹介

12 みんなの想いを詰め込みました。

13 沼田町6次産業化商品活用レシピ

..... 菊芋加工品レシピ

レトルトコーンレシピ

ドライトマトレシピ

乾燥しいたけレシピ

切り干し大根・割り干し大根レシピ

..... 干し芋レシピ

34 Message



人と大地が育む、ぬまたの恵み。

農業法人 有限会社 HJYさくら

## 自由な発想で、新しい ものづくりに挑戦できる 未来に向かって。

HJY Sakura

企業紹介

「若い社員が経験を積みその経験を糧にし、より意欲もてる農業に取り組める基盤作りと地域に根差し貢献できるよう、自社を使ってくれたらいいなと思います」(山岡代表)

新たな農業を模索し辿り着いた、  
菊芋の生産・加工・販売。

HJYさくらは、コスト、労働力、後継者育成、家計と事業の区分など、様々な面で農業の法人経営に可能性を感じていた3人の農業者が、これからの農業に対する気持ちを一つに、平成15年に設立した農業法人です。冬には10メートルを超える雪が降る沼田町で、水稲農業を中心に、秋まき小麦、大豆、そば、加工用トマト、そして、この冊子の一翼を担う菊芋などを生産しています。農業法人を立ち上げた3人は、積年の課題である「雪が多く冬の長い沼田町での冬場の仕事確保」と、「まちの名物になるものづくり」の可能性を模索しました。

期せずして、メンバーの知人が紹



### 一つひとつ丁寧に

菊芋の加工は、すべて手作業で行っています。根気のある大変な作業ではありますが、商品を食べた人たちの声が、みんなの励みになっています。



「作物をつくり育てることが私たちの仕事。農業未経験で入社する社員の模範でありたい」と話す取締役専務の伊藤さんも、農業法人設立メンバーの一人。



### 菊芋商品を食べてくれたお客様の声が、僕たちのよろこび。

HJYさくらの次世代を担う若手社員が思い描く菊芋の未来を聞いてみました。「まだまだ知名度が足りない菊芋ですが、素晴らしい食材だということを僕たちが全道・全国へと発信して、将来は沼田町のイメージ(特産品)＝雪中米・トマトジュース・菊芋になっていたらいいなと思います」



### Data

〒078-2201  
北海道雨竜郡沼田町  
旭町2丁目2番22号  
TEL 0164-35-2552

介してくれたのが菊芋です。野生にも生息している作物ですが、農業に取り込むとなると、育てやすいか、機械で収穫しやすいか、栄養成分はどうか、費用対効果の中で商品になり得るのかなど、課題は山積みでした。北海道農業研究センターに相談し、自社農地で様々な品種を育て選別する5年間の研究を経て、現在の菊芋に辿り着きました。

大量生産を行わず、有機肥料を与え、農薬を使用せず大切に育てた菊芋をお届けできていることが、HJYさくらみんなの誇りです。

# 菊芋

キクイモ



菊芋はキク科の植物で、秋には黄色い花が咲きます。地下の部分を利用することから「イモ」といわれますが、利用する部分は地下の茎です。



人間の肌と同じく菊芋も乾燥は大敵。雪国ならではの雪で覆う保存方法で低温多湿を保ちます。

うるおい  
持続中!



**菊** 芋と聞いて、その形や味を想像できる方は国内ではまだ少ないのかもしれない。しかし、世界三大健康野菜の一つとして挙げられるほど欧米ではよく知られている野菜です。菊芋は、北米原産のキク科の植物で、食用にするのは地中にできる塊茎の部分です。見た目は生姜にそっくりですが、味や食感はゴボウに似ており、ほのかな甘みが特長。料理にも幅広く活用することが出来、炒め物や煮物、漬物などのほか、サラダとして生のまま食べても美味しいです。また、多くの人が不足し

HJY さくらでは、自社生産した菊芋をいつでも美味しく味わえるように乾燥加工し、それぞれのシーンで楽しめる3タイプの商品を作りました。また、加工前の菊芋は雪ですっぽり覆った低温多湿の中で鮮度を維持しており、雪のまち沼田町らしくしっかりと雪を活用しています。



生姜のような形をした塊茎が菊芋。

いつもの料理に  
 ホットと一息お茶の時間に  
 手軽においしく菊芋加工商品

一年を通して菊芋の食感や風味が味わえて、菊芋の栄養成分をいつでもとることのできる商品ができました。

菊芋チップス

chips

食べやすいようにスライスして乾燥させており、自然な味が楽しめます。そのままスナック感覚で食べる他、工夫次第で色んな使い方ができます。



菊芋パウダー

powder

乾燥した菊芋を粉末状にした、料理に使いやすい粉末タイプです。お菓子や炊き込みご飯などいつもの食事に手軽にプラスすることができます。

菊芋茶

tea

乾燥させた菊芋をオープンでこんがりと煎って、香ばしいお茶にしました。お1人様でも飲みやすいティーバッグタイプです。



菊芋製品の  
 主な販売場所

ダ・マルシェ 沼田店  
 〒078-2205  
 北海道雨竜郡沼田町北1条4丁目2-2  
 TEL 0164-36-2000

ほろしん温泉ほたる館  
 〒078-2225  
 北海道雨竜郡沼田町幌新377番地  
 TEL 0164-35-1188

ライランドふかがわ農産物直売所eciR(えしる)  
 〒074-1271  
 北海道深川市音江町広里59番地7  
 TEL 0164-26-3636



人と大地が育む、ぬまたの恵み。

農業生産法人 有限会社 ウイング

## 社員一人ひとりの想いが 実り、個性豊かに羽ばたく 未来を見つめて。

「米をしっかりつくりながら、社員それぞれの想いを実現し、それぞれに伸びて行ってほしい。一人ひとりが農業経営者でもあるのです」(黒田代表)

次世代を担う若手農業者が、  
沼田町の新たな農業を切り拓く。

ウイングは、平成14年に4軒の農家が集まり設立した、沼田町初となる複数戸の農業生産法人です。複数戸の農家が集まることで経営・作業の効率化及び、耕地面積の規模拡大を図り、農作業の受託や雇用確保の場として地域の農業全般の受け皿となるなど、沼田町での農業に新たな夢を抱き、法人化経営をスタートさせました。町内各所で水田を中心に畑、施設園芸、野菜などの作物を生産し、平成22年には、冬場の仕事確保と、沼田町に農業を通じて新たに人を呼び込み地域を盛り上げたいとの想いから、農作物の加工・販売も始めました。

作物づくりのプロ集団は、加工・





### 手に取っていただくために

社員一人ひとりが責任感とやりがいを持ち、より良い品質と味を求めて日々、試行錯誤を重ねています。

### 作物の個性を見極める

作物一つひとつに人間と同じく性格があるため、それぞれの作物たちの丁度よい平均を見極めて加工しています。



### 原料となる作物を追求して、商品づくりができるよろこび。

原料となるトウモロコシ、トマトなどの作物は全て、そのとき最もおいしい状態のものを収穫し、加工しています。例えばさつまいもは、自分たちでより良い品種を常に研究・生産管理し、キュアリングをして糖度を高め、納得のいく状態で加工に入ります。生産から加工・販売までを一貫して行えるこだわりを持てる環境にあることが、みんなの誇りです。

販売においてまったくの素人。新たな挑戦にあたり、次代を担う若手社員を雇用し、社員それぞれが「何をやりたいか」を考え、担当する作物の生産・加工・販売の責任者となり、主力の米づくりに加え、新たにトウモロコシ、ミニトマト、さつまいも、大根づくりを始めました。中でも、昔は北海道でつくられていなかったさつまいもを自分たちで生産し、沼田の雪を活用して糖度の高い北海道沼田産の干し芋がつくれるようになりました。沼田町に根付く加工品づくりへの挑戦は、これからも続きます。



#### Data

〒078-2222  
北海道雨竜郡沼田町  
字沼田104番地3  
TEL 0164-35-2332



## スイートコーン ホワイトコーン

1株から最初にできた、1本だけをお届け

1番果と呼ばれる、株の中で一番大きな実をつけるトウモロコシのみを使用したレトルトコーンです。先端まで実が詰まっていて完熟したもののみを朝採りしているため、甘みや風味を強く感じることができます。



## 切り干し大根

食べるとわかる、シャキシャキ感

ウイングの切り干し大根は、「皮付き」で「太め」にカットされているのが特徴。シャキシャキとした食感と、大根そのものの風味や甘みを味わうことができます。また、短めにカットしているのも、そのまま煮物などの料理に使うことができます。



## 割り干し大根

キャッチフレーズは、「圧倒的歯ごたえ」

切り干し大根に比べて大根をより太くカットしているため、その食べごたえは抜群です。「切り干し大根」の概念をはるかに上回る歯ごたえと食べごたえは、手軽に調理できる「割り干し大根のハリハリ漬け」(30ページ参照)をお試しください。



各製品の  
主な販売場所

ダ・マルシェ 沼田店  
〒078-2205  
北海道雨竜郡沼田町北1条4丁目2-2  
TEL 0164-36-2000

ほろしん温泉ほたる館  
〒078-2225  
北海道雨竜郡沼田町幌新377番地  
TEL 0164-35-1188

ライズランドふかがわ農産物直売所eciR(ええる)  
〒074-1271  
北海道深川市菅江町広里59番地7  
TEL 0164-26-3636

## 雪干しほしいも

北海道沼田産の「さつまいも」

紅はるかを使用し、甘くてしっとりとした食感に仕上げました。



雪干し  
製法



天然雪の中を通して得られる安定した乾燥空気を使用する低温乾燥により、食材の風味を活かした雪国ならではの製法です。



## ドライトマト

ミニトマトの濃厚な甘み

ドライトマトは、トマト自体の味ですべてが決まります。品種は、フルーツトマトといわれるほど甘い「アイコ」を使用。毎日畑を見て回り、完熟した実だけを一つひとつ手摘みしています。料理にちよいと加えるだけで食感が上がり、料理のアクセントになります。



## 乾燥しいたけ

沼田町が栽培する「雪中椎茸」使用

雪を利用して、しいたけの生育に一番良い環境をつくり栽培している、肉厚で歯ごたえある「雪中椎茸」が原料の乾燥しいたけです。旨味と風味がギュギュッと圧縮されているので、いつもの料理の味が一段と深まります。



# みんなの想いを 詰め込みました。

源 綾芽 Ayame Minamoto

## profile

民間施設での栄養士を経て、平成29年11月、商品開発卒の栄養士として沼田町役場入職。町内の「食」を活用する事業やイベントでは、メニューアドバイザーや調理スタッフとしても活躍中。

栄養士になるきっかけは、小学生のときに「給食は誰が献立を考え、つくっているんだろう？」という興味がわき、職業体験では栄養士の仕事を取材見学しました。食べ物にも興味があったことから、この道を目指すようになりました。現在は、沼田町の特産品となる商品開発を行ったり、飲食店や生産者の方から食の相談や要望があったときにはアイデアを出し共に考え試作をし、「食」を活用する事業では、アドバイザーなどの役割を担っています。



沼田町で農産物を生産・加工・販売する農業者の皆さんを応援し、農業者自ら生み出す加工品をより多くの消費者の方たちへお届けするためにつくられたこの冊子は、レシピを模索し、試作を重ねた農産物加工品の料理が掲載されています。この本を手取る一人でも多くの方が、「つくってみたい、食べてみたい」と興味を持ち、実際に加工品を使ってお家で食べてもらえるきっかけになってくれると嬉しいです。

## NumataRecipe

### 沼田町6次産業化商品活用レシピ



- 14 菊芋入り炊き込みご飯
- 15 菊芋入りお好み焼き
- 16 菊芋チップス衣コロッケ
- 17 菊芋の中華風炒め
- 18 菊芋入り酢みそ和え
- 19 お手軽菊芋スープ
- 20 菊芋白玉
- 21 菊芋入りパウンドケーキ
- 22 菊芋たっぷりフロランタン
- 23 腸活菊芋スムージー

- 24 トマトコーンピラフ
- 25 コーンピクルス
- 26 ドライトマトのクリームパスタ
- 27 トマトたっぷりミートソースパスタ
- 28 ドライトマトとチーズのディップ
- 29 しいたけ餡天津飯
- 30 切り干し大根の煮物
- 30 割り干し大根のハリハリ漬け
- 31 切り干し大根つくね
- 32 干し芋入り蒸しパン
- 33 干し芋と抹茶のマフィン

#### ONE POINT GUIDE

掲載されている加工品があれば、  
手軽に料理できるものばかりです。

どこでも手に入りやすい食材と調味料を使って  
作れる料理を心がけました。町内のお店で購入  
できるものを使用しています。

調理をする上で、なるべく難しいことはしないよ  
うに気をつけ、誰もが食べたことのあるなじみ  
あるレシピづくりを心がけました。

加工野菜は袋から出し、そのまま使用すること  
ができるので便利です。ちょっと使  
いもしやすいですし、生鮮品と違  
い保存期間も長いです。





スプーンひとつで豊かな風味

## 菊芋入り炊き込みご飯

ポイント

きのこの種類を交えるなどアレンジを楽しんでください。菊芋の風味を楽しみたい方は量を増やしてください。

【材料】4人分

米(雪中米)……………2合  
 菊芋パウダー……………10g  
 にんじん……………1/3本  
 しいたけ……………3個  
 小揚……………2枚

☆調味料

和風だし顆粒……………小さじ1  
 醤油……………大さじ1.5  
 みりん……………大さじ1

【作り方】

- ①米を研ぎ2合の目盛りまで水を入れ給水させる。  
 にんじん→皮を剥いて千切り。  
 小揚→細切り。  
 しいたけ→柄を切り落としてスライス。
- ②炊飯器に米と調味料、菊芋パウダーを入れ全体を軽く混ぜる。
- ③切った具材を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったら全体をふんわり混ぜる。

茶碗1杯あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
328kcal	7.5g	3.3g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
65.0g	3.0g	1.2g

作ってみて

ごぼうのような風味を生かし、炊き込みご飯にしました。ごぼうのように下処理をする必要がないので包丁で切る作業は少ないです。しいたけの石づきを取り除いて柄を薄切りにして入れてもおいしく炊き上げられます。



生地に混ぜるだけでほのかな甘み

## 菊芋入りお好み焼き

ポイント

生地を作る際、慌てて混ぜるとこぼすので注意してください。

### 【材料】4枚分

小麦粉	200g
菊芋パウダー	40g
かつおだし	400ml
長いも	50g
豚バラ肉	200g
キャベツ	450g
天かす	20g
卵	4個
サラダ油	大さじ2

☆お好みで

ソース、マヨネーズ、青のり、  
紅しょうが

### 【作り方】

- ①キャベツ→よく洗って千切り。  
豚バラ肉→1cm幅にカット。  
長いも→皮を剥いてすりおろし、とろろにする。
- ②ボウルに小麦粉・菊芋パウダーを入れ混ぜ合わせ、卵とだしを入れ混ぜる。キャベツ、とろろ、肉、天かすを加える。
- ③フライパンに油を引き温まったら生地を流し入れ、中火で焼いて焼き色が付いたらひっくり返す。弱火で蓋をし、5分蒸し焼きにする。
- ④皿に移し好みに合わせてソース、マヨネーズなどをかけトッピングする。

### 1枚あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
597kcal	20.5g	32.3g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
56.3g	10.2g	0.3g

作ってみて

生地に色が付き若干黒っぽくなります。

市販のお好み焼きミックスに菊芋パウダーを入れて混ぜても簡単に作ることができます。



衣に混ぜて際立つ香ばしさ

## 菊芋チップス衣コロッケ

ポイント

揚げているときに衣がはがれてバラバラになりやすいので砕くときは細かくしてください。

【材料】4個分

豚挽き肉……………80g  
 玉ねぎ……………中 1/4 個  
 ジャガイモ……………中 3 個  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 炒め油……………大さじ 1

衣用  
 小麥粉……………大さじ 4  
 卵……………1 個  
 パン粉……………30g  
 菊芋チップス……………20g

揚げ油……………適量  
 ソース……………適量

【作り方】

- ①ジャガイモ→皮を剥いて一口大に切る。水にさらしてあく抜きをする。  
玉ねぎ→皮を剥いてみじん切り。  
菊芋チップス→ポリ袋の中に入れ砕きパン粉と合わせる。
- ②フライパンに油を引いて挽き肉、玉ねぎを炒める。塩、こしょうで味を調える。全体に火が通ったら火を止める。
- ③鍋にジャガイモを入れ、いもが浸るくらいまで水を入れて茹で、粉ふき芋を作り漬す。
- ④③へ炒めた肉と玉ねぎを加えて混ぜ4等分にし、粗熱を取る。
- ⑤粗熱が取れたら成型し、小麦粉・溶き卵・きくいも入りパン粉の順で付け 170～180℃の油できつね色になるまで揚げる。

1 個分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂 質
390kcal	8.8g	25.0g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
33.2g	5.4g	0.3g

作ってみて

菊芋の風味を感じられるコロッケです。衣に使用しているためカリッとした香ばしさと食感が出ます。1 個が大きいコロッケになります。大きさは好みで調整してください。





菊芋のシャキシャキ感が味わえる

## 菊芋の中華風炒め

### 【材料】2人分

豚バラ……………160g  
 キャベツ……………160g (2～3枚くらい)  
 玉ねぎ……………中 1/4 個  
 にんじん……………中 1/3 本  
 菊芋チップス……………10g  
 ごま油……………大さじ1  
 おろしにんにく……………少々  
 おろししょうが……………少々

### ☆調味料

顆粒中華だしの素……………小さじ1  
 みそ……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ1  
 オイスターソース……………小さじ1  
 酒……………大さじ1

### 1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
453kcal	14.8g	35.2g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
17.9g	6.1g	2.3g

### 【作り方】

- ①キャベツ→よく洗いざく切りに。  
玉ねぎ→皮を剥いてくし形切り。  
にんじん→皮を剥いて拍子切り。  
肉→幅2cmくらいに切る。  
調味料を合わせる。
- ②フライパンに油を入れにんにく、しょうがを入れ香りが出てきたら肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら野菜と菊芋チップスを入れ炒める。
- ④キャベツがしんなりしてきたら調味料を入れて炒める。全体に味をなじませたら完成。

### ポイント

チップスの量を増やしてもおいしく食べられるので、少ない品数で食物繊維を補いたい場合は量を増やすことをお勧めします。

### 作ってみて

チップスが持つ香ばしさを生かし炒め物にしました。中華風の味付けが食欲を増進させます。みそ、砂糖の代わりにテンメーション大さじ1でも作ることができます。



水溶性食物繊維をまるごといただく

## 菊芋入り酢みそ和え

ポイント

できてから少し時間を置くことで味がなじみます。

### 【材料】4人分

菊芋チップス……………15g  
ちくわ……………3～4本  
乾燥わかめ……………10g

### ☆調味料

みそ……………大さじ1.5  
酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2

### 【作り方】

- ①わかめ→水で戻す。水気をよく切る。  
ちくわ→一口大カット。
- ②ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせる。わかめ、ちくわ、菊芋チップスを入れてさらに混ぜ合わせる。

### 1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
91kcal	6.4g	1.3g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
15.8g	3.8g	2.3g

作ってみて

酢みそとの相性がよくおいしく食べられます。水に戻してからでも使えますが、食材から水分が出るので乾燥しているものをそのまま混ぜて使用しています。シャキッとした食感が出ました。



あっという間にできちゃいます

## お手軽菊芋スープ

【材料】1人分

中華スープの素……………小2/3  
 菊芋チップス……………3g  
 乾燥わかめ……………1g  
 おろししょうが……………少々  
 白ごま……………少々  
 熱湯……………150ml

【作り方】

- ①お湯を沸かす。
- ②カップにスープの素、菊芋チップス、しょうが、乾燥わかめ、白ごまを入れお湯を注ぐ。
- ③混ぜて完成。

ポイント

小人数分ならカップに直接、大人数分作るときは鍋を使うことをお勧めします。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
14kcal	0.7g	0.4g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
3.9g	2.4g	1.1g

作ってみて

材料をカップに入れてお湯を注ぐだけで作ることができます。忙しい朝や一品足す際にオススメです。調理工程も少なく簡単においしく体も温まります。



もちもちの中にシャキシャキ食感

## 菊芋白玉

ポイント

食感を残したい方は  
チップスを細かく砕きすぎないようにしてください。

【材料】4人分

白玉粉……………100g  
 菊芋チップス……………20g  
 水……………適量

☆みたらしあん

しょうゆ……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ3  
 片栗粉……………大さじ1

【作り方】

- ①菊芋チップスを砕く。ボウルに白玉粉と砕いたチップスを入れ水を少量ずつ加えてひとまとめにする。(耳たぶくらいの固さ)
- ②食べやすい大きさにまとめる。
- ③沸騰した湯の中へ入れ、浮いてきたら団子をすくい、水を張ったボウルの中へ入れ冷ます。

☆みたらしあん

- ①小鍋にしょうゆ、みりん、砂糖、水を入れ一煮立ちさせる。
- ②水溶き片栗粉を回し入れとろみを付ける。  
※とろみが付きすぎないように注意。
- ③丁度良いとろみになったら火を止め器へ入れ替える。団子にみたらしあんをかけて完成。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
163kcal	2.6g	0.3g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
37.7g	3.5g	1.3g

作ってみて

菊芋チップスから色と風味が白玉に移り、食感が程よく残ります。みたらしあんは好みで甘みとかける量を調節してください。



アーモンドのような豊かな風味

# 菊芋入りパウンドケーキ

ポイント

型・オープンによって  
焼き具合が変わるので  
注意してください。

【材料】パウンド型 1 本分

小麦粉	100g
卵	2 個
砂糖	100g
無塩バター	50g
菊芋チップス	20g
干しぶどう	30g
ベーキングパウダー	2g

【作り方】

～下準備～

パウンド型にクッキングシートを敷く。

オープンを 180°C に予熱する。バターを室温に戻しておく。

① 菊芋チップス→粗めに砕く。

干しぶどう→粗く刻み小麦粉をまぶす。

② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ振るう。(2回)

③ 卵を卵黄と卵白に分け、卵白に半量分の砂糖を少しずつ加えてメレンゲを作る。

④ 室温に戻したバターをボウルへ入れて練り、残りの砂糖を加えクリーム状にする。卵黄を加え混ぜる。

⑤ ④に干しぶどうと菊芋チップスを加え、②の粉を入れる。

⑥ メレンゲを 2～3 回に分けて入れる。(1回目はしっかり混ぜ合わせ、2・3 回目はふんわりと)

⑦ パウンド型に生地を流し入れオープンで 40 分程焼く。表面が割れ竹串を刺しても生地が付かなかったら出して冷ます。

⑧ 冷めてから切り分ける。

※ 1 日置いてから切り分けて食べるとしっとり感が出ます。

1 本あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
1,414kcal	22.7g	53.6g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
217.6g	17.3g	0.7g

作ってみて

菊芋の風味をより感じたい方はチップスの量を増やすのがオススメです。他のドライフルーツを使用してもおいしくできます。菊芋パウダーでも代用できます。作る際は小麦粉と混ぜ合わせてください。



キャラメルと菊芋の風味が相性ぴったり

# 菊芋たっぷりフロランタン

## 【材料】1回分

### ☆クッキー生地

無塩バター……………50g  
ビスケット……………100g

### ☆キャラメル菊芋

無塩バター……………40g  
砂糖……………40g  
はちみつ……………40g  
生クリーム……………大さじ2  
菊芋チップス……………1袋(40g)

## 【作り方】

### 〈☆クッキー生地〉

①ビスケットを袋に入れて麺棒などで細かく砕きボウルへ。  
型にクッキングシートを敷いておく。

②バターを溶かし、①に入れてなじませ型に敷き詰める。  
※型を気にしなければどんな型でもOK。

### 〈☆キャラメル菊芋〉

①菊芋チップスを砕きフライパンで焼き色が付くまで炒り、取り出す。  
②鍋に菊芋以外の材料を入れて中火くらいで加熱する。  
③沸騰したら弱火にし、菊芋チップスを加えて混ぜ火を止める。

①生地の上にキャラメルを乗せ均一になるように伸ばす。  
②170度に予熱したオーブンで15分焼く。  
③粗熱が取れたら切り分ける。

## ポイント

キャラメルの層を厚くすると包丁を入れたときにクッキー部分が崩れやすく切り分けるのが難しくなります。切り分けをしたくない場合はアルミの型などに作ることをお勧めします。

## 1回分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
1.596kcal	10.9g	98.6g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
185.4g	29.4g	0.9g

作ってみて

フランスのお菓子をアレンジしました。アーモンドの代わりに菊芋を使用しています。



お通じをよくしたい人にオススメ

# 腸活菊芋スムージー

## 【材料】2杯分

- 菊芋パウダー……………10g
- バナナ……………1本
- りんご……………1/2個
- 牛乳……………100ml
- ヨーグルト……………100g
- レモン果汁……………小さじ2
- はちみつ……………大さじ2

## 【作り方】

- ①りんご→一口サイズに切り冷凍。  
バナナ→一口サイズに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ③コップに注ぐ。

### ポイント

入れる果物を変えると様々なアレンジができます。冷凍の果物を使うと程よく冷えたスムージーになります。果物を冷凍させていないときは水でも代用できます。

## 1杯あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
211kcal	4.4g	3.7g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
45.7g	4.9g	0.1g

作ってみて

朝にオススメのレシピです。果物と一緒に食物繊維をおいしくとることができます。



食べごたえに大満足

## トマトコーンピラフ

ポイント

具材がまんべんなく混ざるように混ぜてください。

### 【材料】2人分

米(雪中米).....2合  
 ドライトマト.....15g  
 レトルトコーン.....1/2本分  
 玉ねぎ.....1/2個  
 冷凍むきエビ.....50g  
 バター.....20g  
 コンソメ.....1個  
 塩.....小1/3  
 パセリ.....少々

### 【作り方】

- ①米を研いで炊飯器の2合の目盛りのところまで水を入れて給水させる。
- ②玉ねぎ→みじん切りにする。  
コーン→半分にし、芯から実を削ぐ。一口サイズにする。  
冷凍むきエビ→水に浸け解凍し、背わたを取り除く。  
コンソメ→砕く。
- ③炊飯器にコーン、トマト、玉ねぎ、塩、エビ、コンソメを入れ軽く混ぜる。
- ④バターを入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜる。



### 1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
366kcal	8.9g	5.3g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
68.3g	2.1g	1.1g

作ってみて

炊飯器で炊き上げるので簡単に作ることができます。コーンの甘みと野菜の風味が良く出たピラフです。やや薄味なのでしっかり味を付けたい場合はコンソメと塩を増やし調整してください。





さっぱりとした甘さにつまむ手が止まらない

## コーンピクルス

ポイント

漬け時間は2時間～半日でもOK。ピクルス液の濃さは水で調整してください。

【材料】コーン1本分

レトルトコーン……………1本

☆調味料

リンゴ酢……………100ml

水……………100ml

砂糖……………大さじ3

塩……………小さじ1/2

ブラックペッパー……………少々

ローリエ……………1枚

ジッパー付きの袋

【作り方】

①コーンを3等分に分ける。

②粒がバラバラにならないように包丁でコーンを削ぐ。

③調味料を合わせる。

火にかけて煮立たせピクルス液を作り粗熱を取る。

④ジッパー付きの袋にコーンとピクルス液とローリエの葉を入れ漬ける。(半日以上)

※写真はスイートコーンとホワイトコーンを使用しています。

1本分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
250kcal	7.0g	3.4g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
48.9g	6.2g	1.0g

作ってみて

フルーティーな味のピクルスです。

さわやかな酸味があり、コーンの甘みとマッチします。

一日経つとピクルス液が染み込み味をより濃く感じました。



ドライマトの凝縮された甘みが楽しめる

## ドライマトのクリームパスタ

ポイント

具材を炒めてから生クリームを入れます。完熟トマトジュースを使用することでよりおいしさが引き立ちます。

### 【材料】2人分

スパゲッティ……………160g  
 完熟トマトジュース……………1本(190g)  
 (沼田町産トマトジュース)  
 ドライマト……………10g  
 スライスベーコン……………40g  
 玉ねぎ……………中 1/4 個  
 生クリーム……………50ml  
 おろしにんにく……………2g  
 オリーブオイル……………大さじ 2  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々

### 【作り方】

- ①ベーコン→1 cm幅にカット。  
玉ねぎ→皮を剥いてスライス。  
鍋でお湯を沸かして塩を入れスパゲッティを茹でる。
- ②フライパンにオイルを入れにんにくを熱する。香りが出てきたら玉ねぎとベーコンを入れ炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたらトマトジュース、ドライマトを入れて弱火で煮込む。
- ④ドライマトが柔らかくなったなら生クリームを入れて塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ソースの入ったフライパンに茹で上がったパスタをよく絡ませ皿に盛る。

### 1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂 質
626kcal	14.3g	30.5g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
70.2g	3.3g	0.6g

作ってみて

トマトの風味が広がるクリームパスタです。  
 トマトの甘みがアクセントになっています。



ドライマトの旨味と食感を存分に堪能できる

## トマトたっぷりミートソースパスタ

### 【材料】2人分

スパゲッティ……………160g  
 ドライマト……………10g  
 玉ねぎ……………1/4個  
 にんじん……………1/4本  
 ひき肉……………100g  
 おろしにんにく……………2g  
 オリーブオイル……………大さじ1  
 完熟トマトジュース……………1本(190g)  
 (沼田町産トマトジュース)

### ☆調味料

ウスターソース……………大さじ1  
 コンソメ……………1個  
 完熟トマトケチャップ……………大さじ3  
 (沼田町産トマトケチャップ)  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々

### 1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
568kcal	20.7g	16.5g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
80.3g	5.6g	2.7g

### 【作り方】

- ①ドライマト→粗みじん切り。  
玉ねぎ・にんじん→皮を剥いてみじん切り。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱して香りが出たら玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③玉ねぎの色が変わってきたらひき肉を入れしっかり炒める。
- ④肉に火が通ったらジュース、☆の調味料、ドライマトを入れて煮込む。

### ポイント

焦がさないように煮込み水分を飛ばしてください。完熟トマトジュース、完熟トマトケチャップを使うことでよりおいしくなります。

### 作ってみて

トマトの味がよく出ている具だくさんミートソースです。生のにんじんのみじん切りを使用しておいしく作ることができます。



パッとできちゃう本格のおつまみ

## ドライマトとチーズのディップ

ポイント

みじん切りの大きさを揃えることで見た目もよくなります。

### 【材料】2人分

カッテージチーズ……………50g  
 ドライマト……………5g  
 サラミ……………15g  
 ブラックペッパー……………少々  
 パセリ……………少々  
 おろしにんにく……………少々  
 オリーブオイル……………小さじ1  
 ドライマト（のせる用）……………適量

### 【作り方】

- ①ドライマト・サラミ  
→粗みじん切り。
- ②ボウルに材料すべてを入れ  
よく練る。
- ③クラッカーなどに塗り、  
ドライマトをのせる。



### ☆付け合わせ

バゲット、クラッカーなど

### 1人分あたり（ディップのみ）

エネルギー	たんぱく質	脂質
91kcal	5.6g	6.4g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
2.8g	0.4g	0.6g

作ってみて

刻んで混ぜ込むことでドライマトの味がまんべんなく広がります。上にトマトをのせることで風味が増します。カッテージチーズがなければクリームチーズで代用してもおいしく作れます。



しいたけの旨味を存分に味わう

## しいたけ餡天津飯

### 【材料】2人分

ご飯(雪中米)……………400g  
 卵……………4個  
 カニカマ……………4本  
 ねぎ……………少々  
 サラダ油……………大さじ3

### ☆しいたけ餡

乾燥しいたけ……………5g  
 鶏がらスープの素……………小さじ2  
 完熟トマトケチャップ……………大さじ2  
 (沼田町産トマトケチャップ)  
 酢……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ2  
 しょうゆ……………小さじ2  
 水……………300ml  
 (しいたけを戻す際に使用)  
 水溶き片栗粉…適量

### 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質
720kcal	21.2g	29.4g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
87.1g	1.6g	2.9g

### 【作り方】

①カニカマ→ほぐす。

ねぎ→小口切り。

鍋に水と乾燥しいたけを入れて20分ほど浸水させる。

②①のしいたけが戻ったら調味料を入れ火にかける。

③②に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

④お椀にご飯を入れて皿を上のにせてひっくり返し、ドーム型に盛り付ける。

⑤卵を2個ボウルに入れて割りほぐし、カニカマを半量入れ混ぜる。

⑥フライパンに油を入れ強火で熱し卵液を入れ、固まってきたら手早くかき混ぜ片方を焼く。

⑦ごはんの上に卵をのせて餡をかける。

### ポイント

卵を焼くときは強火で一気に焼いてください。餡に完熟トマトケチャップを使用することでよりおいしくなります。

作ってみて

沼田町のケチャップを使用して作りました。しいたけから出るだしと相性が良いです。お好みでねぎ、グリーンピースなどをのせてアレンジしてみてください。

ほんのり甘く優しい味の家庭料理

# 切り干し大根の煮物

※割り干し大根でも作れます。

【材料】5人分

切り干し大根・・・1袋   しょうゆ・・・大さじ3  
にんじん・・・1本   みりん・・・大さじ3  
鶏もも肉・・・1枚   油・・・大さじ1  
水・・・200ml

ポイント

煮ている間に焦げないよう時々混ぜてください。

【作り方】

- ①切り干し大根→水に20分ほど浸け戻し、水気を切る。  
にんじん→皮を剥き乱切り。  
鶏もも肉→一口大に切る。
- ②鍋に油を引き鶏肉とにんじんを炒める。  
鶏肉の色が変わったら、切り干し大根を加えて炒める。
- ③水、みりん、しょうゆを加え落とし蓋をし、煮る。
- ④にんじんが柔らかくなったら火を止める。



作ってみて

少し太めの切り干し大根なので食べごたえがあります。切り干し大根自体長くないので水で戻し、そのまま調理して丁度良い長さです。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
206kcal	11.2g	10.5g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
14.3g	2.6g	1.7g

ご飯のお供や箸休めにもう一品

# 割り干し大根のハリハリ漬け

ポイント

大根の水気はしっかり絞ってください。



【材料】1回分

割り干し大根・・・15g  
刻み昆布・・・2g  
一味唐辛子・・・少々（お好み）  
ジッパー付きの袋

☆漬けだれ

酒・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
塩・・・小さじ1/2  
酢・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2.5

【作り方】

- ①割り干し大根を水に30分ほど浸けて戻す。よく絞る。  
刻み昆布→水に浸けて戻し、水気を切る。
- ②漬けだれの調味料を鍋に入れ火にかけて煮立たせる。粗熱が取れるまで放置。
- ③ジッパー付きの袋に水気を絞った大根、昆布、タレ、一味を入れて冷蔵庫で1日程漬け込む。

作ってみて

即席で作ることができる漬物です。2時間程度漬けるだけでも味が付きました。

1回分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
144kcal	1.6g	0.1g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
28.6g	4.0g	3.2g



軟骨のような食感

# 切り干し大根つくね

ポイント

たれの味が濃いと感じたら、水、砂糖で調整してください。

## 【材料】4人分

切り干し大根……………20g  
 鶏ひき肉……………300g  
 長ねぎ……………40g (1/2～1/3本)  
 しょうが……………10g  
 サラダ油……………大さじ1

## ☆たれ

しょうゆ……………大さじ2  
 みりん……………大さじ2  
 酒……………大さじ1  
 水……………大さじ2  
 水溶性片栗粉……………適量

## 【作り方】

- ①切り干し大根→水に20分ほど浸けて戻し、水気をよく絞りみじん切りに。  
長ねぎ→粗めのみじん切り。  
しょうが→皮を剥いてみじん切り。
- ②ボウルにひき肉、大根、長ねぎ、しょうがを入れて練り混ぜ小判形にする。
- ③フライパンに油を入れて熱し焼いていく。
- ④焼き色が付いたらひっくり返し弱火で蓋をし、3分程蒸し焼きに。焼けたら取り出す。
- ⑤しょうゆ、みりん、酒を合わせ、つくねを焼いていたフライパンに調味料を入れて加熱。煮立ったら水溶性片栗粉を入れたろみを付けたれを作る。
- ⑥焼きあがったつくねにたれをかける。

## 1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
226kcal	14.5g	12.1g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
11.3g	1.4g	1.4g

作ってみて

切り干し大根のシャキシャキ感を楽しめます。刻み作業をする際は包丁の扱いに注意してください。卵と絡めて月見つくねとして食べてもおいしいです。



自然の甘さと食物繊維たっぷり

# 干し芋入り蒸しパン

## 【材料】5個分

ホットケーキミックス……………150g  
牛乳……………100ml  
卵……………1個  
干し芋……………50g

## 【作り方】

- ①干し芋→角切りにする。
- ②ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵を入れよく混ぜる。生地が混ざったら干し芋を入れ混ぜる。
- ③耐熱容器の7分目まで生地を流し入れ、蒸し器に入れて10分程蒸かす。
- ④竹串を刺し、生地が付かなければでき上がり。

### ポイント

干し芋はある程度の大きさがあると食感を楽しむことができます。蒸す際はヤケドに注意してください。

## 1個あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
168kcal	4.5g	3.1g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
30.5g	1.1g	0.4g

### 作ってみて

蒸しているのので、干し芋が少し柔らかくなります。優しい味の蒸しパンです。型によってでき上がる個数が変わります。





優しい甘さ、簡単干し芋マフィン

# 干し芋と抹茶のマフィン

## 【材料】5個分

ホットケーキミックス……………150g  
 牛乳……………100ml  
 無塩バター……………50g  
 卵……………1個  
 抹茶……………2g  
 (もしくは 抹茶オレの素 1～2本)  
 干し芋……………60g

## 【作り方】

- ①干し芋→角切りにする。  
バターは湯煎等で溶かしバターにする。
- ②ボウルにホットケーキミックス、抹茶を入れて混ぜ、粉類を合わせる。溶かしバター、牛乳、卵を入れよく混ぜる。干し芋を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器の7分目まで生地を流し入れ、180℃のオーブンで15～20分程焼く。
- ④竹串を刺し、生地が付かなければでき上がり。

### ポイント

干し芋はある程度の大きさがあると食感を楽しむことができます。抹茶オレの素を入れてもおいしく作ることができます。濃い目の抹茶が好みの方は量を増やしてください。

## 1個あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質
252kcal	4.8g	11.4g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
32.1g	1.4g	0.4g

作ってみて

抹茶と干し芋の風味が合うマフィンです。型によってでき上がる個数が変わります。

HJY Sakura

## 沼田の菊芋で、 笑顔届けたい。

つくり始めた頃は、

ほとんどの人がこの野菜を知らなかった。

課題が山積みの中、

手探り状態で、試行錯誤する毎日。

どうしたら良い菊芋をつくれるのか、

どうしたら菊芋の良さを伝えられるのか、

日々みんな考え、たくさん試した。

その原動力は、「菊芋の力で笑顔がみたいから」

今ではメディアにも取り上げられ、

少しずつ認知されてきているが、まだまだ足りない。

だからこそ「沼田といえば菊芋」と

言ってもらえるような存在になりたい。



「おいしい」の言葉が、  
なによりも嬉しいです。

作物ごとの担当者一人ひとりが、  
「いいものをつくる」ことに責任とやりがいを持ち、  
食べてくださる方や、  
販売してくださる方の身になり、  
みなさんの気持ちを少しでも理解できるような  
生産者になれることを目指して、  
日々、試行錯誤を重ねています。  
より良いものを常に生み出すために、  
これからも挑戦は続きます。  
心と想いを一つにして、  
「おいしいもの」をお届けします。





発行 / 沼田町山村活性化協議会

〒078-2202 北海道雨竜郡沼田町南1条3丁目6番53号

TEL 0164-35-2114 FAX 0164-35-2393

E-mail: nougyou@town.numata.lg.jp



この印刷物は大豆油にかわり米ぬか油を使用したライスインキで印刷しています。

▲「ちょいペジBook」電子版は、こちらからご覧になれます。