

# NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 秋田県三種町の「じゅんさい」レシピ

(初回放送：2019年8月5日)

### 1 軒目「食べるエメラルド とれたてじゅんさいを召しあがれ」

#### 料理①：じゅんさい

**材料** じゅんさい (適量)

- 作り方**
- ①じゅんさいを熱湯に入れ、色がエメラルドグリーンに変わるまで湯通しする(約1分)。
  - ②色が変わったら氷水で締める。
  - ③お好みでわさびしょうゆをつけて食べる。



### 2 軒目：ユーチューバー農家の地元応援(おうえん)レシピ！

#### 料理①：じゅんさいのアスピックゼリー (2人分)

**材料** じゅんさい (適量)、えび (適量)、食用菊 (適量)、白だし (大さじ1)、  
粉ゼラチン (2.5g)、熱湯 (100ml)

- 作り方**
- ①熱湯に粉ゼラチンと白だしを入れる。
  - ②カップにじゅんさいを入れ、①を注ぎ、20分ほど冷蔵庫で冷やす。
  - ③今度は、②の上にえびを入れ、①を注ぎ、再び20分ほど冷蔵庫で冷やす。
  - ④同じように③の上に食用菊を入れ、①を注ぎ、再び20分ほど冷蔵庫で冷やせば完成。

※一度に全部の具材とだしを入れて固めてもよいが、一層ごとに固めたほうが美しく仕上がる。



## 料理②：じゅんさいのカルパッチョ

**材料** じゅんさい（適量）、アイスプラント（適量）、パプリカ（適量）、おかひじき（適量）、好みの刺身（適量）、オリーブオイル（適量）、ハーブソルト（適量）、甘酢（大さじ3）、水（100ml）

- 作り方**
- ①水と甘酢を混ぜる
  - ②じゅんさいとみじん切りにしたパプリカを①に入れる
  - ③好みの刺身の上に、おかひじき、アイスプラント、酢漬けにした②を乗せる。
  - ④最後にオリーブオイルとハーブソルトをかければ完成。

※撮影はホタテ、サーモン、マグロ、ハマチの刺身を使用



### 料理③：冷やし坦々（たんたん）うどん（2人分）

**材料** うどん（適量）、じゅんさい（適量）

#### 坦々スープ

水（100ml）、牛乳（200ml）、トーバンジャン（小さじ2）、すりごま（大さじ1）、ねりごま（大さじ1）、白だし（大さじ2）、ラーユ（適量）

#### 特製ひき肉

豚ひき肉（100g）、ししとう（70g）、鷹の爪（少々）、みりん（少々）、みそ（小さじ2）、砂糖（小さじ2）、トーバンジャン（小さじ1）、ごま油（小さじ1）

**作り方** ①まずは坦々スープを作る。

水、牛乳、トーバンジャン、すりごま、ねりごま、ラーユをボールなどに入れ混ぜる。

②続いて特製ひき肉。フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、ししとう、鷹の爪、みりん、みそ、砂糖、トーバンジャンを加えて炒め合わせる。

③ゆでた麺に、坦々スープをいれ、その上から、特製ひき肉、じゅんさいをかければ完成。



### 3軒目：炒めてヨシ！煮てヨシ！熱々じゅんさいメシ

#### 料理①：じゅんさい丼（2人分）

**材料** じゅんさい（300g）、豚ひき肉（70g）、ごぼう（30g）、パプリカ（1/2）、しよつつる（25ml）、砂糖（中さじ1）、酒（小さじ3）、ごま油（大さじ2）、塩（適量）、こしょう（適量）、湯（25ml）、ご飯（適量）

**作り方** ①ひき肉に塩、こしょう、酒（小さじ2）を入れ混ぜる。

②しよつつると湯、砂糖、酒（小さじ1）を混ぜる。

③フライパンにごま油を熱し、①と細切りにしたごぼう、パプリカを火が通るまで炒める。

④火が通ったら②を入れ全体になじむように炒める。

⑤ある程度火が通ったら④を別の皿に移し、じゅんさいをフライパンで炒める。

⑥じゅんさいの色が変わったら、他の皿に移し、炒めたときに出る余分な水分は捨てる。



- ⑦最後に、じゅんさいとその他の炒めた具材を混ぜ合わせながら、軽く炒めてご飯に盛り付けたら完成。



### 料理②：くじらかやき（2人分）

**材料** じゅんさい（500g）、塩くじら（100g）、ナス（4本）、ミズ ※（1/2束）、みそ（60g）、万能つゆ（大さじ2）、水（1ℓ）  
※ミズは山菜です。

- 作り方**
- ①鍋に水と塩くじらを入れ、火が通るまで煮込む。
  - ②みそ、万能つゆを加える。
  - ③下ゆでして5cmに切ったミズ、皮をむき輪切りにして3等分したナスを入れる。
  - ④ナスがクタクタになるまで煮込んだら、じゅんさいを入れる。
  - ⑤じゅんさいの色がエメラルドグリーンになったら完成。

