

NHK 総合 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21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：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）、
しょうつる（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しょうつると湯、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。

