

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！  
山梨県甲州市の「ぶどう」レシピ

(初回放送：2019年9月25日)

2軒目「義理の娘と作る 女子力UPレシピ！」

料理①：ぶどうサラダ

材料

ぶどう（8粒）、サニーレタス（4枚）、トマト（1/2）、モッツアレラチーズ（6個）、  
生ハム（10枚）

<ドレッシング>

ぶどう（3粒）、オリーブオイル（大さじ2）、レモン汁（小さじ1）、塩 しょう（少々）、  
バジル（少々）

作り方

- ① 皮をむいたぶどうとモッツアレラチーズをそれぞれ生ハムで包み、野菜の上にトッピング。
- ② ドレッシング用に、皮をむいたぶどう、オリーブオイル、レモン汁、塩、しょう、バジルをフードプロセッサーに入れ、ぶどうの粒がなくなる程度に混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をかければ完成。



## 料理②：ワインソース添え ぶどうのベーコン巻き

**材料** ぶどう（4粒）、ベーコン（2枚）、油（大さじ1）、ハーブ（適量）  
くすのす

赤ワイン（大さじ1）、にんにく（5g）、マスタード（小さじ1）、砂糖（小さじ1/2）、  
塩 しょう（少々）、バター（5g）

- 作り方**
- ① 皮が付いたままのぶどうの粒をベーコンで巻き、くしに刺した後、少し焦げ目が付くまで中火で焼く。
  - ② ①を取り出し、ベーコンのうまみが残ったフライパンで、ワインソースを作る。バターを溶かし、そこに赤ワイン、ニンニク、マスタード、砂糖、塩しょうを混ぜたものを入れ、アルコールが飛ぶまで煮詰める。
  - ③ ①に②をかけて、ハーブも添えれば完成。

\*ワンポイント：ぶどうのベーコン巻きを焼く際、焦げ目が付いたら弱火にしてじっくり焼くと皮が柔らかくなる。



## 3軒目「農家兼劇団座長のぶどうづくし御膳！」



### 料理①：ぶどうの天ぷら

**材料** ぶどう（適量）、天ぷら粉（適量）、水（適量）、油（適量）

**作り方** ①軸を少し残し、ぶどうの実を切り取る。  
②少し固めに水で溶いた天ぷら粉をぶどうに絡め、160℃くらいの油で揚げる。

\*ワンポイント：軸をつけると、ぶどうから水分が出るのを防げる。  
食べる前に軸を取り除く。  
揚げすぎないこと。

### 料理②：ぶどう入りほうとう

**材料** ぶどう（適量）、かぼちゃ（1/4）、インゲン豆（5本）、しめじ（適量）、なめこ（適量）、油揚げ（4枚）ほうとう麺（300g）、煮干のだし汁（適量）、みそ（大さじ2）

**作り方** ①だし汁が沸騰したら、かぼちゃ、インゲン豆、しめじ、なめこ、油揚げを入れる。  
②①が沸騰したらほうとう麺を入れ、10分ほど煮る。  
③みそを溶き、ぶどうの実を入れて1分ほど煮れば完成。

\*ワンポイント：ぶどうは煮すぎないのがポイント。

### 料理③：ぶどう寿司

**材料** ぶどう（4粒）、米（1合）、赤ワインビネガー（小さじ1/2）、すし酢（大さじ1）、砂糖（大さじ1/2）

**作り方** ①ぶどうの皮を入れて米を炊く。  
②炊きあがったら皮は残したまま、赤ワインビネガー、すし酢、砂糖を合わせたものをご飯に混ぜる。  
③最後に細かく切ったぶどうの実を加えて混ぜる。  
④おにぎり大にして、のりを巻く。

### 料理④：大根のぶどう漬

**材料** ぶどう（2kg）、大根（2本）、塩（50g）

**作り方** ①ぶどう、大根、塩を容器に入れ、10日ほど漬け込む。

\*ワンポイント：使用するぶどうは、ベリーAがおすすめ。