

# NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 埼玉県深谷市の「ブロッコリー」レシピ

(初回放送：2019年11月20日)

### 1軒目「甘いけどカライ！？達人農家のまるごとレシピ」

#### 料理①：蒸しブロッコリー

**材料** ブロッコリー1房、マヨネーズ、ごまドレッシング

**作り方** 4分ほど蒸す

※少しかための仕上がり。お好みで蒸す時間を調整してください。



#### 料理②：ブロッコリーの茎のきんぴら

**材料** ブロッコリーの茎（2房分）、ごま油（小さじ2）、酒（小さじ1）、砂糖（小さじ1.5）、しょうゆ（小さじ1.5）、みりん（小さじ1.5）、和風だし（少々）、七味とうがらし（少々）、すりごま（少々）

**作り方** ① ブロッコリーの茎を拍子木切りにし、ごま油で炒めて調味料を加える。

② 全体に味がしみたら、最後にすりごまをふりかける。



## 2軒目「元パチプロ農家イチオシ！和風ぶろっこり～料理」

### 料理①：ブロッコリーのかき揚げ

**材料** ブロッコリー（1房）、トウモロコシ（1/2本）、天ぷら粉（80g）、水（80ml）、塩（少々）、油（適量）

- 作り方** ① ブロッコリーとトウモロコシに少量の天ぷら粉をまぶし、水で溶いた天ぷら粉にまんべんなく絡める。  
② 油で揚げる。 ※フライパンで揚げると形が崩れにくい。



### 料理②：ブロッコリーのつめっこ（つみっこ）

**材料** ブロッコリー（1房）、油（少々）、さといも（小2個）、にんじん（1/2本）、こんにゃく（1/2個）、しいたけ（2個）、大根（5cm程度）、深谷ねぎ（1本）、ちくわ（1本）、水（600ml）、しょうゆ（大さじ2）、和風だし（4g）  
<だんご>すいとんの粉（100g）、水（80ml）

- 作り方** ① 適当な大きさに切った具材を油で炒める。  
② 水を入れ、やわらかくなるまで煮る。  
③ しょうゆ、和風だしで味をつける。  
④ すいとんの粉でつくっただんごを加えて煮る。  
⑤ 最後に彩りで、さっとゆでたブロッコリー（適量）を入れる。  
※ブロッコリーは、「やわらかくなるまで煮たもの」「さっとゆでたもの」  
2つの食感と味の違いを楽しめます。



### 3軒目「女手ひとつで新規就農！元ガラス職人のブロッコリー祭」



#### 料理①：ブロッコリーのディップソース

**材料** ブロッコリー（1房）、練りごま（大さじ1）、アーモンドパウダー（大さじ1）、白みそ（大さじ1）、にんにくパウダー（小さじ1）、塩・コショウ（小さじ1）、オリーブオイル（100ml）、木綿豆腐（1/2丁）、ローリエ・タイム・塩（それぞれ適量）※ブロッコリーをゆでる際に加える

**作り方** ① ブロッコリーをローリエ・タイム・塩（それぞれ適量）などを入れてゆでる。  
② すべての材料をフードプロセッサーに入れて混ぜる。  
③ バゲットにつけて食べる。



#### 料理②：ブロッコリーのハンバーグ

**材料** 鶏ひき肉（もも・むね/各300g）、ブロッコリーのディップソース（200g）、薄力粉（少々）、ブロッコリー（生/適量）、油（適量）  
※ブロッコリーのディップソースは料理（1）でつくったもの

**作り方** ① 鶏ひき肉にブロッコリーのディップソースを混ぜる。  
② ①を成形し、薄力粉をつけた生のブロッコリーを真ん中に埋め込む。  
③ 片面が焼けたら蓋をして蒸し焼きにする。



### 料理③：ブロッコリーのクリスマスツリー

- 作り方** ① ポテトサラダを円錐状に盛り付ける。  
② ①の表面にゆでたブロッコリーを埋め込みながらツリーの形に整える。  
③ チーズなどで星型をつくり、飾り付ける。  
※ポテトサラダを土台にすると、きれいなツリーに仕上がります。



### 料理④：ブロッコリーのデパ地下風サラダ

- 材料** ブロッコリー（1房）、ゆで卵（6個）、むきエビ（160g/18尾）、マヨネーズ（適量）、ごまドレッシング（適量）、黒こしょう（少々）

- 作り方** ゆでたブロッコリーと具材を、マヨネーズ・ごまドレッシング・黒こしょうで和える。



## 料理⑤：ブロッコリーのブランマンジェ風

**材料** ブロッコリー（1房）、たまねぎ（大さじ1/2）、固形洋風だし（2個）、水（600ml）、粉ゼラチン（5g）  
<トッピング>豆乳ホイップ（120g）、塩（小さじ1/4）、刻みベーコン（3cm角）

- 作り方**
- ① ブロッコリーとたまねぎを細かく刻み、くたくたになるまでゆでる。
  - ② ①をゆで汁ごとフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
  - ③ ②を洋風だしで味付けし、粉ゼラチンを加えてフードプロセッサーで混ぜる。
  - ④ グラスなどに盛り付け、冷蔵庫で一晩冷し固める。
  - ⑤ トッピングをのせて完成。

