

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

埼玉県秩父地方の「ご当地メシ」レシピ

(初回放送：2019年11月27日)

1 軒目「秩父の冬の味 『しゃくし菜』の漬物」

料理①：しゃくし菜の漬物 1たる分

材料 しゃくし菜 (25kg)、塩 (下漬け 950g / 本漬け 300g)

- 作り方**
- ① 大きいものは縦に 1/2 か 1/4 に割る。
 - ② 2～3日干して、日光に当て、水分を抜く。
 - ③ 株もとに十字の切り込みを入れる。
 - ④ 下漬けをする。たるにしゃくし菜を1段分敷き詰め、塩を振る。
これを繰り返す。
しゃくし菜の重さの3倍の重石を乗せ、1週間から10日間ほど置く。
 - ⑤ 水が出てきたら、さっと水洗いし、本漬けする。
作り方は下漬けと同じ。塩の量を少なくし、重石も少し軽くする。
1週間程度で食べられる。

※春先までは「たる」で保存し、以降は冷凍して1年中楽しむ。



料理②：しゃくし菜の漬物の油炒め

材料 しゃくし菜の漬物 (600g)、サラダ油 (大さじ2)、しょうゆ (大さじ3)
みりん (大さじ1)、砂糖 (50g)

- 作り方**
- ① しゃくし菜の漬物をざく切りにする。
 - ② フライパンでサラダ油を熱し、①を軽く炒める。
 - ③ しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮詰める。



2軒目「早い!安い!うまい! 農家さんの知恵『こぢゅうほん小屋飯』」

料理①：たらし焼き

材料 小麦粉（500g）、しそ（20枚）、長ねぎ（2本）、みそ（80g）、しょうゆ（少々）、和風だし（少々）、水（500mL）、サラダ油（適量）

- 作り方**
- ① しそ、長ネギを粗めのみじん切りにする。
 - ② ボウルに、①、小麦粉、みそ、しょうゆ、和風だし、水を入れ、よく混ぜる。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をお好みの大きさにたらして、両面を焼く。表面がカリッと焼けたら完成。



料理②：えびし

材料 小麦粉（500g）、ゆずの皮（1個）、みかんの皮（1個）、七味とうがらし（大さじ1）、青のり（大さじ1）、ごま（大さじ1）、くるみ（70g）、調味料：酒（180mL）、しょうゆ（90mL）、砂糖（80g）、酢（少々）

- 作り方**
- ① くるみは粗く刻み、ゆず・みかんの皮はみじん切りにしておく。
 - ② ボールに小麦粉、ゆずの皮、みかんの皮、七味とうがらし、青のり、ごまを入れ、混ぜる。
 - ③ ②に調味料、くるみを加え、耳たぶくらいの硬さになるまでよく練る。
 - ④ 俵型に丸め、蒸し器で20分程度蒸す。（1つの目安は70g）



3軒目「知られざる森の恵み 秩父の『メープルシロップ』」

料理①：アクアパッツァ

材料 イワナ（2尾）、小麦粉（少々）、にんにく（1かけ）、たまねぎ（1個）、あさり（150g）、ひらたけ（1パック）、ミニトマト（10個）、オリーブオイル（大さじ1 / 小さじ1）、ローリエ（1枚）、塩（適量）カエデの樹液（360mL）、ブロッコリー（50g）、コショウ（適量）

- 作り方**
- ① イワナに小麦粉を軽くまぶし、ニンニクは薄切り、たまねぎはざく切り、ミニトマトは1/2に切り、ブロッコリー・ひらたけは食べやすい大きさにほぐしておく。
 - ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、①のイワナを焼く。表面が軽く焼けたら取り出しておく。
 - ③ ②のフライパンにオリーブオイル小さじ1を追加し、①のニンニクを熱して香りを立たせる。

- ④ ①のたまねぎを加え、透明になるまで炒めたら、あさり、①のひらたけとミニトマトを入れ、さらに炒める。
- ⑤ ②を戻し、樹液を回し入れ、ローリエ、塩を加え7分ほど煮る。
- ⑥ ①のブロッコリーを加え、3～5分煮て、仕上げにコショウを振りかける。

