

産 業 コ ン セ ン トラ

飛びだせ! SHIZUOKAの魅力!!

11/25 ± 11/26 日

会場 ツインメッセ静岡

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目1-10

各日先着500名様にプレゼント有り!

入場無料



※駐車場には限りがございます。公共交通機関または「JR静岡駅南口」⇨「ツインメッセ静岡」をつなぐ無料シャトルバスをご利用ください。

しずおか 2017

静岡市の農産品を使ったおいしいレシピ

ホクホクトロロ! 豚バラとスライスれんこんのミルフィーユ

レンコンのシャキシャキとした食感が、やわらかお肉と相性バッチリ!

材料

- れんこん…………… 小1本
- 豚ロース…………… 200g
- 3倍に希釈しためんつゆ…………… 30g
- 片栗粉…………… 適量
- 胡麻油…………… 少量
- 木の芽…………… 2枚
- 塩、コショウ…………… 適量



- ① れんこんはスライサーで豚ロースと同じくらいの厚みに薄くスライスする。
- ② パットに薄力粉を入れ、豚肉にまぶす。
- ③ ①と②を交互に重ねていき、適当な大きさになったら手で丸めて成形する。
- ④ オープンの金網に胡麻油を塗ってから乗せる。表面にハケで胡麻油を薄く塗る。
- ⑤ オープントレイに水を張り、④をセットしたら余熱した180℃のオーブンで40分ほど焼く。
- ⑥ その間フライパンで希釈しためんつゆを中火で温め、沸騰したら水とき片栗粉を加えて充分なとろみが出るまで煮詰める。
- ⑦ 焼きあがったら皿に盛り、⑥のあんをかけて木の芽を飾って完成。

生わさびのクリームチーズピザ + 葉わさびトッピング

香味が魅力の生ワサビと葉ワサビをホワイトソース&チーズでまろやかに!

材料

- [A] 強力粉…………… 60g
- [A] 薄力粉…………… 30g
- [A] ドライイースト 小さじ1/2
- [A] 塩少々
- [A] お湯…………… 50cc
- [A] オリーブ油 大さじ1
- ホワイトソース(市販) 大さじ5
- 生わさび…………… 1/2本
- わさびの茎花(あれば)少量
- チーズ…………… 60g



- ① ※市販のピザ生地を使う場合は、⑦からの手順でOKです[A]でピザ生地をつくる。ボウルに強力粉と薄力粉を振るい入れ、あとから塩、ドライイーストを足して軽く混ぜる。
- ② ①にオリーブオイルとお湯を入れ、水分が馴染んだらこねる。
- ③ まとまった生地を滑らかになるまで練る。
- ④ 丸めた生地をボウルに戻し、ぬれびぎんを被せてラップし、常温で1~2時間寝かせる。
- ⑤ 発酵した生地をラップを敷いた台に乗せて、手のひらで押してガス抜きする。
- ⑥ ⑤の生地を麺棒で円形に伸ばし、フォークで穴をあける。
- ⑦ 使う生わさびの約2/3を粗めにすりおろし、残った生わさびは千切りに。
- ⑧ ホワイトソースにおろした生わさびをあえて⑥の生地に伸ばし、千切りの生わさびとチーズをトッピングする。
- ⑨ 200℃のオーブンで15分ほど焼成する。
- ⑩ 焼き上がったピザに(お好みで粉チーズを)わさびの葉や花をちぎって散らせばできあがり!

折戸ナスの簡単レンジ蒸し

ナス特有の美しい濃紺と濃厚な味わいをご堪能ください。

材料

- 折戸ナス…………… 4個
- オリーブオイル適量
- 青ネギ(小口切り)適量
- ウインナー…………… 4本
- 金山寺味噌…………… 小さじ4
- オイスターソース 大さじ2



- ① 折戸ナスのヘタを切る。ナスの座りを良くするために、底部分も平らになるように少し切る。
- ② 皮の部分に薄く満遍なくオリーブオイルを指で塗り、ピッタリとラップで包み、ナス100gにつき2分を目安にレンジにかける。すぐにラップごと氷水に入れ、急速に冷やす。
- ③ 完全に冷えたらラップをはずしスプーンで中身をくりぬく。中身は粗く刻む。くりぬいた部分にはオイスターソースを塗る。
- ④ 青ネギ、粗みじん切りにしたウインナー、③の刻んでおいた中身のナス、金山寺味噌をよく混ぜ、ナスに詰める。
- ⑤ ④を皿に載せ、ふんわりとラップをかけ、ナスひとつにつき30秒レンジにかける。
※レンジは600Wのものを使用

葉しょうがの青のり風味ドッグ

葉しょうがとソーセージがよく合い、子供も喜び一品に变身!

材料

- 葉しょうが…………… 8本
- 魚肉ソーセージ…………… 4本
- [A] ホットケーキミックス40g
- [A] ベーキングパウダー 小さじ1/3
- [A] 豆乳…………… 60cc
- [A] 青のり…………… 大さじ1
- 揚げ油適量
- マヨネーズ適量



- ① 葉しょうがは適当な長さで切り、包丁のみねで可食部を軽くこすって香りを引き立たせる。先端をとがらせるためにささがきゴボウの要領で少し削る。
- ② ①で削った葉しょうがは刻んでマヨネーズに混ぜる
- ③ 魚肉ソーセージは長さを半分に切る。
- ④ 先のとがったはしで、魚肉ソーセージの中心部分に穴をあけ、①を差し込む。
- ⑤ [A]の材料を混ぜて衣を作り、④にからめる。
- ⑥ 揚げ油を中温に熱し⑤を揚げて完成。②を添える。

レシピ情報提供: ZRATTO!しずおか

静岡市の旬の食材、ズラッと紹介します。

ZRATTO!
しずおか

ZRATTO!しずおか 検索

http://zratto.com/ 静岡市農業政策課

お茶のまち静岡市

「お茶のまち静岡市」を楽しむ情報は
お茶のまち静岡市 ホームページ
お茶のまち静岡市 Facebook

お茶のまち静岡市 検索

じまん市。メルマガでお得情報配信!!

メールマガジン 配信!! 無料登録!

旬な お知らせ イベント 情報 お料理 レシピ 得とく キャンペーン

まずは アクセス!

※指定メール受信設定をされている方は解除して登録ください。
※読みとれない方は、下記を直接入力してください。

https://jaeshop.ja-shizuoka.or.jp/s_63731s001_index.html



産 業 コ ン セ ン トラ
マスコミキャラクター
「しずかん」