



美食福井食材を 使ったレシピ集

20
recipe

豊かな漁場と優れた養殖技術がもたらす「海の幸」
畜産農家の愛情と情熱で輝きを増す「里の宝」
きれいな水と土壌が育む「大地の恵」
福井の美味しい食材を使ったレシピを集結！





美食福井食材を使ったレシピ集



甘えび



福地鶏



ふくいポーク



いちほまれ



そば

とみつ金時



越のルビー



上庄さといも



福井梅



三里浜三年子
らっきょう



九頭竜まいたけ



香福茸



01. 甘えびを使ったはんぺんのえび餃子風
02. とみつ金時のふくいポーク巻き
03. ふくいポークスペアリブの甘辛らっきょうソース煮込み
04. 福井梅のあんかけ唐揚げ
05. 九頭竜まいたけを使った鯖缶ほうじ茶めし
06. 上庄さといもの炊き込みごはん
07. いちほまれと越のルビーのバター香る紅茶ピラフ
08. いちほまれと梅シラスのチャーハン
09. 海鮮そば鍋
10. とみつ金時のレモン風味の大学芋
11. とみつ金時とひき肉のほうじ茶あんかけ
12. お茶香るとみつ金時の芋きんつば
13. フワサクとみつ金時とちくわのかき揚げ
14. 上庄さといもを使ったフライド里芋とはんぺん炒め
15. 上庄さといもと九頭竜まいたけとふくいポークの照焼き
16. 上庄さといもと蒲鉾のはさみ揚げ
17. 上庄さといもと厚あげのゆずあんかけ
18. 上庄さといものラザニア
19. 香福茸ととうふの酸辣湯
20. 厚あげステーキ香福茸ソースがけ

甘えびを使った はんぺんのえび餃子風

甘えびの豊かな風味と大葉の爽やかな香りが
食欲をそそります。



甘えび

真っ赤な見た目は新鮮さの証。食せばぷりぷりと身がはじけ、
口の中いっぱいに甘さが広がります。

材料(2人分)

県産甘えび	10尾
はんぺん	3枚
豚挽き肉	40g
大葉(粗みじん切り)	3枚
白ねぎのみじん切り	大さじ1
ごま油	適量
片栗粉	適量

材料A	しょうがのすりおろし	
	小さじ1/2	
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/4
	しょう油	小さじ1/4

作り方

1. はんぺんは半分に切り、切った断面に包丁を入れて袋状に切る。
2. 大葉は粗みじん切りに、白ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに刻んだ甘えび、豚挽き肉、大葉、白ねぎ、(材料A)を入れ、しっかりと練り合わせて6等分する。
4. [1.]の内側にハケで片栗粉をつけ、[3.]を詰める。
フライパンにごま油を熱し、[4.]を入れて焼く。
5. 焼き色がついたら裏返しをして水を少量加え、蓋をして蒸し焼きにする。

POINT

甘えびの刻み方で食感が変わります。
お好みの大きさに切ってみてください。

とみつ金時の ふくいポーク巻き



ふくいポーク



乳酸菌を配合した餌で健康的に育ち、臭みが少なく旨みたっぷりジューシーな豚肉です。

とみつ金時



産地である富津（とみつ）の名を冠した「とみつ金時」は、福井県が誇るサツマイモのブランド。「キュアリング貯蔵」という保存法によって甘さが増し、長期保存ができるので1年を通して味わえます。焼き芋をはじめ料理やスイーツも人気です。

ふくいポークの旨み、とみつ金時の甘みがよく合う一品。
お弁当のおかずにも最適です。

材料(6個分)

ふくいポークうす切り肉	6枚	
とみつ金時	10cm	
はんぺん	3枚	
サラダ油（炒め用）	適量	
材料A	しょう油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

1. とみつ金時は7～8mmの棒切りにして水にさらす。
鍋に水ととみつ金時を入れ沸騰後約2分茹でる。
はんぺんは細切りにする。
2. ふくいポークうす切り肉にはんぺんととみつ金時をのせ、手前から巻いていく。
3. フライパンを熱して、サラダ油をしいて、巻き終わりを下にして焼く。
4. ころがしながら、焼き色がつくまで焼く。
最後に(材料A)を合わせた たれを回しかけて、全体をからめる。

POINT

豚肉の巻き終わりから焼くと、お肉と具材が離れずきれいに仕上がります。



ふくいポークスペアリの 甘辛らっきょうソース 煮込み

らっきょう酢入りの甘辛ソースが
ふくいポークの旨味を一層引き立てます。

ふくいポーク



乳酸菌を配合した餌で健康的に育ち、臭みが少なく旨みたっぷりのジューシーな豚肉です。

三里浜三年子らっきょう



足かけ3年をかけて育てるらっきょうのことで、一粒一粒が抜群の歯ごたえになります。小粒で食べやすく、ほかにはないシャキシャキとした食感が人気です。

材料(2人分)

ふくいポークスペアリブ	500g
三里浜三年子らっきょう(粒)	30g
三里浜三年子らっきょう(刻み)	適量
塩	小さじ1/4
粗びき黒コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個

材料A	濃口しょう油	大さじ2
	三里浜三年子らっきょう(漬け酢)	50ml
	野菜ジュース	50ml
	水	200ml
	はちみつ	小さじ1

作り方

1. ふくいポークスペアリブに塩、粗びき黒コショウをよくすり込む。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて、[1.]を4面色づくまで焼き、一度取り出す。
3. 玉ねぎはすりおろす。
4. [2.]の鍋に(材料A)と[3.]を加えてよく混ぜ、ふくいポークを加え紙ふたをして弱火で煮込む(約1時間～1時間30分)。途中、煮詰まりそうなら水を足す。
5. 器に盛り、刻んだ三里浜三年子らっきょうを散らし、ハーブなどを飾る。

POINT

お肉を煮込む前に焼くことで、うま味と風味をアップさせ、煮くずれを防ぐことができます。

福井梅の あんかけ唐揚げ



福地鶏



卵も肉も美味しい福井県が独自に開発した地鶏です。卵は黄身が大きく甘くて濃厚、肉は身が引き締まり適度な歯ごたえと強い旨みが特徴です。

福井梅



福井梅とは、「^{べにさし}紅映」「^{けんさき}剣先」「^{しんぺいだゆう}新平太夫」「^{ふくだゆう}福太夫」の4種類の梅のこと。中でも福井オリジナルの紅映は、肉厚な果肉で種が小さく、梅干しに加工すると肉厚でぼったりとした食感が楽しめます。

福井梅とお酢の梅あんけで頂くさっぱりとした一品です。

材料(2人分)

福地鶏	1枚	
薄力粉	適量	
サラダ油	適量	
材料A	濃口しょう油	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	おろししょうが	大さじ1
梅あん	福井梅	3個
	酢	大さじ2
	水	100ml
	水溶き片栗粉	小さじ2

作り方

1. 福地鶏を一口大に切る。
2. (材料A)の調味料を混ぜ合わせ、福地鶏を15～20分漬ける。
3. 余分な水分を取り除き、薄力粉を全体にまぶし丁寧にはたいたら、180℃の油で揚げる。
4. 鍋に(梅あん用)の水を入れ沸かし、福井梅と酢を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. [3.]に[4.]をからめる。

POINT

とろみをつけすぎるとから揚げにからまなくなります。
適度なとろみをつけるようにしましょう。

九頭竜まいたけを使った 鯖缶ほうじ茶めし

ほうじ茶の香ばしさと九頭竜
まいたけ、鯖缶がよく合います。



いちほまれ

「コシヒカリ」を生んだ福井県が総力をあげて開発し、2016年に誕生した新しいブランド米。約6年をかけて調査・研究を積み重ね、膨大なデータの裏付けをもとに生み出されました。絹のように白く、ふっくらモチモチで優しい甘みが格別です。



九頭竜まいたけ

豊かな自然が広がる福井県大野市和泉地区の特産品。味・香り・食感の三拍子が揃ったきのこです。味の良さはもちろん、芳醇な香り、肉厚で抜群の歯ごたえが楽しめます。天ぷらをはじめ、炒め物や汁物などにしても絶品。料理の美味しさがグンと高まります。

材料(2人分)

いちほまれ	2合
九頭竜まいたけ	100g
ほうじ茶	米2合分 450ml(目安)
鯖缶(水煮)	1缶
しょうがのせん切り	適量
青ねぎの小口切り	適量

作り方

1. いちほまれは洗い、ざるで水気を切る。
2. 鯖缶はサバの身を適当な大きさにほぐす。
九頭竜まいたけは適当な大きさにほぐす。
3. 炊飯器の内釜に[1.]、[2.]、しょうがを入れ、ほうじ茶を2合の目盛りまで注いで炊飯する。
4. 器に[3.]を盛り、青ねぎを添える。

POINT

ほうじ茶は冷たいものか、またはしっかりと冷ましてから入れましょう。

上庄さといもの 炊き込みごはん



いちほまれ

「コシヒカリ」を生んだ福井県が総力をあげて開発し、2016年に誕生した新しいブランド米。約6年をかけて調査・研究を積み重ね、膨大なデータの裏付けをもとに生み出されました。絹のように白く、ふっくらモチモチで優しい甘みが格別です。



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れしないため、里芋の旨みを堪能できます。

めんつゆを使った、誰でも作れる簡単な一品です。

材料(4人分)

いちほまれ	2合
上庄さといも	4個
にんじん	1/4本
鶏肉	100g
しめじ	1/4株
水	米2合分 450ml(目安)
めんつゆ	大さじ4
バター	20g
白ごま	お好み

作り方

1. スプーンで上庄さといもの皮をむき、ひと口大に切る。
にんじん、鶏肉は小さめに切る。
2. 炊飯器でいちほまれ2合をとき、2合分の水を入れる。
3. 切った具材とめんつゆを入れ炊飯器で炊く。
4. 炊き上がったら10分程度蒸らし、仕上げにバターを加えてよく混ぜたら出来上がり。

POINT

バターを最後に入れることで味に深みができます。
また、めんつゆを使うことで簡単に味付けができます。

いちほまれと越のルビーの バター香る紅茶ピラフ

紅茶の香りとバターの濃厚な香りで頂く
新感覚のピラフです。



いちほまれ

「コシヒカリ」を生んだ福井県が総力をあげて開発し、2016年に誕生した新しいブランド米。約6年をかけて調査・研究を積み重ね、膨大なデータの裏付けをもとに生み出されました。絹のように白く、ふっくらモチモチで優しい甘みが格別です。



越のルビー

ルビーのような紅色に完熟してから収穫するミディトマト。味わいは甘みが強く、ほどよい酸味との絶妙なバランスが魅力です。

材料(2~3人分)

いちほまれ	3合
越のルビー	6個
マッシュルーム	4個
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
紅茶	500ml
塩	小さじ1
バター	10g
パセリ	適量

作り方

1. 玉ねぎとパセリはそれぞれみじん切りにする。
2. 越のルビーは4等分に切る。
マッシュルームはスライスする。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎと塩を入れ炒める。
4. いちほまれを加え、熱くなるまで炒める。
5. マッシュルーム、白ワインの順に加えアルコールを飛ばす。
6. 火を止め、紅茶と越のルビーを加え、軽く混ぜたら、炊飯器に移して炊く。
7. 炊き上がったら、バターを加えて混ぜ、皿に盛りパセリを振りかける。

POINT

お米は炒めることで米粒の周りがコーティングされ、お米のおいしさを閉じ込めることができます。

いちほまれと 梅シラスのチャーハン



いちほまれ

「コシヒカリ」を生んだ福井県が総力をあげて開発し、2016年に誕生した新しいブランド米。約6年をかけて調査・研究を積み重ね、膨大なデータの裏付けをもとに生み出されました。絹のように白く、ふっくらモチモチで優しい甘みが格別です。



福井梅

福井梅とは、^{べにさし}「紅映」^{けんさき}「剣先」^{しんへいだゆう}「新平太夫」^{ふくだゆう}「福太夫」の4種類の梅のこと。中でも福井オリジナルの紅映は、肉厚な果肉で種が小さく、梅干しに加工すると肉厚でぼったりとした食感が楽しめます。

福井梅の酸味がシラスのうま味を引き立てます。

材料(1人分)

いちほまれ	200g
卵	1個
福井梅	2個
シラス	50g
長ねぎ	20g
塩	少々
コショウ	少々
しょう油	小さじ1
油	大さじ1
エックスオージャンXO醤(お好みで)	小さじ2
小口ねぎ(お好みで)	適量

作り方

1. 長ねぎはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。
福井梅は、種を取り除き身を粗みじんにする。
2. 鍋に油を熱して卵を炒める。細かい炒り卵にしてから、いちほまれを入れ、卵と混ざるように炒める。
3. 塩、こしょうを加えて味を調える。福井梅とシラスを入れて軽く炒め、しょう油、XO醤を加えて香りをつける。
4. 器に盛り付ける。



いちほまれは炊き立てを炒めるようにしましょう。
中火で炒めることで米粒がパラパラになります。

海鮮そば鍋



そば



「越前おろしそば」が有名な福井のそば。美味しい理由は、豊富な在来種と、石臼を利用する製粉方法、そして美しい自然が生み出した美味しい水にあります。

甘えび



真っ赤な見た目は新鮮さの証。食せばぷりぷりと身がはじけ、口の中いっぱいに甘さが広がります。

香福茸



福井県のジャンボ原木しいたけの最高級ブランド。肉厚でジューシーな食感と香り高い味わいは格別です。

魚介、お野菜、お肉のうま味が詰まった
お出汁が絶品の贅沢なお鍋です。

材料(4人分)

県産そば(ゆで麺)	2玉
県産甘えび	4尾
カニ足	半身
鶏むね肉	1枚(約250g)
しらたき	300g
ねぎ	1本
香福茸	4枚
たら	2切れ
はまぐり	4個
木綿豆腐	1丁
白菜	1/8個
しめじ	1/2パック
春菊	1/2束

材料 A	顆粒だし	小さじ1/2
	水	6カップ
	酒	大さじ2
	しょう油	大さじ1
	塩	小さじ1

作り方

1. 甘えびは爪楊枝などで背わたを取る。
カニ足は1本ずつに切り分ける。
2. 鶏むね肉はひと口大に切る。
しらたきは適当な長さに切り、下ゆでする。
3. たらはひと口大に切る。はまぐりは塩水で洗う。
木綿豆腐は8等分に切る。白菜と春菊はザク切りにする。
しめじは石づきを切り取る。ねぎは斜めに切る。
香福茸は軸を取る。
4. 土鍋に入れた(材料A)を煮立て、[2.][3.]を入れ、
火が通ったら[1.]とそばを加える。
甘えびに火が通ったら出来上がり。

POINT

甘えびはすぐに火が通るので、最後に加えて火を通しすぎないようにしましょう。

とみつ金時の レモン風味の大学芋

レモンのさっぱりした酸味がとみつ金時とよく合います。



とみつ金時

産地である富津（とみつ）の名を冠した「とみつ金時」は、福井県が誇るサツマイモのブランド。「キュアリング貯蔵」という保存法によって甘さが増し、長期保存ができるので1年を通して味わえます。焼き芋をはじめ料理やスイーツも人気です。

材料(2～3人前)

とみつ金時	300g
材料A	
レモン汁	大さじ1.5
水	25g
上白糖	25g
みりん	25g
酢	小さじ1
しょう油	小さじ1
揚げ油	適量
黒ゴマ	適量

作り方

1. とみつ金時を一口大の大きさに切り、水に10分浸けてアク抜きをする。
水気を切って耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけて500Wで6分レンジにかける。
2. 揚げ鍋に油を入れ160℃に熱す。とみつ金時を入れて焼き色がついたらバットに揚げる。
3. フライパンに(材料A)を入れ、少しとろみがつくまで弱火で煮詰める。黒ゴマを入れて絡める。

POINT

シロップを煮詰めすぎるとレモンの風味がなくなるため、少しとろみがつくぐらいにしましょう。

とみつ金時とひき肉の
ほうじ茶あんかけ

とみつ金時の甘さとほうじ茶の香りが
おいしさを高めます。



とみつ金時

産地である富津（とみつ）の名を冠した「とみつ金時」は、福井県が誇るサツマイモのブランド。「キュアリング貯蔵」という保存法によって甘さが増し、長期保存ができるので1年を通して味わえます。焼き芋をはじめ料理やスイーツも人気です。

材料(4人分)

とみつ金時	1〜2本(250g)
ほうじ茶	300ml
合い挽き肉	150g
材料A	しょう油 大さじ1
	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	適量
万能ねぎ(小口切り)	適量

作り方

1. とみつ金時を皮付きのまま乱切りにし、10分ほど水にさらす。
2. フライパンに合い挽き肉と塩・こしょうを入れ、火が通るまで炒める。
3. 合い挽き肉を一度取り出し、残った油を利用して①のとみつ金時を表面に焼き色がつくまで炒める。
4. 合い挽き肉を戻し、ほうじ茶と(材料A)を加え、とみつ金時に完全に火が通るまで煮る。塩味が足りない場合は塩を加え、水溶き片栗粉で全体にとろみをつける。
5. 器に盛り、お好みで万能ねぎを散らす。

POINT

合い挽き肉から出た油を利用することで、肉の旨みがしっかり残った味に仕上がります。

お茶香るとみつ金時の 芋きんつば

緑茶がほんのり香って
とみつ金時の甘さを引き立てます。



とみつ金時

産地である富津（とみつ）の名を冠した「とみつ金時」は、福井県が誇るサツマイモのブランド。「キュアリング貯蔵」という保存法によって甘さが増し、長期保存ができるので1年を通して味わえます。焼き芋をはじめ料理やスイーツも人気です。

材料(10個分)

芋 餡	とみつ金時	300g
	緑茶	200ml
	グラニュー糖	60g
皮 材 料 A	緑茶	80ml
	白玉粉	10g
	グラニュー糖	15g
	ふるった薄力粉	50g
	片栗粉	5g
	塩	少々
	サラダ油	適量

作り方

1. とみつ金時の皮をむき、1cmの輪切りにし水にさらし、電子レンジ600wで5分程度、柔らかくなるまで加熱する。
蒸し器を使用する場合は15分程蒸す
2. 緑茶とグラニュー糖を入れ火にかけシロップを作る。
3. [2.]に[1.]を入れ、ふつふつとしてきたら、火を止め粗熱が取れるまで待つ。
4. 粗熱が取れたら、とみつ金時を取り出す。(シロップは残しておく。)
5. とみつ金時を裏ごしし、[4.]のシロップを20mlを少しずつ入れ混ぜ合わせ、10等分にし四角に成形する。
6. 白玉粉に緑茶を少しずつ入れのばしていく。そこに(材料A)を入れ、混ぜる。
7. [5.]の餡に[6.]を一面ずつつけ、つけた面から、薄く油を引いたフライパン(火加減は中火)で焦げないように全面焼いたら完成。

POINT

とみつ金時を裏ごしする際は、目の細かいこし器を使うことでより口当たりがなめらかになります。

フワサクとみつ金時と ちくわのかき揚げ

ちくわの旨みととみつ金時の甘みが、
カレー風味とよく合います。



とみつ金時

産地である富津（とみつ）の名を冠した「とみつ金時」は、福井県が誇るサツマイモのブランド。「キュアリング貯蔵」という保存法によって甘さが増し、長期保存ができるので1年を通して味わえます。焼き芋をはじめ料理やスイーツも人気です。

材料(2人分)

とみつ金時	50g	
焼ちくわ	4本	
みつば	1/2束	
サラダ油(揚げ油)	適量	
材料 A	天ぷら粉	1/4 カップ
	水	50ml
	カレー粉	小さじ 1
	塩	ひとつまみ

作り方

1. とみつ金時はよく洗い、皮つきのまま細切りにし、水にさらして水気をきり、ペーパータオルで水気をふき取る。ちくわは細切りに、みつばはざく切りにする。
2. ボウルに(材料A)を入れ、ふんわり混ぜ合わせて衣をつくる。
3. [1.]に天ぷら粉をまぶし、[2.]に入れ全体に混ぜる。低温(150度)に熱したサラダ油に[3.]を1/4量ずつ
4. すくって入れ、徐々に温度を上げ(170度)カラッと
なるまで3分ほど揚げて油をきる。
5. 器に盛り出来上がり。

POINT

一度にたくさん揚げると、油の温度が下がってべたつきます。
少量ずつ揚げるようにしましょう。



上庄さといもを使った
フライド里芋と
はんぺん炒め



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れしないため、里芋の旨みを堪能できます。

おかずとしてはもちろん、お酒との相性も抜群！
スナック感覚でいただけます。

材料(2人分)

上庄さといも	4個
はんぺん	3枚
粗挽き黒こしょう	適量
揚げ油	適量
炒め油	大さじ1
青ネギ小口切り	適量
材料A	おろしにんにく 小さじ 1/2
	しょう油 小さじ 1
	鶏がらスープの素 小さじ 2

作り方

1. スプーンで上庄さといもの皮をむき、縦4等分に切る。
はんぺんを4等分に切る。
2. [1.]を170℃の揚げ油で色よく揚げる。
3. フライパンに油を熱し、[2.]を入れて炒める。
4. 軽く炒めたら[3.]と(材料A)を入れ、全体に味がまわるよう混ぜ合わせる。
5. 器に盛り青ネギを散らして出来上がり。

POINT

スプーンで皮をこそげとることで皮だけをとることができ、無駄なくいただくことができます。

上庄さといも 九頭竜まいたけ ふくいポークの照焼き



上庄 さといも



大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れしないため、里芋の旨みを堪能できます。

九頭竜 まいたけ



豊かな自然が広がる福井県大野市和泉地区の特産品。味・香り・食感の三拍子が揃ったきのこです。味の良さはもちろん、芳醇な香り、肉厚で抜群の歯ごたえが楽しめます。天ぷらをはじめ、炒め物や汁物などにしても絶品。料理の美味しさがグンと高まります。

ふくい ポーク



乳酸菌を配合した餌で健康的に育ち、臭みが少なく旨みたっぷりジューシーな豚肉です。

上庄さといもと九頭竜まいたけの相性がとてもよい一品です。

材料(2~3人分)

上庄さといも	4個
九頭竜まいたけ	100g
ふくいポーク小間切れ肉	150g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
濃口しょう油	大さじ2

材料
A

作り方

1. 上庄さといもは皮をむき、一口大に切ってからレンジ（500W）で4分間加熱する。
2. 九頭竜まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
3. ふくいポークと九頭竜まいたけ、粗熱をとった[1.]に片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油をひき、ふくいポークを入れふくいポークに火が通ったら九頭竜まいたけと上庄さといもを加え、さっと炒める。
5. (材料A)を混ぜ合わせてから[4.]に加え、とろみがついてきたらお皿に盛りつける。

POINT

さといもを大きく切ると火が通りにくいので、適度な大きさに切りましょう。

上庄さといもと蒲鉾のはさみ揚げ

上庄さといものしっかりとした歯ごたえが蒲鉾とよく合います。



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れないため、里芋の旨みを堪能できます。

材料(2人分)

上庄さといも	1個	
蒲鉾	1本	
大葉	3枚	
材料A	しょう油	小さじ2
	砂糖	小さじ3
	みりん	小さじ1
	水	大さじ2
パン粉	適量	
卵	2個	
小麦粉	適量	
タルタルソース	適量	

作り方

1. 上庄さといもの皮を取りスライスする。
蒲鉾は12等分にスライスする。
2. フライパンに油をひき、①の上庄さといもを両面焼きながら、(材料A)を加えて煮詰める。
3. 粗熱を取ったら、上庄さといもと大葉を①の蒲鉾でサンドし、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の揚げ油で3分ほど揚げる。
タルタルソースはお好みで。

POINT

上庄さといもは少し厚めに切ることでしっかりとした食感が残って楽しめます。

上庄さといもと厚あげの ゆずあんかけ

ゆずの風味が厚揚げや上庄さといもとよく合います。



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の
産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録され
ました。小ぶりで身が締まり煮崩れしないため、里芋の旨みを堪能
できます。

材料(4人分)

上庄さといも	400g
厚揚げ	1枚
塩(里芋のぬめり取り)	大さじ1
水溶きかたくり粉	適量
ゆずの皮の千切り (ゆずの皮すりおろしても可能)	適量

材料 A	だし	400ml
	薄口しょう油	大さじ2
	濃口しょう油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1

作り方

1. 上庄さといもの皮をスプーンでこそぎとる。次に塩を振って、手でもみこむようにしてぬめりを取り、流水で洗い水気を切り、一口大に切る。
2. 厚揚げを一口大に切る。
3. フライパンに[2.]を入れて焦げ目をつけたら[1.]を入れて少し炒め、(材料A)を入れて上庄さといもが柔らかくなるまで(中火で10分～15分)炊く。
4. 上庄さといもが柔らかくなったら取り出し、残った煮汁にゆずと水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけて、器に盛り付けて完成。

POINT

長く煮すぎると煮汁が少なくなって、餡が作れなくなるので、煮詰めすぎないように気を付けてください。

上庄さといものラザニア

身が締まった上庄さといもと
ミートソースがやみつきの一品です。



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れないため、里芋の旨みを堪能できます。

材料(2人分)

上庄さといも (ミートソース)	5個
合びき肉	125g
材料 玉ねぎ	50g
材料 にんじん	25g
A セロリ	25g
赤ワイン	50ml
トマト缶	250g
ウスターソース	大さじ2
オリーブオイル	25ml
塩、コショウ	各少々
ホワイトソース	1/2缶
牛乳	100ml
ラザニア	2枚
無塩バター	適量
ピザ用チーズ	適量

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、(材料A)の野菜をじっくりと炒める。
2. [1.]に合びき肉を加えて塩、コショウで下味をつける。しっかりと焼いて、油分も水分もほとんどなくなったら、赤ワインを加えてアルコールと水分を飛ばす。ウスターソース、トマト缶を加えて弱火で40分間煮込む。
3. 上庄さといもを輪切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ両面を焼く。
4. 耐熱ボウルにホワイトソース、牛乳を合わせ、ラップをしてレンジ(600W)で3分加熱後、よく混ぜ合わせる。
5. グラタン皿に薄くバターをぬり、[4.]のホワイトソース、[2.]のミートソース、[3.]の上庄さといも、ラザニアの順に繰り返して重ねる。仕上げにピザ用チーズを散らす。
6. 200℃のオーブンで(約20分～25分)焼き色がつくまで焼く。

POINT

ミートソース用の野菜はしっかりと煮込むことでうま味を引き出すことができます。

香福茸ととうふの酸辣湯

アレンジ豊富！香福茸の食感と香り、優しいおとうふの味が、酸辣とよく合います。



香福茸

福井県のジャンボ原木しいたけの最高級ブランド。肉厚でジューシーな食感と香り高い味わいは格別です。

材料(2人分)

香福茸	5枚
豆腐(きぬ)	1丁
豚ロース肉スライス	4枚
水	2カップ
卵	1個
水溶き片栗粉	大さじ2
中華系スープの素	大さじ1
酢	大さじ3
塩	少々
コショウ	少々
ネギ、ラー油、ゴマ(お好み)	適量
材料A	大さじ2
しょう油	大さじ1

作り方

1. 香福茸はスライスしておく。
豚ロース肉は細切りにする。
2. 鍋に水を入れ香福茸、豚ロース肉と中華系スープの素を入れ火にかける。
ひと煮立ちしたら手で豆腐を大きめにくずしながら入れ再び煮立つまで待つ。
3. 鍋に(材料A)を入れ、その後、塩、コショウで味を調える。
煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
4. とろみが付いたら、溶き卵を入れ軽く混ぜたら完成。
お好みで、ネギ、ラー油、ゴマなどをトッピング。

POINT

そのまま食べても、そうめん、うどん、ラーメンなどの麺類と合わせてもおいしくいただけます。

厚あげステーキ 香福茸ソースがけ



香福茸

福井県のジャンボ原木しいたけの最高級ブランド。肉厚でジューシーな食感と香り高い味わいは格別です。

材料(2人分)

香福茸	4枚
厚あげ	1袋
しめじ	1/4株
ニラ	3本
バター	20g
めんつゆ（濃い目）	50cc
塩、こしょう	少々
サラダ油(炒め用)	適量
小麦粉	適量

作り方

1. 厚あげを縦に6等分に切る。キッチンペーパーで水気を取り、両面に小麦粉をまぶす。
2. 香福茸は軸を落とし、細切りにし、しめじは石づきを切り落とし、手で小分けにする。
ニラは3cm程度に切りそろえておく。
3. フライパンを火にかけ、油、厚あげをいれ、香ばしい焼き目がつくまで、両面をじっくり焼く。
仕上げに、バター(10g)を入れ風味を付け、皿に盛る。
4. フライパンを火にかけ、油、香福茸、しめじを入れ、さっと炒める。次にニラ、めんつゆ、水、バターを入れ塩、こしょうで味をととのえる。
5. [3.] に [4.] をかけて出来上がり。

香福茸の味わいにバターしょうゆが加わり香ばしく焼いた厚あげによく合う食欲をそそる一品です。

POINT

厚あげは弱火でじっくり両面を焼くことでカリッと仕上がります。焦げないように注意しましょう。