食卓を彩る 八幡平レシピ

八幡平市では、数多くの食材、特産品がつくられている。
それらを使ったレシピを料理家の皆さんが紹介。
誰でも楽しくつくれる料理なので、ぜひお試しを。

宇山民枝先生の

舞茸と蕎麦の実のスパイシーサラダ

グリルした安比まいたけと炊いたそばの実にスパイシーなドレッシングを合わせた一品。
クミンやコリアンダーとそばのはちみつの香りが食欲を刺激します。

材料（２人分）

- 安比まいたけの舞茸 …… 300g
- わんだい高原農場のそばの実 …… 50g
- 水 …… 120cc
- A
  - くるみ …… 30g
  - ニンニク（スライス） …… 5g
  - クミンシード …… 小さじ1/2
  - コリアンダーシード …… 小さじ1/2
- 山本養蜂場のはちみつ（そば） …… 適量
- バルサミコビネガー …… 大さじ３
- ルッコラ …… 適量
- エクストラヴァージンオリーブオイル …… 大さじ３
- 塩 …… 適量　● 胡椒 …… 適量

作り方

❶安比まいたけは一切れ30g位の大きさにカットしボールに入れる。エキストラヴァージンオリーブオイル（大さじ２）、塩・胡椒適量を加えて混ぜ合わせたら、オーブンシートを敷いたオーブン鉄板に広げ、230℃に予熱したオーブンで８～10分、いい焼き色がつくまでグリルする。
❷そばの実を小さめのフライパンに入れて２～３分間乾入りしたあと、水120ccを加える。 強火にして沸騰させたあと、塩ひとつまみを加える。その後、弱火にして蓋をし15分間炊いたら火を止めて５分間蒸らす。
❸別のフライパンにエクストラヴァージンオリーブオイル（大さじ１）とAを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが立ってきたらはちみつを加えて泡立つまで熱したらいったん火を止める。バルサミコビネガーを加えて再度火にかけ２～３分間煮詰める。
❹❸に❶と❷と食べやすい大きさにカットしたルッコラを加えて全体を混ぜ合わせたら、塩・胡椒で味を整え、器に盛りつける。 ※撮影時はルッコラの代わりにベビーリーフを使用。

「八幡平レシピ」で使用している
八幡平市の食材・特産品は、
「ハチクラCLUB」から購入できます。

ハチクラCLUB

八幡平レシピを愉しむ宿泊プラン

撮影のためにレシピを再現した「地産地消レストラン＆ペンション スターダスト」では、今回の料理が味わえる宿泊プランをご用意。詳細は、スターダストまでお問い合わせください。

地産地消レストラン＆ペンション スターダスト

■八幡平市安比高原167-17 ■TEL 0195-73-5132 ■八幡平レシピを愉しむ宿泊プラン／平日1名9,800円～（税込・1室2名利用の場合）

■撮影協力／フードコーディネーター・近藤祐子（地産地消レストラン＆ペンション スターダスト）

髙窪美穂子先生の

丸麩のカネロニ風 グラタン仕立て

オードブルにもメイン料理にもなるおしゃれなカネロニを南部手焼丸麩で。丸麩の中にぎっしりと詰まった八幡平マッシュルームと一世風靡の旨味たっぷりで美味。

材料（２人分）

- 羽沢耕悦商店の炭火焼南部手焼丸麩 …… ２本
- ぬるま湯 …… 丸麩が浸る量
- A
  - ふうせつ花の一世風靡（豆腐） …… 1/2丁
  - 麹屋もとみやの麹屋の塩麹 …… 小さじ２
  - トマトピューレ …… 大さじ１
- ジオファーム八幡平の八幡平マッシュルーム（ブラウン＆ホワイト） …… 160g
- オリーブオイル …… 大さじ２
- WILDGRAPE FARMの山ぶどう塩 …… ふたつまみ

作り方

❶南部手焼丸麩はぬるま湯につけ２～３分程度で戻し、水分を軽く切って半分に切る。 Aをすべて合わせ、ミキサーやスティックブレンダーで撹拌、もしくは裏ごしてクリーム状にする。
❷八幡平マッシュルーム（ブラウン＆ホワイト）を厚さ６ミリ程度にスライスする。フライパンにオリーブオイルとマッシュルームを入れて炒め、火が通ったら、クリーム状にしたAの半量を加えて混ぜ合わせる。
❸❶の丸麩の中に❷を詰めて耐熱皿に並べ、クリーム状にしたAの残りの半量を上にかける。180℃に熱したオーブンで12分～15分程度加熱し、ほんのり焼き目をつけ、焼き上がった上から山ぶどう塩をトッピングする。