

あさつきレシピBOOK



JAそでうら農協あさつき部会 × 酒田南高等学校
(観光・地域創生専攻&調理研究同好会)

～ もくじ ～

- | | | |
|-------------|---|--------|
| ①あさつき生春巻き | … | 2 ページ |
| ②あさつきパンケーキ | … | 4 ページ |
| ③あさつきプリン | … | 6 ページ |
| ④あさつきロールケーキ | … | 8 ページ |
| ⑤あさつきスコーン | … | 10 ページ |

今回、そでうら農協あさつき部会の皆様にご協力いただき、「あさつき」についてたくさん学ぶことができました。農家の方が手間と愛情を込めて栽培している「あさつき」をもっとたくさんの人に知ってもらいたいと思い、今回オリジナルレシピを作成しました。辛味と爽やかさを生かしつつ、子どもにも大人にも喜んでもらえるように食べやすいレシピに仕上げました。

あさつき生春巻き



ポイント

・茹で時間を矢短くすることでシャキシャキ感を残し食べやすくしました。

・つけダレを中華風味にすることで、クセになる味にしました。

・野菜のそれぞれの食感を楽しめます。

2

材料 (2人分)

★生春巻き

- ・レタス … 2~3枚
- ・ニンジン … 1/3
- ・きゅうり … 1/3
- ・パプリカ … 半分
- ・あさつき … 7×5本分
- ・かにかま … 5本
- ・ライスペーパー … 5枚

★たれ

- ・すりごま … 大2
- ・しょうゆ … 大2 + 1/3
- ・砂糖 … 大2 弱
- ・酢 … 大1
- ・ごま油 … 大1/2
- ・しょうがのすりおろし … ひとかけ
- ・あさつき … 4本

作り方

★生春巻き

- ①レタスは、手で度いい大きさにちぎる。
ニンジンは、千切り。
きゅうりは、千切り。
パプリカは、薄切り。
あさつきは、30秒程度茹でる。

- ②ライスペーパーに霧吹きて水をかけてもどす。

- ③ライスペーパーにレタスをしき、αを包む。

★たれ

- ①あさつきをみじん切りにして調味料とまぜ合わせる。

あさつきパンケーキ



ポイント

- あさつきを生ではなく、
サ
如^サで^サることによってあさつきの
辛味を抑えました。
- フライパンに油を敷いて
火焼くと火焼 きムラが出来
てしまうので、油を敷かず
に火焼 いたことです。

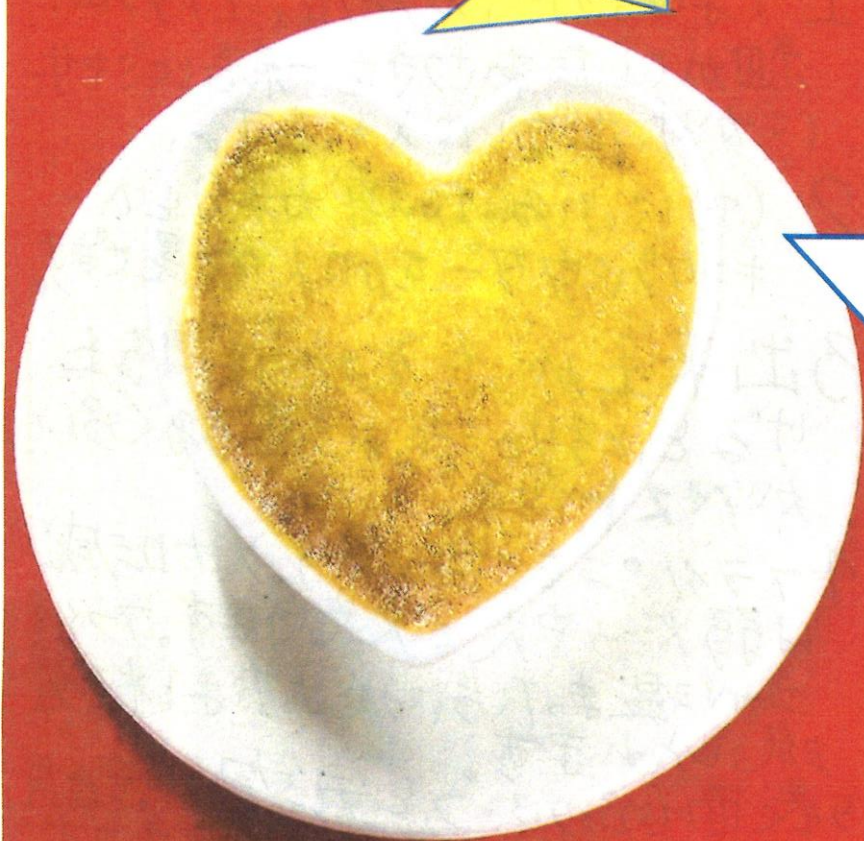
材料 (3 人分)

卵	1個
牛乳	100ml
石砂糖	30g
サラダ油	大さじ1
薄力米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
あさつき	50g

作り方

- 1 牛乳、卵、石砂糖、サラダ油、
糸状にしたあさつきを一糸器にミキサー
にかけ、ボウルに入れます。
- 2 (1)にふるった薄力米粉とベー
キングパウダーを加えて混ぜます。
- 3 出来上がった生地は持ち上
げると、とろりと流れ落ちるくらい
がベストです。
- 4 フライパンを温めます。火加減
は弱火～中火で火焼きます。フライ
パンが温まったら(2)をおたま1杯分
流し入れます。
- 5 表面にふっふっといふ気泡ができた
らひっくり返して裏面を火焼きます。
- 6 竹串を刺して生地がつかない場合は完成。

あさつきプリン



ポイント

プリン液は型に流す前に網などでこす。

オーブンで焼きあがったら一回プリンを揺かし、液がこぼれなかったかOK!! こぼれてしまったらもう一回様子見て焼こう。

6

材料 (4人分)

- プリン液
A、あさつき - 50g
・卵 - 2個
・牛乳 - 300ml
・グラニュー糖 - 45g

カラメル

- ・グラニュー糖 - 45g
・水 - 大さじ1
・お湯 - 大さじ2

作り方

- ・鍋に45gのグラニュー糖と大さじ1の水を入れ中火で焼かし、まわりが茶色になったが弱火にしお湯大さじ2を入れ型に入れる。
- ・あさつきはちぎってかきお湯に4分ほどにみ入れ木で切ったかき牛乳、グラニュー糖と一緒にミキサーにかける⇒A
- ・卵とAをよく混ぜ合わせ型に注ぎ入れる。型のまわりにお湯をはってアルミホイルをかぶせ 150℃ 35分でオーブンで焼いて完成。

あさつきロールケーキ



ポイント

お好みであさつきを
荒く刻むと食感
を残せるよ!

すり鉢で潰しても
細かくなならない時
は包丁で刻むと
早くできるよ

8

材 料 (1 本分)	
<生地> 25cm x 20cm	
・卵 (Mサイズ)	3個
・砂糖	50g
・薄力粉	50g
・牛乳	大さじ1
A・サラダ油	大さじ1
・バニラエッセンス	4滴
・あさつき	30g
<シロップ>	
・砂糖	大さじ1
・水	大さじ2
<生クリーム>	
B・生クリーム	200ml
・砂糖	15g
・あさつき	75g

<下準備>

- ・薄力粉はふるっておく。オーブンは180°に予熱しておく。クッキングシートで型をつくる。
- ①あさつきを生地と生クリーム用にそれぞれ分けてゆでる→流水につけて水気を切る。
- ②あさつきをすり鉢ですりつぶす。
- ③2つのボウルに卵を卵白と卵黄に分けて入れ、ハンドミキサーで卵白を軽く泡立てる。
- ④砂糖を数回に分け入れツノがたつまで8分立てにする。
- ⑤卵黄を加えて、均等に馴染むように混ぜる。
- ⑥すりつぶしたあさつきを入れ混ぜる。
- ⑦薄力粉を加え切るように混ぜる。
- ⑧Aを加え馴染むように混ぜる。
- ⑨鉄板に型をのせ、5を流し入れ均等に伸ばす。
- ⑩180°のオーブンで13分~15分焼く。
- ⑪耐熱ボウルにシロップの材料を入れ500wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑫ボウルに氷水を当て、Bを入れハンドミキサーで泡立てたらあさつきを入れゴムベラで全体を混ぜる。
- ⑬冷めた生地の上に⑩をハケで塗る。
- ⑭全体に生クリームを塗り手前から巻く。
- ⑮冷蔵庫で1時間ほど冷やし、粉糖をかけて完成

9

あさつきスコーン



ポイント

あさつきとベーコン、
クリームチーズを組み
合わせることで、食べ
やすい軽食に仕上げ
ました!!

材料 (4人分)

直径4cm 8個分

《生地》

- ・ 無塩バター 50g
- ・ 薄力粉 100g
- ・ ベーキングパウダー 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・ グラニュー糖 大さじ $\frac{1}{4}$
- ・ 塩 少々
- ・ 牛乳 40cc
- ・ クリームチーズ 30g
- ・ あさつき 30g
- ・ ベーコン 30g

《仕上げ用》

- ・ 牛乳

作り方

《下準備》

- ・ 粉類はふるっておく
- ・ 無塩バターは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ・ ベーコンは5mm幅のスライスに、あさつきは小口切りにする。

《作り方》

- ① ボウルに粉類と無塩バターを入れ、フォークでバターを切るように混ぜる。
- ② バターが小豆粒の大きさになったら、手の指の腹を使い、さらさらにする。
- ③ 牛乳、クリームチーズ、あさつき、ベーコンを加え、打ち粉をした台の上で軽くこねる。
- ④ めん棒を使い、厚さ1.5cmにの（エレ、型で抜く。
- ⑤ 表面に牛乳をぬり、200℃であたためたオーブンで約15分間焼く。

わたしたちの頑張っている姿、
ぜひ見てください♪

レシピができるまでの映像はこちら 

酒田南高等学校 Youtube チャンネル

