

地産地消弁当レシピ

●かっちき飯

●材料（2合分）

米	290g
水	400ml
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ぜんまい（水煮）	40g
にんじん	40g
干しいたけ	2個
油あげ	1枚
ごぼう	1/6本（40g）

A {

砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
しいたけ戻し汁	90cc

●作り方

- ①干しいたけを水でもどしておく。
- ②酒としょうゆを入れ、米を炊く。
- ③人参、しいたけ、油揚げは、せん切り、ごぼうはささがきにする。
※ささがきは、ごぼうの半分くらいまで切り込みを入れてピーラーを使って行う。
- ④ぜんまいは1cm幅に切る。
- ⑤具をAの調味料で煮る。
- ⑥炊き上がったご飯に具を混ぜる。



<かっちき飯>

富士川流域の山梨県南部から富士にかけて伝わる郷土料理で、新年に豊作を願って畑に肥料としてまく、切った干草に例えて具材を切り、たくさん具材を入れる事で豊作になると縁起をかついだようです。

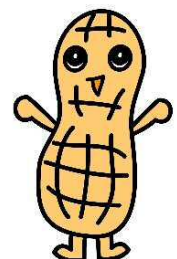
●落花生入り玉子焼き

●材料（4人分）

卵	2個
ゆで落花生	7粒
葉ねぎ	1本
しょう油	小さじ1/2
塩	少々
砂糖	小さじ2
だし汁	大さじ2
植物油	適宜

●作り方

- ①卵と調味料を合わせ、ゆで落花生と葉ねぎを刻んで混ぜる。
- ②玉子焼き器に油を熱し、①を流しこんで玉子焼きを作る。
- ③②を6等分し、さらに斜めに2等分し、盛り付ける。



●富士茶鶏唐（ちゃっとり）

●材料（10個分）

揚げ油	適量
鶏もも肉	30g×10個
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
酒	小さじ2
古根しょうが	適量
キウイフルーツ	1/4個
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
粉茶	適量
水	40cc
タルタルソース	適量

●作り方

- ①しょうがはすりおろし、キウイは皮をむいて、すりおろし、下味に使う。
- ②鶏肉にAの調味料等で下味をつける。
※鶏肉は鶏むね肉でもよい。
- ③Bを混ぜ合わせ、水を加減しながら衣を作る。
- ④鶏肉に衣をつけ、中火の油で4～5分揚げる。
（油の温度165～170℃目安）
- ⑤お好みでタルタルソース添える。
※粉末緑茶を混ぜると緑色のタルタルソースになる。



<富士茶鶏唐>

富士茶鶏唐（通称：ちゃっとり）は、平成30年度に行われた富土地域高校生による和の給食コンテストで最優秀賞に選ばれた富士見高校生の献立をベースに、富士駅周辺の商店主や地域住民などで組織し、活性化を目指す「富士TMO富士健康印商店会」が開発した新ご当地グルメです。

特徴は、富士市のお茶を使った緑の衣と緑のタルタルソース、お肉をジューシーにするため、市の特産品であるキウイを下味に使っています。



A

B

●ほうれん草の乾物和え

●材料（4人分）

ほうれん草	200g
焼きのり	1/2 枚
かつお節	2g (1 パック)
しらす干し	大さじ 1
白胡麻	小さじ 1
黒胡麻	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1

●作り方

- ①ほうれん草は塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆで、水にとって冷ます。水気を絞って 3 センチの長さに切り、更に水気をしぼる。
- ②のりは 1 cm 大ぐらいの大きさにちぎる。
- ③ボールにほうれん草を入れ、のり、かつお節、しらす干しを少しずつ混ぜ、ごまもふり入れよく混ぜておく。
- ④調味料を合わせて③に混ぜ合わせる。



●炊き合わせ

●材料（4人分）

大根	140g
人参	100g
干し椎茸	4 枚
さつまいも	100g
厚揚げ	1/2 丁
だし汁	2 カップ
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
薄口しょう油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	少々

●作り方

- ①干し椎茸は、もどしておく。
- ②大根は、皮をむいて 2 cm の輪切りにしてから 1/4 に切り、米のとぎ汁で下ゆでする。
- ③人参は、皮をむいて、1 cm の輪切りにする。太い部分は半月切りにする。
- ④さつまいもは、8 mm の輪切り（太い部分は半月切り）にして、水にさらし、ざるに上げておく。
- ⑤椎茸は軸を切り取り、厚揚げは、熱湯をかけて油抜きし、8 等分する。
- ⑥鍋に、干し椎茸のもどし汁とだし汁、調味料を入れて、一煮立ちさせる。
- ⑦⑥に大根、人参を入れて弱火で火が通るまで煮る。さつまいも、厚揚げ、椎茸を加えて炊き上げる。



●プチトマト・ブロッコリー・サラダ菜