



留萌振興局では平成20年度に、漁獲量全道一を誇る留萌管内食材「甘えび」、管内で生産されながら意外と知られていない「もち米」を使った料理アイデアコンテストを実施しました。このページでは受賞作品のレシピをご紹介します。



募集開始！
(H20.7.14)



一般審査
(H20.9.7)



試食審査
(H20.9.12)



表彰式
(H20.9.26)

甘えび部門

最優秀賞

作者：馬淵 弥生さん



甘えびの夏揚

●材料 (3人分 かき揚げ約10個)

- 甘えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・27尾
- 枝豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひと袋
- ※枝豆がなければ空豆でもよい(約30粒を使用)
- ひじき(水で戻す)・・・・・・・・・・適量
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個

●作り方

- 1) 枝豆をゆでて、豆をさやから外す。
- 2) 小麦粉を水で溶いて、卵を加えて冷やす(天ぷらの衣を作る)。
- 3) かき揚げ1個につき、甘えび3~4匹・茹でた枝豆を7~10粒・ひじき適量を加える。
- 4) 小さめのお玉ですくって揚げる。

作者：成田 睦紀さん



夕陽に溶けあう
エビのトースト

- 材料 (3人分 トースト3枚分)
- 甘えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・25尾
- トマト (L玉)・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
- 角食パン (6枚切り)・・・・・・・・・・3枚
- とろけるチーズ (ピザ用のきざみチーズ)・・適量
- 粉チーズ (パルメザンチーズ)・・・・・・・・適量
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとかけ
- コンソメ (顆粒)・・・・・・・・・・適量
- クレイジーソルト・・・・・・・・・・適量
- ローリエ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
- バジル (粉ではなく生のもの)・・・・・・・・2枚
- 料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

- 作り方
- 1) えびの殻をむき、ぶつ切りにして、料理酒を少々かける。
- 2) トマトを湯むきして、適当な大きさにぶつ切りにする。
- 3) 玉ねぎをみじん切り、粗みじん切りにする。
- 4) フライパンにサラダ油をひいてにんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ・ベーコンを炒める。そこに甘えびとトマトを加え、ローリエを入れて水分が無くなるまで煮込む。
- 5) コンソメとクレイジーソルトで味付けする。
- 6) 食パン1枚を4分の1に切り、軽くトーストした上に5をのせて、さらにとろけるチーズ・粉チーズをのせ、チーズがとけるまでオープンで焼く。
- 7) バジルのをせてできあがり。

作者：浜林 澄子さん



大根とエビのしんじょ煮

- 材料 (5人分)
- 甘えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・25尾
- ※殻でだし汁を取る。
- 大根 (円筒で約5cmの高さで使用)・・・・・・・・1本
- みつば・・・・・・・・・・・・・・・・・・2分の1束
- ゆず (千切り)・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- 昆布 (だし汁用)・・・・・・・・・・10cm
- でんぶん・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

- A
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

- 作り方
- 1) えびは殻をむき、塩・コショウで味付けをして1cm角に切り、みつばをさっとゆでて1cm位に切ったものと鍋で炒める。
- 2) 大根は皮をむいて、5cm位に切って、中をくりぬき、米のとぎ汁で柔らかくなるまで煮る。
- 3) 鍋に水3カップ・昆布・えびのからを入れてだし汁を取り、Aを加えて味を調え、大根を入れゆっくり煮る。
- 4) 大根が煮えたら、大根のくぼみに1を詰めて器に盛り、汁にでんぶんでとろみをつけたものをかけ、ゆずを飾る。

作者：麻林 則子さん



プチプリバーグ

- 材料 (5人分)
- 甘えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・25尾
- 豆腐 (木綿400g)・・・・・・・・・・1丁
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- 長いも・・・・・・・・・・・・・・・・・・4分の1本
- 黒ごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ショウガ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとかけ
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

- 作り方
- 1) えびの殻をむき、食感が残るくらいに粗みじん切りにして、おろしたショウガをまぶす。
- 2) 豆腐の水切りをしっかりとる。
- 3) 1、2にすり下ろした長いもと卵を加えてこねる。
- 4) 3に塩コショウ、黒ごまを加えてさらにこねる。
- 5) 小判型に成形したものを、フライパンで焼く (ハンバーグの要領で焼く)。
- 6) 焼き上がったものに、ケチャップとウスターソースを混ぜたものをかけて出来上がり。

作者：小学生 (当時)
齊藤 まよさん

とろとろ甘えび丼

●料理のPR
とろろ芋の舌触りと、甘えびのとろけあいから「とろとろ甘えび丼」を考えました。とろけますよ。

- 材料 (2人分)
- 羽幌産長いも・・・・・・・・・・200g位
- 羽幌産甘えび・・・・・・・・・・20匹位
- 留萌産ほしのゆめ・・・・・・・・茶わん2膳位
- 三つ葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

- 作り方
- 1) すりおろした長いもに、殻をむいた甘えびと、1cm幅の三つ葉を入れて軽く混ぜる。
- 2) 炊きたてのご飯にかけて、醤油をたらし、いただく。とってもとろとろしておいしい。そのままでもグッド。

甘えびのお話

取れたては甘くない

取れたてのエビ (活エビ含む) は甘くありません。もし取れたてだったら、1~2日冷蔵庫で寝かせると甘みが増します。

鮮度・おいしさの保ち方

甘えびは鮮度の落ちが早いので、食べきることをおすすめします！
食べ残したエビを保存する場合は、頭をとって洗わずに殻をつけたまま冷凍しましょう。

管内で取れている量

年間 1,600~1,700 tほど (甘えび)

管内で獲れるえび情報

通称甘えび (地方名ナンバンエビ、正式名ホッコクアマエビ)
通称ボタンエビ (正式名トヤマエビ)

●作り方

- 1) もち米は洗ってたっぷりの水に一晩浸けておく。
- 2) 干し椎茸を水で戻しておく。
- 3) 竹の皮は水に浸けて柔らかくしておく。
- 4) たこ、ほたては食べやすい大きさに切り、えびは殻をむき背わたを取る。
- 5) 水で戻した干し椎茸を5mm角に切る。
- 6) サラダ油大さじ1と2分の1で、たこ・ほたて・えびをさっと炒める。
- 7) 6を取り出し、椎茸を炒め、そこにAを加えて煮詰める(半量くらいまで)。
- 8) 別な中華鍋に油大さじ2を入れ、もち米に油がなじむまで炒める。
- 9) 8を7に加えて混ぜ、えび・たこ・ほたても加えて混ぜ、10等分にする。
- 10) 等分したものを竹の皮でくんで、蒸し器で30分蒸す。



留萌ちまき

●材料 (5人分 10個)

もち米	3カップ
えび	100g
ほたて	100g
たこ	100g
※えび、ほたて、たこをあわせて	250~300g
塩	適量
コショウ	適量
サラダ油	適量
干し椎茸	適量
竹の皮	10枚

※サランラップでも良い

A

だし汁	200cc
(※干し椎茸の戻し汁と水をあわせて200CC)	
スープの素 (中華風)	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ3
料理酒	大さじ2



キムチチーズもち

●材料 (5人分 5個)

切りもち	5個
チーズ (スライスチーズ)	5枚
キムチ	適量

●作り方

- 1) 切り餅を電子レンジで温めて、中を柔らかくする。フライパンで両面を焼いて火を通す。
- 2) キムチを軽く炒め、水気を飛ばす。
- 3) チーズをフライパンにのせて、その上にキムチともちをのせてチーズがきつね色になるまで焼く。



るもいもち米サンド

●材料 (2人分 2個)

もち米	2合
ソーセージ	4本
トマト (L玉)	1個
アスパラ	ひと束
チーズ	2枚
バター	適量
ケチャップ	適量
サラダ油	適量
塩	少々

●作り方

- 1) もち米は洗ってたっぷりの水に一晩浸けておく。
- 2) 塩を少々入れてもち米を炊き、米を袋に入れて軽くつぶす(粒が少し残る程度)。
- 3) 丸く成形する(直径10cm、厚さ1cm)。
- 4) ソーセージとアスパラを薄切りにしてバターで炒める。
- 5) 焼いたもち米にケチャップを塗る。
- 6) フライパンに油をひき、両面がこんがりするまで焼く。
- 7) チーズ、炒めたソーセージ・アスパラ、スライスしたトマトをのせる。
- 8) サンドしてできあがり。

もちのお話

留萌のもち米

留萌管内で一番多く作られているのは、「はくちょうもち」。

やわらかさが長持ちするのが特徴で、おこわやお餅など、幅広く活躍しています。



「ぼたもち」と「おはぎ」

実は同じ食べもの。

牡丹は春に咲く花で、春のお彼岸に食べるのが**牡丹餅 (ぼたもち)**、秋のお彼岸に食べるものをお萩 (**おはぎ**)と呼びます。



一升餅背負い

満1歳を迎えた子供に1升のお餅を背負わせるお祝いで、一生食べ物に困らないようにとの願を込め、全国各地で行われています。

もちは食べるだけでなく、**文化**として身近な存在なんです。





ぬかニシン風味の ペペロンモッチーノ

- 材料 (2人分 パスタ200g分)
 もっちり米パスタ(細麺)・・・200g
 留萌産糠ニシン・・・半匹
 にんにく・・・2片
 赤唐辛子(鷹の爪)・・・少々
 オリーブオイル・・・大さじ2
 パスタのゆで汁・・・大さじ2
 大葉・・・適量
 塩・・・適量
 コショウ・・・適量

■もっちり米パスタのご紹介

留萌千望高校と遠別農業高校が共同で開発した麺で、留萌市のフタバ製麺さんの協力を得て完成した「もっちり米パスタ」は札幌コンベンションセンターで行われたビジネスアイデアコンテストで**最優秀賞を受賞**しました。
 平成20年2月に商品化され、留萌市内の中央スーパーなどで販売されています。ぜひお試しください！

●作り方

- 1) にんにくのみじん切り(大きめ)と赤唐辛子を炒めて、香りを出す。
- 2) 1の中に糠ニシンの細切りを入れて炒めて、塩・コショウで味を調える。
- 3) 茹でたもっちり米パスタを2に入れて軽く炒め、ゆで汁、塩・コショウで味を調える(糠ニシンの塩味が出ているので、塩は少なめにする。)
- 4) 皿に盛って大葉のみじん切りをのせて完成。



発売された「もっちり米パスタ」

おもちピザ

●料理のPR

児童館でぎょうざの皮でピザを作ったことがあるので考えつきました。

●材料

おもち(ついたもち)
 チーズ
 ピーマン
 ピザソース

●作り方

- 1) つきもちを用意し、平たくのばします。大きさはぎょうざの皮くらいにします。
- 2) あとは普通のピザと同じく作り、ホットプレートでこんがりキツネ色になるまで焼きます。
- 3) できあがりです。

残念ながら選外となってしまった応募作品の中にも、素敵なアイデアがたくさんありました。その一部をここで紹介します。

甘えび部門

もち米部門

ぶりぶり甘えびサラダバフェ

作者：大森 美香

●料理のPR

留萌でとれる美味し野菜と、増毛の甘えびで作る簡単でちょっときどった美味しサラダ

- 材料 (1グラス分)
 ・甘えび4粒
 ・きゅうり1/4本
 ・トマト1/4個
 ・アスパラ1/4本
 ・玉ねぎ1/8個
 ・めんつゆ少々
 ・ゼラチン少々
 ・水1カップ
 ・好みのドレッシング

●作り方

- 1) めんつゆを水でのばし、火にかけてゼラチンを入れ、容器に移して冷風庫へ。
- 2) きゅうり、トマト、玉ねぎをみじん切りにする。
- 3) 甘えびの殻をむく。
- 4) アスパラはゆでてスライス(トッピング用)。
- 5) めんつゆのゼリーをフォークでぐずし、ワイングラスへ。
- 6) きゅうり、トマト、玉ねぎなどを順番に重ねて、層を作る。

甘えびの一口ピザ

作者：廣島 昌美

●料理のPR

ピザは一切れでお腹いっぱいになるので、一口でピザを食べられるとうれしい。また、ピザは生地ではなく、えびで生地を作っているので、たくさん食べられる。

- 材料
 ・甘えび 小麦粉
 ・トマトソース
 ・ピーマン・玉ねぎ
 ・とろけるチーズ

●作り方

- 1) 甘えびを細かく(ぶつ切りでもOK)きざむ。
- 2) 小麦粉をまぶして、小さくて薄い丸を作る。
- 3) トマトソースとピーマン、玉ねぎをのせて、とろけるチーズをのせて、オーブンで焼けば完成。

甘えびとイカと大根のフェ

(韓国料理)
 作者：熊谷 美香

●料理のPR

甘えびの甘さを引き立たせるために、あえて少し辛めになります。色々な食感を楽しめます。調理も火を使わないので、すぐできます。

- 材料
 ・するめいか(皮をむいたもの)1はし
 ・甘えび(殻をむいたもの)200g
 ・大根10cm
 ・サンチェ1株
 ・きゅうり1本
 ・トビッコ大さじ1
 ・水菜少々
 ・レモン汁少々
 ・すりこぎ少々
 ・たれ(コチュジャン大さじ3、酢大さじ3、にんにく1かけ、砂糖、塩、醤油適量、ごま油少々)

●作り方

- 1) イカを食べやすい大きさに切る(半分に17mm~1cm位)。
- 2) 大根、きゅうりを5~6mmに薄く切る。
- 3) ボールにたれを作り、よく混ぜる。
- 4) 1、2、3と甘えび、トビッコ、水菜をボールでよくあえる。この後、レモン汁、ごま油を入れる。
- 5) サンチェを器にひき、盛り付ける。最後にすりこぎをふる。

もっちり洋風お稲荷さん

作者：実吉 隼人

●料理のPR

炊飯器を使わずに作れる手軽さが売ります！

●材料

- ・もち米
 ・油揚げ
 ・カレー粉
 ・ミックスベジタブル
 ・とろけるチーズ
 ・コンソメ
 ・塩
 ・料理酒
 ・バジル

●作り方

- 1) よくうるかしたもち米1合にミックスベジタブル、カレー粉、コンソメ、塩を加えて混ぜる。
- 2) 耐熱性の器に入れて、料理酒と水各大さじ2杯をふりかけ、ラップをして、電子レンジで約8分加熱する(ご飯が硬かったらもう少し加熱する)。
- 3) チーズとバジルを加えてよく混ぜ、油抜きして2つに切った油揚げにご飯を詰める。
- 4) グリルで油揚げに焦げ目がつく程度焼いて出来上がり。

かんたんぶりからもち

作者：熊谷 登美子

●料理のPR

たれは切って混ぜるだけなので簡単なのが取り柄。同じたれで野菜も食べられる。

<味増味>

- 材料
 ・醤油大さじ1
 ・砂糖大さじ2
 ・みりん大さじ1
 ・だし1カップ
 ・みそ大さじ3
 ・白すりごま大さじ3
 ・とうがらし小口切り3~4本分

●作り方

- 1) 材料をすべて混ぜ、一口大にちぎったもちをからめて食べる。
- 2) ゆで野菜や生野菜などを添えて一緒に食べる。

<醤油味>

- 材料
 ・醤油大さじ3
 ・酒大さじ1
 ・砂糖大さじ1
 ・ごま油大さじ1
 ・生薑1かけ
 ・長ねぎ1/2本
 ・鷹の爪2本
 ・のり適量

●作り方

- 1) 生薑、長ねぎ、鷹の爪はみじん切りにして、調味料とあわせる。
- 2) もちをせんべいのように平らにして、たれにくぐらせて、半分に切ったのりではさむ。

手羽めし

作者：長内 義孝

●料理のPR

鶏のうまがもち米にしみ込み、ビール好きのお父さんも大喜び！ひと工夫してぶり辛やんにく風味にしてもおいしいです。

●材料 (2人分)

- ・手羽先4本
 ・もち米1/3カップ
 ・煮汁(醤油大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、水2カップ)

●作り方

- 1) 手羽先の付け根をめくり上げ、骨を手でむり取る。
- 2) 1の中に洗ったもち米を詰め(詰めすぎると、煮た時に破裂します)。
- 3) 2をつまようじで閉じ、煮汁に外した骨とともに並べて入れ、落とし蓋をして30分弱火で煮る。