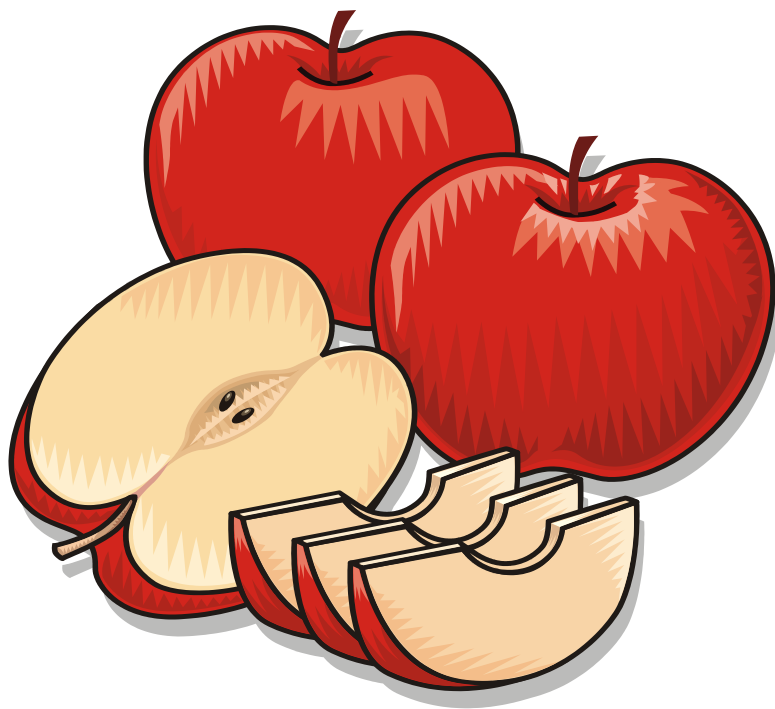


# いんご料理

## レシピ集



平成23年3月1日

— JA相馬村女性部 —

# りんごの葉くるみ

湯口女性部

## ◎材料

- ・りんご 5個
- ・高菜の塩づけ
- ・食用菊
- ・にんじん

## ◎つけ床の材料

- ・酒 粕 200g
- ・味 噌 100g
- ・砂 糖 1カップ
- ・塩 小さじ1
- ・酒 20cc

## ◎作り方◎

- ①りんご8つ割りにし皮をむき、芯を抜き、塩水につけて30分ぐらい置く。
- ②つけ床を混ぜあわせ、水切りをしたりんごを漬け込む。
- ③5日ぐらいしたらりんごを取り出し、菊と塩ずりしたにんじんと、塩ぬした高菜の葉で包む。



# りんごのコンポート

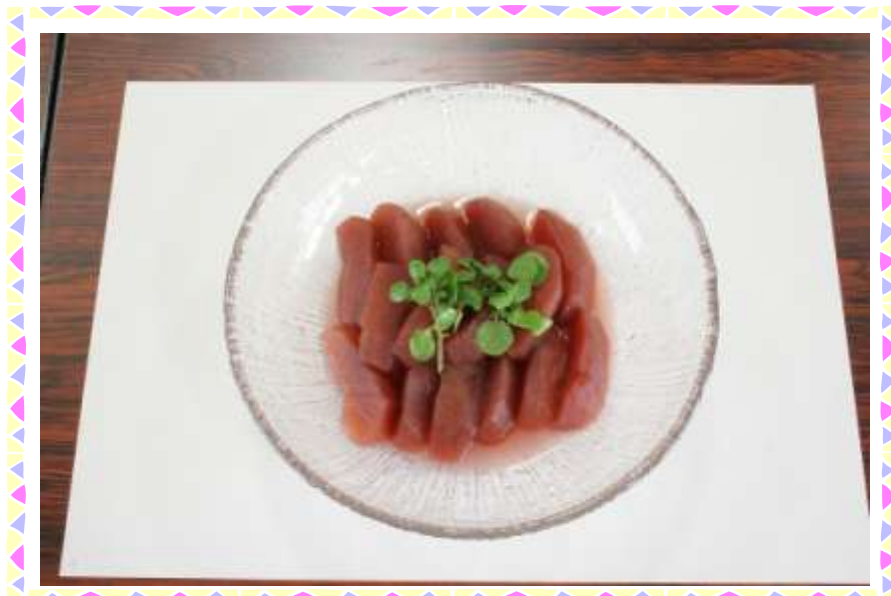
湯口女性部

## ◎材料

・りんご	5個
・ワイン（赤）	300cc
・砂糖	230g
・水	500cc

## ◎作り方◎

- ①りんごは皮をむいたら芯をぬき6～8切にきる。
- ②ワインと水、りんご、砂糖をなべにかけ、沸騰したら弱火で20分煮る。
- ③冷めてから冷蔵庫に入れて冷やし、アイスクリーム、生クリーム等添えて盛り付けすると美味しくいただけます。



# りんごのおこわ

黒滝女性部

## ◎材料【4人分】

・りんごジュース	3カップ
・りんご	1個
・米	3カップ
・煮豆	1カップ
・グリーンピース	少々
・干し菊	少々

## ◎作り方◎

- ①りんごジュース3カップに研いだ米3カップを入れ、一晩つけておく。
- ②りんごはいちょう切りにし①と一緒に炊飯器で炊く。
- ③炊き上がたら、煮豆と②とをまぜ、グリーンピースと干し菊を散らして出来上がり。

※JA相馬村のりんごジュースは無添加なので美味しくできます。



肉料理に欠かせない

# アップルソース

五所女性部

## ◎材料【6～10人分】

・りんご	1個
・無塩バター	大さじ1.5
・砂糖	1カップ
・塩	少々
・シナモン	一つまみ
・水	大さじ2

## ◎作り方◎

- ①りんごの皮をむき、芯をとり薄く切る。
- ②鍋に、水、砂糖、りんごを入れ、透き通るまで煮込む。
- ③透き通ったりんごを裏ごしし、バター、塩、シナモンを混ぜる。

※肉を炒める・焼くなど肉が柔らかくなり、香りも良く、美味しくなります。  
冷凍保存しておく便利です。



# りんごゼリー

水木在家女性部

## ◎材料

- |          |             |
|----------|-------------|
| ・りんご     | 2個          |
| ・りんごジュース | 1リットル       |
| ・砂糖      | 大さじ3        |
| ・クリアガー5A | 大さじ3（JAで販売） |

## ◎作り方◎

- ①りんごは皮をむき、芯をとり 20分弱火で煮る。
- ②りんごジュースを鍋に入れ煮立つ前に、砂糖、クリアガーを入れて混ぜながら溶かす。
- ③器に②を流し入れ、少し固まったら、上にりんごをのせ飾る。



# りんごの春巻き・包みあげ

坂市女性部

## ●春巻き

### ◎材料

・りんご	2個	・春巻きの皮	6枚	・粉砂糖	少々
・バター	大さじ1	・砂糖	大さじ4～6	・揚げ油	

### ◎作り方◎

- ①りんごは、皮をむき6個分のくし型に切る。
- ②りんごを、バター、砂糖で軟らかく煮る。(りんごジュースで煮ても良い)
- ③水分がほとんど無くなったら、春巻きの皮に、横並びに2個ならべ、フチに水溶き小麦粉をつけ、しっかり抑えて油で揚げる。
- ④冷めてから半分に切り、粉砂糖をふる。

## ●包み揚げ

### ◎材料【4人分】

・りんご	1個	・ワンタンの皮	16枚	・揚げ油
・バター	30g	・粉砂糖	少々	
・㊤ 砂糖	小さじ2、塩	小さじ1、シナモン	少々	

### ◎作り方◎

- ①りんごは芯を取り、皮をむいて、みじん切りにし、バター炒め、しんなりしたら㊤を加え混ぜ合せ水分がとんだら冷まして置く。
- ②ワンタンの皮に①をのせて包み、フチに水をつけ、しっかり抑えて閉じる。
- ③色づく程度に揚げる。粉砂糖をふる。あればミントを飾る。



# りんごの豚肉巻き

藤沢女性部

## ◎材料

・りんご	2個
・豚肉薄切り	200g
・塩	少々
・コショウ	少々
・バター	少々
・ワイン	少々

## ◎作り方◎

- ①りんごを縦に放射線状に8つ割り、皮付きのまま芯を取り除き、塩、コショウする。豚肉にも塩、コショウする。
- ②豚肉に塩がまわったら、りんごに豚肉を巻きつけて形を整える。
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、豚肉で包んだりんごを転がして、次々に焼いていく。
- ④全部焼き終わったらいっしょに鍋に入れ、上からワインをかけ、しっかり蓋をして、弱火でりんごが柔らかくなるまで蒸煮にする。



# りんごマフィン&アップルティ

前相馬女性部

## ◎材料【4個～6個】

・りんご	半分	・紅茶
・レモン汁	少々	・りんごジュース
・無塩バター	60g	
・砂糖	60g	
・卵	1個	
・牛乳	大さじ3	
・米粉ミックス	200g（JAで販売）	

## ◎作り方◎

- ①りんごは皮を向いて、くし型に切り芯を取ってレモン汁をかける。
- ②ボールにバターを入れて、ゴムべらでやわらかに練り、砂糖を加えてすり、混ぜる。溶きほぐした卵、牛乳を順に加えそのつどよく混ぜる。
- ③米粉ミックスを加えて、さっくりと良く混ぜ①のりんごをすりおろして加えてざっくり混ぜる。
- ④マフィン型に③の生地を、七分目まで流し入れ170℃のオーブンで15～20分焼く。お好みで、焼きあがって冷めたらシナモンシュガーをふる。

## アップルティの作り方

ティカップに紅茶を半分入れ、温めたりんごジュースを入れる。



# りんご入り はるさめサラダ

山田女性部

## ◎材料

・りんご	1個
・春雨	100g
・きゅうり	1本
・にんじん	50g
・卵	2個
・塩	少々

## ◎マヨネーズの材料

・卵黄	1個
・砂糖	大さじ1
・五倍酢	大さじ1
・サラダ油	50cc

## ◎作り方◎

- ①春雨は熱湯に入れ、たべやすい長さに切る。
- ②にんじんは千切りにし熱湯をくぐらせる。きゅうりは千切り、卵は薄焼きにし千切り、りんごは皮付きでちょう切りにし、色に変色しないように塩水に入れる。
- ③マヨネーズの材料をボールに入れ混ぜ合わせてから、①と②を加えて、塩で味を調える。



# りんごのパウンドケーキ

桐の木沢女性部

## ◎材料【パウンド形 1本分】

・りんご	1/2 個	・刻んだくるみ	1/4 カップ
・バター	100g	・シナモン	少々
・砂糖	1/2 カップ	・砂糖	少々
・卵	2個	・グラニュー糖	少々
・薄力粉	2カップ	・バニラエッセンス	
・ベーキングパウダー	小さじ1		
・重そう	小さじ1/2		
・サワクリーム（またはプレーンヨーグルト）	1/2カップ		

## ◎作り方◎

- ①バターをクリーム状に練り、砂糖を少しずつ加え泡立て器で、ふわっとするまで混ぜる。
- ②卵を少しずつ①に加えてよく混ぜバニラエッセンスを少々ふる。
- ③薄力粉、ベーキングパウダー、重そうをふるいにかけて②へ2～3回に分けて入れ、サワクリームを加えて混ぜる。
- ④型に③を半量流し、薄くいちょう切りにしたりんご、刻んだくるみに、シナモン、砂糖少々を混ぜてのせ、上に残りの生地を流し、同様にし、上にグラニュー糖をふる
- ⑤竹串で筋を入れ、180℃のオーブンで40分焼く。



# りんごケーキ

桐の木沢女性部

## ◎材料

- ・りんご 2個
- ・卵 3個
- ・小麦粉 1カップ
- ・ヨーグルト 1カップ
- ・砂糖 1カップ
- ・サラダ油 1/2カップ
- ・粉砂糖 好みの量

## ◎焼き皿用

- ・バター（あれば無塩）少々
- ・小麦粉少々

## ◎作り方◎

- ①ケーキの型（焼き皿）に薄くバターを塗り、小麦粉を茶こしに入れてむらなくふる。りんごは皮をむいて厚さ5ミリに切り、中央を中心にして並べ重ねていく。
- ②ボールに卵、小麦粉、ヨーグルト、砂糖を入れ、粉っぽさがなくなるまで泡立て器で混ぜ合わせ、サラダ油を一度に加えてさらに混ぜて生地を作る。
- ③生地をりんごの上から流し、180℃に温めたオーブンで30分ほど焼き、表面に焼き色がついたら取り出し、お好みで粉砂糖をふる。



# りんご風味手作りウィンナー

弘前市食生活改善推進員研修会

## ◎材料【10本分】

- |              |      |             |        |
|--------------|------|-------------|--------|
| ・りんご（すりおろす）  | 60g  | ・片栗粉        | 大さじ1   |
| ・豚ひき肉        | 200g | ・塩          | 少々     |
| ・玉ねぎ（すりおろす）  | 60g  | ・こしょう       | 少々     |
| ・セロリ（みじん切り）  | 50g  | ・ナツメグ       | 少々     |
| ・ベーコン（みじん切り） | 2枚   | ◎ソース        |        |
| ・オートミール      | 40g  | ・ケチャップ      | 大さじ1   |
| ・スキムミルク      | 40g  | ・りんご（すりおろす） | 大さじ1.5 |

## ◎作り方◎

- ①ボールにすべての材料を入れて、粘りがでるまで混ぜて10等分にし、アルミホイルできっちりと包み、両端をキャンデーのようにねじり型を整える。
- ②フライパンにならべ水をウィンナーの高さの半分くらいまでいれ沸騰したら中火にして10分蒸し焼きにする。
- ③中心部まで火が通ったかを、確認すること。
- ④ソースは、皮をむいてすりおろしたりんご、ケチャップを鍋に入れ、サット煮る。（混ぜるだけでもよい!）

※パセリのみじん切りを加えると風味が増す!!

※スキムミルクでカルシウムを、オートミールで鉄分を強化!!



# 焼き肉のたれ

JA女性部講習会

## ◎材料【500mlビン×4本分】

★しょうゆ味（辛口）		★みそ味（中口）	
・りんご	450g	・	500g
・しょうゆ	900cc	・	600cc
・みそ	—	・	400g
・日本酒	250cc	・	250cc
・みりん	100cc	・	150cc
・食酢	75cc	・	40cc
・ザラメ	150g	・	195g
・水あめ	100g	・	50g
・たまねぎ	250g	・	200g
・にんにく	150g	・	125g
・トマト	225g	・缶詰めでも良い・	125g
・ショウガ	85g	・	90g
・白ゴマ	10g	・	10g
・トウガラシ	10g	・	8g
・すりゴマ	5g	・	15g

## ◎作り方◎

- ①野菜やりんごは洗い皮をむき、りんご、たまねぎはすりおろす。にんにく、ショウガは刻む。トマトは皮を湯むきしミキサーで砕き、種を除いて置く。
- ②鍋に、しょうゆ、みそを入れ加熱し、砂糖を加えて溶かす。たまねぎ、にんにく、ショウガ、トマト、りんごを加える。
- ③加熱しながら静に混ぜ合わせ、トウガラシ、ゴマを加える。
- ④沸騰する前に食酢を加え、沸騰したら加熱を止め、最後に日本酒、みりんを入れる。
- ⑤ピンは洗浄・殺菌（蒸気をだして20分）熱いうちに熱い「たれ」を入れる。  
後殺菌すればなお良い。消費期限6ヶ月。



炊飯器で簡単に出来る

# アップルケーキ

エコーブ講習会

## ◎材料【炊飯器5合炊き】

・りんご	1個	・グラニュー糖	少々
・米粉ミックス	200g	・バター	少々
・卵	1個		
・サラダ油	大さじ3		
・砂糖	大さじ7		
・水	150cc		

## ◎作り方◎

- ①炊飯器の内側に、ペーパータオルなど使用して、サラダ油（バター）を薄く塗る
- ②ボウルに卵・サラダ油・砂糖・水を入れ泡立て器でよく混ぜてから、米粉ミックスを軽く混ぜる。（ここで混ぜすぎると固いケーキになる）
- ③りんごは、12等分し皮付きのままバターで炒めて軽く焼き色を付け、最後にグラニュー糖を入れて炒め、炊飯器の底に敷き詰める。
- ④炊飯器に②を全部入れ、スイッチを入れて蒸らし焼きにする。焼けてなかったら再度炊飯のスイッチを入れてもう一度焼く。（竹串で刺してみる）

