

ぐんまの食材と郷土料理

ヴィーガン・レシピ

レシピ制作 米澤文雄
The Burn
エグゼクティブ・シェフ



ヴィーガンが求める食の楽しみとは？

群馬県食材や郷土料理が持つ アドバンテージが見逃せない

群馬県産の食材や郷土料理を取り入れて、まったく新しいヴィーガン料理の開発に携わったのは、書籍『ヴィーガン・レシピ』（柴田書店）の著者であり、東京・青山一丁目にあるレストランThe Burnのエグゼクティブ・シェフである米澤文雄さんです。米国ニューヨーク在住経験のある米澤さんが世界のヴィーガン事情やその思想、そして多様性について解説してくださいました。



Profile

米澤文雄 (よねざわ・ふみお)

サステナブルグルル The Burn エグゼクティブ・シェフ

1980年東京都出身。高校卒業後、恵比寿「イル・ポッカローネ」を経て、22歳で単身米国ニューヨークへ渡り、「ミシュランガイド」など世界的なレストランガイドから高評価を受ける高級ダイニングJean-Georges（ジャン・ジョルジュ）本店にて日本人初のスー・シェフとして活躍。帰国後、都内のレストランを経て、2014年のJean-Georges Tokyo開業に伴い、シェフ・ド・キュイジーヌに就任。2018年9月、東京・青山一丁目にあるサステナブルグルルThe Burn(ザ・バーン)エグゼクティブ・シェフに就任。2019年12月に書籍『ヴィーガン・レシピ』を柴田書店より出版、大きな話題となる。

海外におけるヴィーガン需要や多様性について

2017年あたりから少しずつ注目されてきたヴィーガン(Vegan)。

ヴィーガンとは、日本では「完全菜食主義者」と訳されることがありますが、ざっくりと定義するならば、土からできた食材しか口にしない人たちのことを指します。

例えば、はちみつは、ミツバチという生き物を介してできるものなので動物性のものと考え食べません。海の中のものでも海藻のみ食べ、動物性のものは一切口にしません。

日本におけるヴィーガン人口は、世界的に見るとまだとても少ないです。そのため外食業界においてもヴィーガン料理を出す店は希少な存在であり、拡大の余地はまだあります。

世界に目を向けると、例えばアメリカでは、2009年時点でヴィーガンであると公言する人は人口の約1%と言われていましたが、2017年には6%、約2000万人まで上昇しました。

そうした事情を背景に、海外のヴィーガンが求めるのは、単にヴィーガン料理であるというだけでなく、「フードマイレージ(食料の輸送距離)」を考慮した考え方や、サステナブルであることです。いわゆる「SDGs(エスディーゼーズ)」を視野に入れた地球環境保全といった考え方の一環として、ヴィーガン

を選択する人が上昇の一途を辿っているのです。

今回、私が開発に携わらせていただいた群馬県との取り組みでは、地元の食材や郷土料理、文化的な基盤をもつ食材を多く取り入れています。そのアプローチは、日本国内の人々にも新たな気づきを促すきっかけになると思います。

「フレキシ・ヴィーガン」の出現がヴィーガン料理を後押しする

また日本でも増えつつある「フレキシ・ヴィーガン」という考え方をする人たちの出現がこれを後押ししています。

フレキシ・ヴィーガンとは、食事のすべてを完全にヴィーガン料理にするのではなく、週に1~2回程度をヴィーガン食に置き換えるという、「フレキシブル」なヴィーガンのことを指します。

実はこうした方たちからのヴィーガン料理を求める要望が本当に多いのです。私のお店でも、通常のメニューと同様にヴィーガン料理を提供していますが、人気の料理になっているものもあります。

これからの宿泊施設やレストランでは、ヴィーガンの考え方を理解し、メニューのチョイスとして提供できるようにすることは大きな一歩となるでしょうし、海外からのゲスト向けのメニューとして、大きな需要が見込めるのは間違いのないと思います。

メニュー開発で実感 群馬県食材や郷土料理の深み

日常的に市場に出回っている野菜はもとより、地域で昔から育てている食材などは地元ならではの良さがあり、海外のゲストから大きな注目を集めると思います。

海外の方は、「せっかく日本に来ていられるのだからその地域独自の食文化や食材に触れたい」という思いが強く、また、それは欠かせない大きな体験だと思っています。

興味深いのは、地元の方が当たり前と考えるモノ・コトほど、海外の方には目新しく面白く見えることだと思います。

今回は群馬県の郷土料理である「おやき」や「すいとん」、「冷や汁」など身近な料理であり、かつアレンジがしや

すい点に注目して、メニュー開発に取り組みました。

野菜に関しては、どうしても季節的に入手が難しかったので(2021年1月時点)、イメージを膨らませながらメニューを考えました。

調味料は、地元ならではのよさが必要です。この点にも着目して、海外の方目線で取り入れました。十石味噌や岡直三郎商店の醤油など、地元のものを使用しています。それぞれの蔵の微生物や歴史、想いが必ずあるので、提供する側もそれをしっかりと知り、考え、伝えていくことが大切だと思っています。

私も今後、季節ごとに群馬県各地にお伺いして、地元の旬のお野菜や醤油蔵などに訪問させていただき、新たなアイデアを求めていきたいと強く感じました。

本書の使用方法

- 分量はすべてgで表記しています。適量は味をみて調整してください。
- 材料はそれぞれ作りやすい分量になっています。
- 基本的にE.V.オリーブ油(エクストラヴァージンオリーブオイル)を使用していますが、「油」とある場合は、なたね油など香りのないものを使用してください。
- 砂糖はキビ砂糖を使用していますが、上白糖でも構いません。
- 珍しい食材や調味料については、それぞれのページで解説しています。
- 材料のうち色文字になっているものは群馬県産品を使用しています。

その他、レシピについての質問等は、群馬県観光魅力創出課までお問い合わせください。確認の上、返答させていただきます。

【お問い合わせ】

TEL 027-226-3384 FAX 027-223-1197 E mail kankouka@pref.gunma.lg.jp



春 Spring

下植木ねぎと落^{ふき}の臺^{とう}の メープルマスタードおやき マッシュルームのお出汁

野菜をたっぷりを使い、従来のおやきと似たフィリング(あん)だが、メープルマスタードを加えることにより、味わいにボリュームを加えた。きのこのお出汁と共に提供することで、一品料理としてのクオリティが完成する。

【材料】6個分

おやきの皮

薄力粉… 270g
砂糖… 20g
ベーキングパウダー… 10g
ぬるま湯… 150g

ねぎとふきのとうのフィリング

下植木ねぎ… 200g
ふきのとう… 50g
油… 適量
A 白味噌… 30g
 | ディジョンマスタード… 40g
 | メープルシロップ… 30g
 | 塩、胡椒… 各適量
 | コーンスターチ… 8g

マッシュルームのお出汁

しいたけ… 100g
まいたけ… 100g
エシャロット… 30g
にんにく… 10g

仕上げ用ハーブ
(ローズマリー、タイム、
ミント、ディールなど)… 各適量
E.V.オリーブ油… 適量

【作り方】

- 1 おやきの皮を作る。材料すべてをよく混ぜ合わせ、冷蔵庫の中で30分ほど休ませる。
- 2 おやきのフィリングを作る。ねぎとふきのとうをみじん切りして油で炒め、Aを入れて混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- 3 おやきの皮を6個に分けて2を包み、油(分量外)を熱したフライパンで両面を焼く。
- 4 お出汁は、オリーブ油以外のすべての材料がかぶるぐらいの熱湯を入れ、ラップをして数時間おく。

【盛り付け】

皿においたおやきの上に仕上げ用ハーブを盛り、お出汁をそっと流し込む。仕上げのオリーブ油をひとたらしする。



【材料】2人分

ズッキーニ… 1本

A 濃口醤油… 30g

バルサミコ酢… 30g

メープルシロップ… 30g

ペドロ・ヒメネス※… 30g

油… 適量

黒胡椒… 適量

山椒粉… 適量

雑穀ご飯… 適量

レーズンの醤油漬

レーズン… 適量

濃口醤油… 適量

【作り方】

- 1 レーズンの醤油漬を作る。レーズンを保存容器に入れ、ひたひたになる程度に醤油を入れる。2時間ほどおく。
- 2 ズッキーニを縦5枚程度に薄切りにする。油を熱したフライパンでソテーし、混ぜ合わせたAを入れて煮からめる。

【盛り付け】

炊いた雑穀ご飯を皿に盛り、2を少しずつ重ねてのせる。1のソースを皿全体に回しかけ、レーズンを散らす。黒胡椒、山椒粉を振る。

ビュッフェで提供する時は、ラップの上に2を1枚広げ、その上に雑穀ご飯をのせて、ラップで包んで手毬にする。

雑穀ご飯ではなく、白いご飯にするとよりうな重ようになる。



ペドロ・ヒメネス

スペイン産のシェリー酒で、甘みが非常に強く、濃い。デザートワインとして供される。また、スペインの白ワイン用ぶどう品種の名前でもある。

ズッキーニの バルサミコ醤油照り焼き

ズッキーニを少し厚めに切り、鰻のかば焼きをイメージして照り焼き仕立てにした。ペドロ・ヒメネス(シェリー酒)の甘味が大事なポイント。レーズンの醤油漬もいいアクセントに。ズッキーニの下には雑穀で炊き上げたご飯を敷き、まさにうな重のようなイメージで提供する。ビュッフェなどでは手毬寿司のスタイルで提供。

汁なし焼きすいとんサラダ

すいとんを軽くソテーをして、うどやブロッコリー、やまといもなど群馬県産の野菜と共にサラダ仕立てに。味の骨格となるスパイス味噌ソースは十石味噌を使い、少しの酸味と甘みを加えた。

【材料】4人分

すいとん

薄力粉… 150g
片栗粉… 60g
塩… ひとつまみ
水… 120g
油… 適量

スパイス味噌ソース

十石味噌… 100g
きび砂糖… 20g
レモン果汁… 15g
E.V.オリーブ油… 15g
クミンシード… 2g

サラダ用野菜

うど… 適量
菜の花、ズッキーニ、ビートなど… 適量

【作り方】

- 1 生地をこねて茹でたすいとんを油を引いたフライパンでソテーして、表面にしっかりと焼色をつける。
- 2 スパイス味噌ソースの材料をすべてよく混ぜ合わせる。
- 3 うどはピーラーで皮をむいてさっと湯がく。ズッキーニは食べやすい大きさに切る。菜の花は塩茹でにする。

【盛り付け】

皿の中心に大きじ1程度のスパイス味噌ソースを広げ、サラダ用の野菜とすいとんを並べる。その上にうどをふわっとのせ、ビートを飾る。



やまといもと白味噌の ヴィーガンシェイク

群馬県産のやまといもとバナナの粘性を利用したシェイク。
アーモンドミルクと甘酒の甘い香りに隠し味程度に白味噌を加えた。
朝食のビュッフェで提供するのをおすすめ。

【材料】4人分

やまといも… 60g
バナナ… 60g
アーモンドミルク… 180g
甘酒… 150g
キビ砂糖… 10g
レモン果汁… 5g
白味噌… 3g
アーモンド(粒)… 適量

【作り方】

やまといもは、皮をむいてざく切りにする。
他の材料とともにすべてブレンダーにかけて
なめらかになるまで攪拌する。
グラスに流し入れ、砕いたアーモンドを振る。

こんな時ヴィーガン料理ではどうする？

ヴィーガン料理ではバターは使用できません。
少し高額になりますが、最近は植物性バターのいいものが出てきています。あるいはココナッツオイルとココナッツクリームを混ぜて使う、ナッツ類をピューレにして油脂分を補うといった工夫でカバーできます。





夏 Summer

焼きとうもろこしのおやき 夏野菜のスパイシートマトソース

おやきのフィリング(あん)には焼きとうもろこしを、ソースにも夏野菜をたっぷり使用。夏の味わいをふんだんに使用した一品に仕上げた。

【材料】6個分

おやきの皮
薄力粉… 270g
砂糖… 20g
ベーキングパウダー… 10g
ぬるま湯… 150g

とうもろこしのフィリング

とうもろこし… 2本
A ローズマリー… 2g
濃口醤油… 25g
キビ砂糖… 適宜
B コーンスターチ… 15g
水… 150g

トマトソース(作りやすい分量)

トマト水煮缶… 1缶(2550g)
玉ねぎ… 2個
塩… 15g
E.V.オリーブ油… 50g

ラタトゥイユ

パプリカ赤・黄… 各1個
なす… 1本
ズッキーニ… 1本
ローズマリー… 1本
トマトソース… 250g
オリーブ油… 適量

おやきのソース

ラタトゥイユ… 300g
かんずり(辛味調味料)… 15g
大葉… 適量

【作り方】

- 1 おやきの皮は、6ページと同様に作る。
- 2 とうもろこしのフィリングを作る。焼きとうもろこしを作り、実をこそげて取り外し、**A**と共にブレンダーに入れ、粒が残る程度に攪拌する。小鍋に移し、**B**を加えて混ぜ、火にかけてとろみをつける。粗熱を取る。
- 3 おやきの皮を6個に分けて**2**を包み、油(分量外)を熱したフライパンで両面を焼く。
- 4 トマトソースを作る。オリーブ油を熱したフライパンでみじん切りにした玉ねぎをソテーし、トマト缶と塩を加えて30分ほど弱火で煮込む。
- 5 ラタトゥイユを作る。野菜は3mm程度の角切りにする。それらをオリーブ油で軽くソテーし、**4**から250g分を取って加え、混ぜ合わせる。

【盛り付け】

皿におやきをおき、ラタトゥイユをこんもりとのせてかんずりを振り、大葉を添える。



きゅうり

胡瓜とライムの 冷や汁一うどん

レモングラスとライムを使ったさっぱりした味わいの冷や汁。
エスニックなハーブをプラスし、さわやかな香りが食欲をそそる一皿に。

【材料】4人分

冷や汁

きゅうり… 200g
ライム… 50g
十石味噌… 30g
水… 50g
レモングラス… 1本
塩… 適量

うどん(乾麺)… 140g

きゅうり… 適量
大葉、みょうが… 各適量
ライム(薄い輪切り)… 1枚
白ごま… 適量
チリパウダー… 適量
E.V.オリーブ油… 適量

【作り方】

- 1 冷や汁を作る。きゅうりは皮をむいて縦に細切りにする。レモングラスは細かく刻んでおく。すべてをブレンダーにかける。
- 2 うどんを茹でて冷水で洗い、しっかり水気をきって冷やしておく。

【盛り付け】

器にうどんを盛り付け、冷や汁を注ぐ。せん切りにしたきゅうりと大葉、みょうがをたっぷりとのせ、白ごまを振る。ライムを添え、オリーブ油を回しかける。
うどんの量は、コースの中で提供する場合は35g程度。1食分では100g程度にする。

現在のメニューを 外国人向けにアレンジできることは？

和食はすでにヴィーガン・メニューになっていることが多いです。お出汁はかつお節ではなく、昆布としいたけなど、旨みの強いきのこ類に変えるだけでOKです。外国人にはこのような食材を使っているという情報を積極的に共有すると思います。



桃とトマトの白和え アーモンドと赤しそふりかけ

シンプルな料理だが、アーモンドの食感が桃やトマトのやわらかな食感と混ざり合い、素晴らしいアクセントになる。赤しそのふりかけが奏でる酸味も楽しい一皿。

【材料】4人分

白和え

木綿豆腐… 1丁(300g)

A 豆乳… 50g

白ごまペースト… 50g

アップルビネガー… 45g

リンゴドレッシング… 40g

塩… 30g

桃… 1個

トマト… 1個

白和え… 適量

アーモンド(粒)… 適量

赤しそふりかけ… 適量

E.V.オリーブ油… 適量

【作り方】

- 1 白和えを作る。豆腐は水きりして、Aと共にブレンダーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 2 桃とトマトは約1cmの拍子切りにして、1と和える。

【盛り付け】

皿に桃とトマトの白和えを盛り、フライパンで乾煎りしたアーモンドと赤しそふりかけを振り、オリーブ油を回しかける。

桃が入手できない冬場は、リンゴに変えてもよく合う。



秋 Autumn

くるみとマッシュルームのおやき バルサミコ醤油シロップ

マッシュルームやくるみといった秋の食材をふんだんに使用。
バルサミコ醤油のアクセントも相性抜群。

【材料】6個分

おやきの皮

薄力粉… 270g
砂糖… 20g
ベーキングパウダー… 10g
ぬるま湯… 150g

マッシュルームのフィリング

エリンギ… 50g
まいたけ… 50g
バラシメジ… 25g
マッシュルーム… 3個
油… 適量

A 十石味噌… 30g

くるみ… 40g
コーンスターチ… 20g
水… 150g

ローストマッシュルーム

バラシメジ、エリンギ、まいたけ、
マッシュルーム… 各適量
塩… 適量
E.V.オリーブ油… 適量

バルサミコ醤油

バルサミコ酢… 150g

濃口醤油… 数滴

ローズマリー… 1枝
揚げ油… 適量

【作り方】

- 1 おやきの皮は、6ページと同様に作る。
- 2 マッシュルームのフィリングを作る。きのこ類はすべて角切りにする。油を熱したフライパンでソテーし、Aを加え混ぜ、粗熱を取る。
- 3 おやきの皮を6個に分けて2を包み、油(分量外)を熱したフライパンで両面を焼く。
- 4 バルサミコ醤油を作る。バルサミコ酢150gを煮立てて、しっかりとろみがつくまで煮詰める。醤油を数滴加える。
- 5 ローストマッシュルーム用のきのこ類を食べやすい大きさに切り、塩とオリーブ油をからめて、180度のオーブンで香ばしい焼き色がつくまで5～10分ほどローストする。
- 6 ローズマリーを枝ごと油で素揚げする。

【盛り付け】

皿におやきをおき、ローストしたマッシュルームを添える。バルサミコ醤油で線を描くように飾り、素揚げしたローズマリーを添える。



焼きリンゴと野菜のロースト アーモンドミルクのソース

秋にぐっとおいしくなる根菜とリンゴをローストした一品。
意外に思える組み合わせだが、
ローストして引き出したリンゴの甘みと、野菜の深い味わいの
相乗効果が楽しめる。

【材料】2人分

リンゴのロースト

リンゴ… 1個

A メープルシロップ… 50g
L シナモンパウダー… 適量

野菜のロースト

さつまいも、かぼちゃ、れんこん、
ごぼう、**まいたけ**など… 各適量
塩… 適量
E.V.オリーブ油… 適量

アーモンドミルクのソース

アーモンドミルク… 100g
ディジョンマスタード… 55g
柚子果汁… 15g
エルダーフラワーコーディアル※… 10g
ハラペーニョ… 3g
塩… 2g
ヘーゼルナッツ油… 45g
グレープシード油… 45g

春菊のフリット

春菊… 適量
塩… 適量
揚げ油… 適量



エルダーフラワーコーディアル

ハーブや果物をシロップに漬け込んだイギリスの伝統的な濃縮飲料。なければ砂糖を少し足して甘みを加えればOK。

【作り方】

- 1 リンゴのローストを作る。リンゴは横半分の輪切りにする。種の部分をくり抜き、混ぜ合わせたAを刷毛で塗る。180度のオーブンで約30分焼く。焼いている間、4～5回に分けてAを塗る。
- 2 野菜のローストを作る。根菜類はそれぞれ一口大に切る。塩とオリーブ油を全体にまんべんなくまぶして、180度のオーブンで10分焼く。
- 3 アーモンドミルクのソースを作る。オイル以外の材料すべてを混ぜ合わせ、2種類のオイルを順に流し入れながらかき混ぜて乳化させる。
- 4 春菊のフリットを作る。春菊を油で素揚げして塩を振る。

【盛り付け】

皿にアーモンドミルクのソースを敷き、リンゴと野菜のローストを重ねるようにして盛り付ける。素揚げした春菊を添える。



きゅうり 入山胡瓜のロースト タヒニソースと雑穀のサラダ

加熱したきゅうりは生とは違った風味が生まれる。
雑穀のサラダの食感とタヒニソースの酸味がきゅうりに寄り添い、
見た目にも、味にも驚きのある一品になる。

【材料】2人分

雑穀サラダ

キヌア… 50g

雑穀ミックス… 25g

エシャロット… 20g

A E.V.オリーブ油… 20g

アップルビネガー… 20g

塩… 3g

入山きゅうりのロースト

入山きゅうり… 1本

塩… 適量

ガーリックオイル… 適量

タヒニソース

白ごまペースト… 100g

レモン果汁… 20g

塩… 3g

んにく(すりおろし)… 1g

水… 80g

タヒニソースとは？

生の白ごまのペーストをベースにした
中東のソース。レモン果汁やんにく、
豆乳ヨーグルトなどを加えてフムス
にするなど、多彩な使い方がある。

【作り方】

- 1 雑穀サラダを作る。キヌアと雑穀は塩茹でし、粗熱をとる。みじん切りにしたエシャロットと雑穀類、Aをよく混ぜ合わせる。
- 2 きゅうりのローストを作る。きゅうりは縦に半分に切って塩を振り、ガーリックオイルをかける。180度のオーブンで30分ローストする。
- 3 タヒニソースを作る。材料すべてをよく混ぜ合わせる。

【盛り付け】

皿にタヒニソースを敷き、きゅうりのローストをのせる。その上に雑穀のサラダを盛り付ける。



冬 Winter

焼きキャベツとゆり根のおやき ジンジャー味噌ビネグレット

ほっこりとしたゆり根はおやきのフィリングに最適。
和風素材を使ったジンジャー風味の味噌ビネグレットで新しい味わいに。

【材料】6個分

おやきの皮

薄力粉… 270g
砂糖… 20g
ベーキングパウダー… 10g
ぬるま湯… 150g

ゆり根とキャベツのフィリング

ゆり根… 160g
キャベツ… 280g
A 水… 150g
└ 塩… 3g
油… 適量

ジンジャー味噌ビネグレット

十石味噌… 50g
しょうが… 45g
みりん(煮きる)… 30g
柚子果汁… 30g
E.V.オリーブ油… 100g

しょうがのフリット

しょうが… 適量
カシューナッツ… 適量
塩… 適量
油… 適量

【作り方】

- 1 おやきの皮を6ページと同様に作る。
- 2 おやきのフィリングを作る。ゆり根は軽く下茹でする(茹ですぎない)。キャベツは200度のオーブンでしっかりとローストして、焦げ目をはっきりとつける。みじん切りにしたキャベツとゆり根をボウルに入れ、Aを加え混ぜる。
- 3 おやきの皮を6個に分けて2を包み、油(分量外)を熱したフライパンで両面を焼く。
- 4 ジンジャー味噌ビネグレットを作る。材料をすべてブレンダーに入れ、しっかりと攪拌してシノワで濾す。
- 5 しょうがのフリットを作る。しょうが3に対しカシューナッツ1の分量を用意する。しょうがを四面グレーターで削り、水洗いして水気をきり、ローストしたカシューナッツを砕いてしょうがと合わせ、塩で味を調える。

【盛り付け】

皿にジンジャー味噌ビネグレットを敷き、おやきをのせる。しょうがのフリットをかける。



にんじん

人参のスパイスロースト

焼きすいとん

キャラメル豆乳ソース

にんじんの味わいを最大限に表現した一皿。

キャラメル豆乳ソースはさまざまな料理に使える便利なソース。

すいとんに焼き目をつけることで、香ばしさとボリューム感をプラスしている。

【材料】4人分

焼きすいとん

薄力粉… 150g
片栗粉… 60g
塩… ひとつまみ
水… 120g
油… 適量

にんじんのロースト

にんじん… 1本
オレンジ… 1/2個
レモン… 1/2個
にんにく… 1個
ローズマリー… 1枝
E.V.オリーブ油… 適量

にんじんの葉のフリット

にんじんの葉… 少々
塩… 適量
揚げ油… 適量

キャラメル豆乳ソース

豆乳チーズ… 100g
キャラメル… 20g
濃口醤油… 10g
レモン果汁… 3g

【作り方】

- 1 焼きすいとんを10ページと同様に作る。
- 2 にんじんのローストを作る。にんじんは30分ほどしっかりと下茹でする。バットに並べて、オレンジとレモンをぎゅっと搾る。つぶしたにんにくとローズマリーを添え、オリーブ油を振りかけて、160度のオーブンで20～30分ほど、少し焦げ目がつく程度にローストする。
- 3 キャラメルを作る。小鍋にグラニュー糖140gと水少々を加えて火にかける。グラニュー糖が焦げて濃い色になったら水75gを加え混ぜる。
- 4 キャラメル豆乳ソースを作る。3から20gを取り、すべての材料と共にボウルに入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- 5 にんじんの葉のフリットを作る。にんじんの葉を油で素揚げして塩を振る。

【盛り付け】

皿にキャラメル豆乳ソースを敷き、にんじんのロースト、焼きすいとんをのせる。にんじんの葉の素揚げを添える。



下仁田ねぎの焼きリゾットと醤油スコ

リゾットをスクエア型で抜いて成形し、
ライスパーカーのようにして焦げ目をつけることで香ばしさをプラス。
シンプルな味わいだが、非常にバランスのいい一皿に。

【材料】4人分

焼きリゾット

下仁田ねぎ… 100g
米… 100g
水… 200g(米の倍量)
コーンスターチ… 5g
にんにく… 3g
きび砂糖… 3g
E.V.オリーブ油… 15g

ごぼうのフリット

ごぼう… 適量
塩… 適量
揚げ油… 適量

醤油スコ※… 適量

【作り方】

- 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れる。香りが立ったら、下仁田ねぎの粗みじん切りを加えて、甘みが出るまで炒める。米を加えて数分間、中火で炒める。
- 1に水とコーンスターチを加え、中火で炊く。鍋の水分がほぼなくなり、米に火が入ったら型に流し、重しをしてしっかりと冷やす。一晩寝かせる。
- 3を正方形に切り分け、フッ素樹脂加工のフライパンに油を引いて、両面に焼き色を付ける。
- ごぼうのフリットを作る。ごぼうをピーラーでむき、すぐに油で素揚げする。

【盛り付け】

皿に焼きリゾットをのせ、ごぼうのフリットをリゾットの上にこんもりとのせる。醤油スコを全体に回しかける。



醤油スコ

バルサミコ酢をベースに、
醤油、ハラペーニョを加えた
万能辛味調味料。

料理の英語名、料理の説明と使用食材の英訳

上段:メニュー名

中段:料理の説明

下段:使用食材

● 5-6 ページ

下植木ねぎと落^{ふき}の臺^{とう}のメープルマスタードおやき マッシュルームのお出汁

Maple Mustard Shimoueki Negi (leek) & Butterbur Sprout Oyaki Dumplings with Mushroom Dashi

群馬県産の下植木ねぎをメインとし、白味噌やメープルマスタードなどで味付けした野菜たっぷりのおやきをきのこのお出汁とともにいただく一品

A vegetable medley in a bite. Oyaki dumplings with a Gunma-grown Shimoueki Negi (leek) filling, flavored with white miso and maple mustard and served with a bowl of mushroom dashi.

おやき(小麦粉)、下植木ねぎ、ふきのとう、白味噌、マスタード、しいたけ、まいたけ、エシャロット、にんにく、ローズマリー、タイム、ミント、ディル

Oyaki (wheat flour), Shimoueki Negi (leek), butterbur sprouts, white miso, mustard, shiitake mushrooms, maitake mushrooms, shallots, garlic, rosemary, thyme, mint, dill

● 7-8 ページ

ズッキーニのバルサミコ醤油照り焼き

Zucchini with Balsamic Teriyaki Sauce

少し厚切りにしたズッキーニをシェリー酒、バルサミコ酢などの醤油ベースの特製ソースで照り焼きにした一品。雑穀米の上にのせていただく

Thick slices of zucchini with our special soy sauce glaze made with sherry and balsamic vinegar. Served with multigrain rice.

ズッキーニ、醤油ソース(醤油、バルサミコ酢、メープルシロップ、シェリー酒)、レーズン

Zucchini, soy sauce glaze (soy sauce, balsamic vinegar, maple syrup, sherry), raisins

● 9-10 ページ

汁なし焼きすいとんサラダ

Dry Suiton Dumplings Salad

すいとんを軽くソテーし、うどや菜の花、やまといもなど群馬県産の野菜と共にいただくサラダ仕立ての一品。味噌をベースにクミンをアクセントにしたスパイス味噌ソースがポイント。

A salad of lightly sautéed Suiton dumplings and a mix of vegetables from Gunma, including udo shoots, rape blossoms, and japanese yam (Yamatoimo). Served with a fragrant cumin-infused miso sauce.

すいとん(小麦粉、片栗粉)、スパイス味噌ソース(十石味噌、レモン果汁、クミンシード)、うど、菜の花、ズッキーニ、ビート(葉)

Suiton (wheat flour, potato starch), miso & spice sauce (Jukkoku miso, lemon juice, cumin seeds), udo, rape blossoms, zucchini, beet greens

● 11-12 ページ

やまといもと白味噌のヴィーガンシェイク

Vegan Japanese yam (Yamatoimo) & White Miso Shake

群馬県産のやまといもとバナナをベースにアーモンドミルクと甘酒、白味噌がアクセントのスムージー Shake made with Gunma-grown japanese yam (Yamatoimo) and banana, punctuated with the flavor notes from almond milk, amazake, and white miso.

やまといも、バナナ、アーモンドミルク、甘酒、
japanese yam (Yamatoimo), banana, almond milk, amazake

● 13-14 ページ

焼きとうもろこしのおやき 夏野菜のスパイストマトソース

Grilled Corn Oyaki Dumplings & Summer Vegetables with Spicy Tomato Sauce

焼きとうもろこしの餡でつくったおやきに、ラタトゥイユのソースを添えた一品

Oyaki dumplings filled with grilled corn blended into a thick paste. Served with ratatouille.

おやき(小麦粉)、フィリング(とうもろこし、ローズマリー、醤油ソース)、ラタトゥイユ(水煮トマト、玉ねぎ、パプリカ、なす、ズッキーニ、ローズマリー)、大葉

Oyaki (wheat flour), filling (corn, rosemary, soy glaze), ratatouille (simmered tomatoes, onions, bell peppers, eggplant, zucchini, rosemary), ooba

● 15-16 ページ

胡瓜^{きゅうり}とライムの冷や汁一ろうどん

Cold Cucumber and Lime Mini Udon Bowl

群馬の郷土料理である冷や汁を、レモングラスとライム、ハーブでアレンジしたエスニックな一品

An ethnic twist on traditional Japanese hiyajiru, or cold miso soup. Infused with lemongrass, lime, and herbs.

冷や汁(きゅうり、ライム、十石味噌、レモングラス)、うどん、しそ、みょうが、白ごま

Hiyajiru (cucumber, lime, Jukkoku miso, lemongrass), udon, shiso, japanese ginger, white sesame seeds

● 17-18 ページ

桃とトマトの白和え アーモンドと赤しそふりかけ

Peach & Tomato Salad with Creamy Tofu Dressing, Almonds & Red Shiso Furikake Topping

角切りの桃とトマトをペースト状にした豆腐で和えて、アーモンド、赤しそふりかけを振ったなめらかな食感と酸味を楽しむ一品

Sliced peaches and tomato tossed in a tofu dressing and sprinkled with almonds and red shiso furikake topping for rich creaminess with sour flavor notes.

桃、トマト、白和えソース(豆腐、豆乳、白ごまペースト、ピネガー、群馬県産リンゴドレッシング)、アーモンド、赤しそふりかけ

Peaches, tomato, tofu dressing (tofu, soy milk, white sesame paste, vinegar, Gunma apple dressing), almonds, red shiso furikake

● 19-20 ページ

くるみとマッシュルームのおやき バルサミコ醤油シロップ

Walnut & Mushroom Oyaki Dumplings with Balsamic Soy Syrup

きのご類やくるみ、味噌を練りこんだフィリングのおやきに季節のきのこのソーテとバルサミコ醤油のソースをからめた一品

Oyaki filled with mushrooms, walnuts, and miso blended into a paste. Served with sautéed seasonal mushrooms and drizzled with a balsamic soy glaze.

おやき(小麦粉)、バラシメジ、エリンギ、まいたけ、マッシュルーム、くるみ、十石味噌、バルサミコ醤油、ローズマリー

Oyaki (wheat flour), shimeji mushrooms, eryngii mushrooms, maitake mushrooms, mushrooms, walnuts, Jukkoku miso, balsamic soy sauce, rosemary

● 21-22 ページ

焼きリンゴと野菜のロースト アーモンドミルクのソース

Grilled Apple with Roasted Vegetables & Almond Milk Sauce

ローストしたリンゴと季節の根菜やマッシュルームにアーモンドミルクをベースにしたソースをかけた一品
Apple, mushrooms, and seasonal root vegetables roasted and tossed in a creamy almond milk sauce.

リンゴ、メープルシロップ、シナモン、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、まいたけ、アーモンドミルクソース(ハラペーニョ、マスタード、柚子果汁、ヘーゼルナッツ油、グレープシード油)

Apple, maple syrup, cinnamon, sweet potatoes, pumpkins, lotus roots, burdock, maitake mushrooms, almond milk sauce (jalapenos, mustard, yuzu juice, hazelnut oil, grapeseed oil)

● 23-24 ページ

入山^{きゅうり}胡瓜のロースト タヒニソースと雑穀のサラダ

Roasted Iriyama Cucumber Salad with Tahini & Millet

ローストした入山きゅうりにキヌアなどの雑穀のサラダを添え、白ごまペーストやレモン果汁を合わせたタヒニソースをかけたサラダ

Roasted Iriyama cucumber served with various grains including quinoa and drizzled with tahini sauce made with white sesame paste and lemon juice.

キヌア、雑穀ミックス、エシャロット、ビネガー、入山きゅうり、白ごまペースト、レモン果汁、にんにく

Quinoa, mixed grains, shallot, vinegar, Iriyama cucumber, white sesame paste, lemon juice, garlic

● 25-26 ページ

焼きキャベツとゆり根のおやき ジンジャー味噌ビネグレット

Seared Cabbage & Lily Bulb Oyaki Dumplings with Ginger Miso Vinaigrette

ゆりねとキャベツをベースにしたフィリングのおやきにしょうがと味噌のビネグレットと合わせた一品

Oyaki filled with a cabbage and lily bulb paste and served with a flavorful ginger miso vinaigrette.

おやき(小麦粉)、ゆり根、キャベツ、味噌ビネグレット、しょうが、カシューナッツ

Oyaki (wheat flour), lily bulbs, cabbage, miso sauce, ginger, cashew nuts

● 27-28 ページ

にんじん

人参のスパイスロースト 焼きすいとん キャラメル豆乳ソース

Roasted Spiced Carrots with Sautéed Suiton Dumplings and Caramel Soy Milk Sauce

ハーブやガーリックとローストしたにんじんに軽く焼いたすいとんをのせ、キャラメルと豆乳チーズを合わせたソースをかけた一品

Carrots roasted with herbs and garlics served with lightly sautéed Suiton dumplings and drizzled with a decadent sauce of caramel and soy cheese.

すいとん(小麦粉+片栗粉)、にんじん、オレンジ、レモン、ハーブ、豆乳キャラメルソース

Suiton (wheat flour, potato starch), carrots, oranges, lemons, herbs, soy milk & caramel sauce

● 29-30 ページ

下仁田ねぎの焼きリゾットと醤油スコ

Baked Risotto with Shimonita Negi(leek) and Shoyusco

下仁田ねぎと群馬県でつくられた醤油やタバスコをブレンドした「醤油スコ」で味を調えた焼きリゾットに、ごぼうのフリットを添えた一品

Baked risotto flavored with Shimonita Negi(leek) and Shoyusco, a Gunma-made blend of tabasco and soy sauce. Served with burdock fries.

下仁田ねぎ、米、にんにく、醤油スコ

Shimonita Negi(leek), rice, garlic, Shoyusco

令和3年3月発行

編集・発行／群馬県産業経済部戦略セールス局観光魅力創出課

〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1

TEL:027-226-3384 FAX:027-223-1197

E-mail:kankouka@pref.gunma.lg.jp