

# 十勝ワインぐるグルメ～鹿追町～ レシピ集

太字は鹿追町産

## 【鹿追産そば粉の海鮮クレープ包み 豆のマリネを添えて】

材料 6人分		
そば粉	70 g	
	小麦粉	20 g
	牛乳	280 cc
	卵	1個
	溶かしバター	大さじ1
塩・こしょう	各少々	
エビ	12本	
ホタテ	6個	
玉ねぎ、人参	各少々	
A	セロリ	少々
	レモン薄切り	1枚
	パセリの茎	少々
	十勝ワイン 白	大さじ1
B	マヨネーズ	70 cc
	生クリーム	70 cc
	ワインビネガー	小さじ2
	レモン汁	小さじ2
	塩、こしょう	少々
油	適量	



C バルサミコ酢 適量

豆のマリネのレシピは、最終ページを参照

### 作り方

クレープ生地を作る。卵、牛乳の半量、小麦粉、そば粉を加え混ぜ、残りの牛乳を加え混ぜ、一度にこし、バター、塩、こしょうを加え1時間寝かせる。  
Bを合わせソースを作る。Aを加えた沸騰湯でホタテ、背わたを取ったエビをゆでてから殻をむく。冷めたら1.5cm角に切り、Bのソースの一部で和える。  
フライパンに薄く油を塗り、の生地を入れクレープを焼く。  
クレープにホタテ、エビを入れ包む。  
皿にソースをしき、のをせる。半量に煮詰めたバルサミコソースで飾る。

## 【鹿追産合挽き肉のミートローフ】

材料		
合い挽き肉	500 g	
	玉ねぎ	200 g
	バター	大さじ2
	たまご	1個
	パン粉	1/2カップ
	牛乳	50 cc
	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
	ケチャップ	大さじ2
ベーコン	6枚	
サイインゲン	4本	
	人参	1/2本



B	十勝ワイン 赤	50 cc
	スープ	200 cc
	ケチャップ	大さじ2～
	デミグラスソース	100 g
	生クリーム	50 cc
	塩・こしょう	少々
	パセリ	1束

## 作り方

玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒め冷ます。  
ボールにAと挽き肉、玉ねぎを合わせ、よく混ぜる。  
サヤインゲンの色よく、固めにゆでる。人参は1cm角の棒状にしてゆでる。ベーコンは半分に切る。  
ホイルにベーコンを並べての挽き肉を広げ、サヤインゲンと人参を芯にして巻く。180 ~ 190 のオーブンで約30分焼く。  
鍋に赤ワインを入れ、半量に煮詰める。生クリーム以外のBを加え煮詰めて味を整え、最後に生クリームを加えてソースとする。  
器に切ったミートローフ、パセリを盛り、ソースを添える。

## 【氷室のポテト 鹿追チーズ焼き】

材料	
氷室のじゃが芋	400g
ホールコーン	100g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
牛乳	大さじ5杯
生クリーム	大さじ3杯
ピザ用チーズ	120g
パン粉	少々
パセリみじん切り	少々



## 作り方

じゃが芋は薄い輪切りにし、水にさらす。コーンは水気を切る。  
じゃが芋は固めに茹で、水気を切る。  
鍋にじゃが芋、コーン、塩、こしょう、牛乳、生クリームを加え更に火を通す。  
耐熱容器に入れ、チーズとパン粉をかけ、200 ~ 220 のオーブンで色よく焼き、パセリのみじん切りをふりかける。

## 【鹿追産野菜のカポナ-タ】

材料	
玉ねぎ	1個
ズッキーニ	1/2個
ナス	3本
ピーマン	1個
パプリカ(赤)	1/2個
トマト	2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ3杯
ローリエ	1枚
塩、こしょう	少々
チキンコンソメ	1個
揚げ油	適宜



## 作り方

玉ねぎは1センチの角切り、ズッキーニは縦6つ割りにして1.5センチ長さに切る。ナスも1.5センチ角に切り、塩少々振る。ピーマンも1.5センチ角に切る。  
トマトは湯むきして種を取り、2センチ角に切る。  
ナスとピーマンは油で素揚げにする。  
鍋にみじん切りにんにくとオリーブ油を入れ火にかけ、にんにくの香りが出たら玉ねぎ、ズッキーニ、トマトの順によく炒める、チキンコンソメ、ローリエ、塩、こしょうで味を付け煮込む。  
最後にナス、ピーマンを加え混ぜる。

## 【豆のマリネ】

材料		
青大豆（乾）	60g	
金時豆（乾）	60g	
とら豆（乾）	60g	
白ワインビネガー	100cc	
E X Vオリーブ油	50cc	
砂糖	大さじ1杯半	
A { にんにく	1 / 2片	
ローリエ	1枚	
赤唐辛子	1本	
塩	小さじ1杯	
ミディトマト	約15個	

### 作り方

豆は一晩水に漬け柔らかく茹でる。

鍋に白ワインビネガーとAを入れ、ひと煮立ちしたら、E X Vオリーブオイルを加え火を止め、塩で味を整える。

水気を切ったの豆に を加え漬け込む。