



彩り揚げ

紅花若菜

材料(4~5人分)

紅花若菜	50g	天ぷら粉	大さじ5
人参	30g	水	大さじ3
ピーマン	1個	サラダ油	適量

作り方

1. 紅花若菜は一口大にちぎり、人参とピーマンは千切りにする。
2. 1にさっと小麦粉(分量外)をふり、余計な粉を落とす。
3. 水で溶いた天ぷら粉に材料をくくし、180度の油でカラッと揚げる。



鮮やかパンケーキ

紅花若菜

材料(4~5人分)

紅花若菜	100g	小麦粉	150g	サラダ油	適量
人参	50g	砂糖	大さじ3		
卵	1個	ベーキングパウダー	小さじ1		

作り方

1. 紅花若菜をさっと湯がき、水にさらし、しっかりと水分を切り、細かく刻む。
2. 人参は薄切りにして湯がき、細かく刻む。
3. 卵、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜたものに1と2を加えて混ぜ、油をひいたフライパンで両面を弱火で焼く。



紅花若菜のごまみそくるみあえ

紅花若菜

材料(4~5人分)

紅花若菜	100g	醤油	小さじ1
すりごま(黒)	大さじ3	砂糖	大さじ1
味噌	大さじ1	くるみ(刻んだもの)	大さじ1

作り方

1. 紅花若菜をさっと湯がき、水にさらし、しっかりと水分を切り、一口大に切る。
2. すりごま、味噌、醤油、砂糖、くるみを和えてできあがり。



やまがた野菜 レシピ



薄荷オレンジゼリー

ほっか薄荷

材料(1~2人分)

寒天	2g	砂糖	大さじ3
薄荷	5g	生クリーム	適量
オレンジジュース	300cc		

作り方

1. 鍋にオレンジジュースと寒天を入れ、煮溶かす。
2. 1に砂糖、薄荷(飾り用を取り分ける)を入れ、容器に流し冷やし固める。
3. 生クリームを絞り、薄荷をトッピングする。



薄荷の爽やかアイス

ほっか薄荷

材料(1~2人分)

バニラアイス	150g
薄荷	適量

作り方

1. 薄荷(飾り用を取り分ける)を包丁で細かく刻む。
2. 常温で少し柔らかくしたバニラアイスに、刻んだ薄荷を混ぜ合わせる。



スッキリグリーンスムージー

ほっか薄荷

材料(1~2人分)

キャベツ	100g	ハチミツ	大さじ2
りんご	1/2個	牛乳	100cc
薄荷	10g		

作り方

1. キャベツとりんごを一口大の大きさに切る。
2. 全ての材料をミキサーに入れ、好みの口当たりになるまで回転させる。

... やまがた野菜 ...

「やまがた野菜」とは、村山特産野菜推進協議会で認定された村山地域の伝統野菜と特産野菜の総称です。平成31年3月末現在、村山伝統野菜は、山形赤根ほうれんそうや悪戸いもなど17品目、村山特産野菜は、セルリーや自然薯など40品目が認定されています。

..... 今回レシピをご紹介するやまがた野菜



紅花若菜 つるせらさき 子姫いも



まこもたけ 薄荷(ほっか)

上質な
いいもの山形
創造の山
理想の形

山形県産品ブランドマークは、「メイドイン山形」の魅力を伝える新たな旗印です。このマークを旗印に山形県産品の魅力を発信していきます。

キャッチコピーの「創造の山 理想の形」は、多種多様ないいものが創造され続け、生産者や職人の理想、思いがよいものとして形になる山形県のものづくりを表現しています。ブランドマークは山形県の形を県内市町村の数である35色、35個のキューブで表すことによって県産品の多様性を示しています。





もちもちおやき

子姫いも

材料 (4~5人分)

子姫いも	100g	サラダ油	大さじ3
片栗粉	大さじ2	醤油	大さじ3
海苔	適量	みりん	大さじ2

作り方

1. 子姫いもは皮をむき、柔らかくなるまで水から煮る。
2. 1の水分を切り、片栗粉を入れてつぶす。
3. 丸くまとめて海苔を付け、フライパンに油を入れこんがり焼く。
4. 3に醤油、みりんを入れてからめる。



子姫いもと豚肉の照り焼き

子姫いも

材料 (4~5人分)

子姫いも	150g	片栗粉	適量	砂糖	大さじ1
豚肉	150g	サラダ油	大さじ3	酒	大さじ1
ねぎ	1本	醤油	大さじ2	みりん	大さじ2

作り方

1. 子姫いもは皮をむき、1cmの輪切りにして片栗粉をまぶす。
2. 豚肉は一口大の大きさに切り、ねぎは斜め切りにしておく。
3. フライパンに油をひき、子姫いも、豚肉を炒める。
4. 火が通ったらねぎを加え、残りの調味料を入れ照りを付ける。



子姫いものボール揚げ

子姫いも

材料 (4~5人分)

子姫いも	100g	酒	大さじ1
醤油	大さじ3	バター	大さじ1
みりん	大さじ2	片栗粉	大さじ3
		サラダ油	適量

作り方

1. 子姫いもは皮をむき、大きいものは一口大に切る。
2. 鍋に子姫いもとかぶるくらいの水を入れ、火が通ったらつぶし、片栗粉を混ぜる。
3. 一口大にまるめ、170度の油で揚げて、熱いうちに醤油、みりん、酒、バターをからめ合わせる。



つるむらさきのパワフルスープ

つるむらさき

材料 (4~5人分)

つるむらさき	150g	水	400ml
豚肉	100g	醤油	大さじ3
にんにく	1片	サラダ油	大さじ2
		黒胡椒	少々

作り方

1. つるむらさきは一口大に切って、さっと湯がき、にんにくは細かく刻む。
2. フライパンに油をひき、にんにくの香りがするまで炒める。
3. 豚肉を加え、さらに炒め、水と醤油を加え煮立たせる。
4. 湯がいたつるむらさきを入れ、ごま油(分量外)を回し入れる。



マコトロール

まこもたけ

材料 (4~5人分)

まこもたけ	2本	みりん	大さじ2
豚肉	200g	酒	大さじ2
醤油	大さじ3	サラダ油	適量

作り方

1. まこもたけは皮をむいて、1cm角に細く切る。
2. まこもたけに豚肉を巻き、片栗粉(分量外)を薄くまぶす。
3. フライパンに油をひき、中火でじっくり炒め、醤油、みりん、酒を加えて、からめる。



まこもたけの三色漬

まこもたけ

材料 (4~5人分)

まこもたけ	1本	めんつゆ	大さじ2
人参	1本	ごま油	適量
ピーマン	1個	がごめ昆布	大さじ1

作り方

1. 皮をむいたまこもたけ、人参、ピーマンを千切りにする。
2. 1をさっと湯がき、めんつゆ、ごま油、がごめ昆布と一緒に袋に入れ、一晩常温で置く。



まこもたけのませご飯

まこもたけ

材料 (4~5人分)

まこもたけ	1本	醤油	大さじ3
人参	1/2本	みりん	大さじ1
油揚げ	2枚	酒	大さじ1
米	3合	白ごま	適量

作り方

1. まこもたけは皮をむいて1cm角に切る。人参は千切り、油揚げは細切りにする。
2. まこもたけ、人参、油揚げを、醤油、みりん、酒でさっと煮る。
3. 2を汁と具にわけ、米に汁を入れ水分を合計3合まで入れて炊く。
4. 3が炊き上がったら、2の具を混ぜる。皿に盛りつけ、白ごまをふる。



つるむらさきのバター炒め

つるむらさき

材料 (4~5人分)

つるむらさき	150g	醤油	小さじ1
ベーコン	100g	白ごま	適量
バター	大さじ2		

作り方

1. つるむらさきは一口大、ベーコンは2cmくらいに切る。
2. フライパンにバターを溶かし、ベーコンとつるむらさきを炒める。
3. 最後に醤油をひとまわして、さっと混ぜ合わせ、皿に盛りつけ、白ごまをふる。