

ゆりねのかき揚げ

材 料 (2人分)

ゆり根	1個 (120g)
玉ねぎ	1/4個
さくらえび	大さじ1
天ぷら粉	大さじ2
A {天ぷら粉	大さじ3
{水	大さじ3
揚げ油	適量



1人分248kcalです



ゆりねのかき揚げ

材 料 (2人分)

ゆり根	1個 (120g)
玉ねぎ	1/4個
さくらえび	大さじ1
天ぷら粉	大さじ2
A {天ぷら粉	大さじ3
{水	大さじ3
揚げ油	適量



1人分248kcalです



ゆりねのかき揚げ

材 料 (2人分)

ゆり根	1個 (120g)
玉ねぎ	1/4個
さくらえび	大さじ1
天ぷら粉	大さじ2
A {天ぷら粉	大さじ3
{水	大さじ3
揚げ油	適量



1人分248kcalです



ゆりねのかき揚げ

材 料 (2人分)

ゆり根	1個 (120g)
玉ねぎ	1/4個
さくらえび	大さじ1
天ぷら粉	大さじ2
A {天ぷら粉	大さじ3
{水	大さじ3
揚げ油	適量



1人分248kcalです



つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約5分蒸す。
- 2 蒸したゆり根と、薄切りにした玉ねぎ、さくらえびをボウルに入れ、天ぷら粉大さじ2をまぶし、混ぜる。
- 3 Aで衣をつくり、②と混ぜる。
- 4 170～180℃の油に、③をスプーンでまともながら入れ、揚げ色がつくまで揚げてできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約5分蒸す。
- 2 蒸したゆり根と、薄切りにした玉ねぎ、さくらえびをボウルに入れ、天ぷら粉大さじ2をまぶし、混ぜる。
- 3 Aで衣をつくり、②と混ぜる。
- 4 170～180℃の油に、③をスプーンでまともながら入れ、揚げ色がつくまで揚げてできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約5分蒸す。
- 2 蒸したゆり根と、薄切りにした玉ねぎ、さくらえびをボウルに入れ、天ぷら粉大さじ2をまぶし、混ぜる。
- 3 Aで衣をつくり、②と混ぜる。
- 4 170～180℃の油に、③をスプーンでまともながら入れ、揚げ色がつくまで揚げてできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約5分蒸す。
- 2 蒸したゆり根と、薄切りにした玉ねぎ、さくらえびをボウルに入れ、天ぷら粉大さじ2をまぶし、混ぜる。
- 3 Aで衣をつくり、②と混ぜる。
- 4 170～180℃の油に、③をスプーンでまともながら入れ、揚げ色がつくまで揚げてできあがり。

ゆりねコロッケ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩こしょう 少々
生クリーム (なければ牛乳) 小さじ2
A { 天ぷら粉 1/2カップ
水 1/2カップ
天ぷら粉 大さじ2
パン粉 適量
揚げ油 適量



1人分155kcalです



ゆりねコロッケ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩こしょう 少々
生クリーム (なければ牛乳) 小さじ2
A { 天ぷら粉 1/2カップ
水 1/2カップ
天ぷら粉 大さじ2
パン粉 適量
揚げ油 適量



1人分155kcalです



ゆりねコロッケ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩こしょう 少々
生クリーム (なければ牛乳) 小さじ2
A { 天ぷら粉 1/2カップ
水 1/2カップ
天ぷら粉 大さじ2
パン粉 適量
揚げ油 適量



1人分155kcalです



ゆりねコロッケ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩こしょう 少々
生クリーム (なければ牛乳) 小さじ2
A { 天ぷら粉 1/2カップ
水 1/2カップ
天ぷら粉 大さじ2
パン粉 適量
揚げ油 適量



1人分155kcalです



つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約10分蒸す。
- 2 蒸したゆり根をボウルに入れ、塩こしょうと生クリームを加えて食感が残る程度につぶす。
- 3 好きな形のコロッケにする。
- 4 Aを混ぜたものに、③を全体につけて、パン粉をまぶす。
- 5 180℃の油できつね色になるまで揚げてできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約10分蒸す。
- 2 蒸したゆり根をボウルに入れ、塩こしょうと生クリームを加えて食感が残る程度につぶす。
- 3 好きな形のコロッケにする。
- 4 Aを混ぜたものに、③を全体につけて、パン粉をまぶす。
- 5 180℃の油できつね色になるまで揚げてできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約10分蒸す。
- 2 蒸したゆり根をボウルに入れ、塩こしょうと生クリームを加えて食感が残る程度につぶす。
- 3 好きな形のコロッケにする。
- 4 Aを混ぜたものに、③を全体につけて、パン粉をまぶす。
- 5 180℃の油できつね色になるまで揚げてできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を蒸し器に入れて、約10分蒸す。
- 2 蒸したゆり根をボウルに入れ、塩こしょうと生クリームを加えて食感が残る程度につぶす。
- 3 好きな形のコロッケにする。
- 4 Aを混ぜたものに、③を全体につけて、パン粉をまぶす。
- 5 180℃の油できつね色になるまで揚げてできあがり。

ジャーマンゆりね

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩 少々
ベーコン 2枚
溶けるチーズ 2枚



1人分205kcalです

ジャーマンゆりね

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩 少々
ベーコン 2枚
溶けるチーズ 2枚



1人分205kcalです

ジャーマンゆりね

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩 少々
ベーコン 2枚
溶けるチーズ 2枚



1人分205kcalです

ジャーマンゆりね

材 料 (2人分)

ゆり根 1個 (120g)
塩 少々
ベーコン 2枚
溶けるチーズ 2枚



1人分205kcalです

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片に塩を振りかけ、軽くひともみする。
- 2 蒸し器で約5分蒸す。
- 3 ②のゆり根を耐熱容器に広げ、1 cm幅くらいに切ったベーコンをのせ、その上にチーズをのせる。
- 4 ③にラップをかけて、電子レンジで約2分加熱してできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片に塩を振りかけ、軽くひともみする。
- 2 蒸し器で約5分蒸す。
- 3 ②のゆり根を耐熱容器に広げ、1 cm幅くらいに切ったベーコンをのせ、その上にチーズをのせる。
- 4 ③にラップをかけて、電子レンジで約2分加熱してできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片に塩を振りかけ、軽くひともみする。
- 2 蒸し器で約5分蒸す。
- 3 ②のゆり根を耐熱容器に広げ、1 cm幅くらいに切ったベーコンをのせ、その上にチーズをのせる。
- 4 ③にラップをかけて、電子レンジで約2分加熱してできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片に塩を振りかけ、軽くひともみする。
- 2 蒸し器で約5分蒸す。
- 3 ②のゆり根を耐熱容器に広げ、1 cm幅くらいに切ったベーコンをのせ、その上にチーズをのせる。
- 4 ③にラップをかけて、電子レンジで約2分加熱してできあがり。

ゆりねカルボナーラ

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(みじん切り) 1片
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 小さじ1
チーズ 3個(粉チーズでもOK)
卵 1個
牛乳 120cc
塩・こしょう 適量



1人分603kcalです



ゆりねカルボナーラ

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(みじん切り) 1片
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 小さじ1
チーズ 3個(粉チーズでもOK)
卵 1個
牛乳 120cc
塩・こしょう 適量



1人分603kcalです



ゆりねカルボナーラ

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(みじん切り) 1片
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 小さじ1
チーズ 3個(粉チーズでもOK)
卵 1個
牛乳 120cc
塩・こしょう 適量



1人分603kcalです



ゆりねカルボナーラ

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(みじん切り) 1片
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 小さじ1
チーズ 3個(粉チーズでもOK)
卵 1個
牛乳 120cc
塩・こしょう 適量



1人分603kcalです



下ごしらえ

(レシピ作成＊真狩村役場)

にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる3分前に洗ったゆり根を加える。好みの固さになる1分前に、パスタとゆり根を一緒に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらベーコンを加える。
- 3 ベーコンが焼けてきたら牛乳を加えて弱火にし、チーズを小さくちぎりながら入れて溶かす。
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 火を止めてコンロから下ろし、とき卵を全体にかけて手早くからめ、黒こしょうをさらにかけて、できあがり。

下ごしらえ

(レシピ作成＊真狩村役場)

にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる3分前に洗ったゆり根を加える。好みの固さになる1分前に、パスタとゆり根を一緒に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらベーコンを加える。
- 3 ベーコンが焼けてきたら牛乳を加えて弱火にし、チーズを小さくちぎりながら入れて溶かす。
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 火を止めてコンロから下ろし、とき卵を全体にかけて手早くからめ、黒こしょうをさらにかけて、できあがり。

下ごしらえ

(レシピ作成＊真狩村役場)

にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる3分前に洗ったゆり根を加える。好みの固さになる1分前に、パスタとゆり根を一緒に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらベーコンを加える。
- 3 ベーコンが焼けてきたら牛乳を加えて弱火にし、チーズを小さくちぎりながら入れて溶かす。
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 火を止めてコンロから下ろし、とき卵を全体にかけて手早くからめ、黒こしょうをさらにかけて、できあがり。

下ごしらえ

(レシピ作成＊真狩村役場)

にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる3分前に洗ったゆり根を加える。好みの固さになる1分前に、パスタとゆり根を一緒に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらベーコンを加える。
- 3 ベーコンが焼けてきたら牛乳を加えて弱火にし、チーズを小さくちぎりながら入れて溶かす。
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 火を止めてコンロから下ろし、とき卵を全体にかけて手早くからめ、黒こしょうをさらにかけて、できあがり。

ゆりねペペロンチーノ ●●●

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(うす切り) 1片
鷹の爪 1本
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 大さじ2
ゆで汁 おたま1杯分
塩 適量



1人分528kcalです

ゆりねペペロンチーノ ●●●

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(うす切り) 1片
鷹の爪 1本
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 大さじ2
ゆで汁 おたま1杯分
塩 適量



1人分528kcalです

ゆりねペペロンチーノ ●●●

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(うす切り) 1片
鷹の爪 1本
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 大さじ2
ゆで汁 おたま1杯分
塩 適量



1人分528kcalです

ゆりねペペロンチーノ ●●●

材 料 (2人分)

パスタ 160g
ゆり根 1個(120g)
にんにく(うす切り) 1片
鷹の爪 1本
ベーコン(1cm細切り) 2枚
オリーブ油 大さじ2
ゆで汁 おたま1杯分
塩 適量



1人分528kcalです

下ごしらえ

(レシピ作成*真狩村役場)

洗ったゆり根のりん片を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。鷹の爪は種を取って3等分にする（辛いのが好きな人は種を残す）。にんにくはうす切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる1分前に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたところでベーコン、鷹の爪、ゆり根も入れる。
- 3 ベーコンが焼けてきたらゆで汁を入れ、塩少々を加える。（お好みで少量のコンソメを加えてもOK）
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、ソースをからめてできあがり。

下ごしらえ

(レシピ作成*真狩村役場)

洗ったゆり根のりん片を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。鷹の爪は種を取って3等分にする（辛いのが好きな人は種を残す）。にんにくはうす切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる1分前に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたところでベーコン、鷹の爪、ゆり根も入れる。
- 3 ベーコンが焼けてきたらゆで汁を入れ、塩少々を加える。（お好みで少量のコンソメを加えてもOK）
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、ソースをからめてできあがり。

下ごしらえ

(レシピ作成*真狩村役場)

洗ったゆり根のりん片を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。鷹の爪は種を取って3等分にする（辛いのが好きな人は種を残す）。にんにくはうす切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる1分前に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたところでベーコン、鷹の爪、ゆり根も入れる。
- 3 ベーコンが焼けてきたらゆで汁を入れ、塩少々を加える。（お好みで少量のコンソメを加えてもOK）
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、ソースをからめてできあがり。

下ごしらえ

(レシピ作成*真狩村役場)

洗ったゆり根のりん片を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。鷹の爪は種を取って3等分にする（辛いのが好きな人は種を残す）。にんにくはうす切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

- 1 パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる1分前に上げる。
- 2 パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたところでベーコン、鷹の爪、ゆり根も入れる。
- 3 ベーコンが焼けてきたらゆで汁を入れ、塩少々を加える。（お好みで少量のコンソメを加えてもOK）
- 4 ③に、ゆであがったパスタを入れ、ソースをからめてできあがり。

ゆりねのミルクスープ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個(120g)
玉ねぎ(薄切り) 1/4個
バター 1かけ
コンソメ 小さじ1/3
水 150cc
牛乳 200cc
塩・こしょう 適量



1人分168kcalです



ゆりねのミルクスープ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個(120g)
玉ねぎ(薄切り) 1/4個
バター 1かけ
コンソメ 小さじ1/3
水 150cc
牛乳 200cc
塩・こしょう 適量



1人分168kcalです



ゆりねのミルクスープ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個(120g)
玉ねぎ(薄切り) 1/4個
バター 1かけ
コンソメ 小さじ1/3
水 150cc
牛乳 200cc
塩・こしょう 適量



1人分168kcalです



ゆりねのミルクスープ

材 料 (2人分)

ゆり根 1個(120g)
玉ねぎ(薄切り) 1/4個
バター 1かけ
コンソメ 小さじ1/3
水 150cc
牛乳 200cc
塩・こしょう 適量



1人分168kcalです



つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を水気を残したまま、耐熱容器に入れラップをします。電子レンジで2分加熱する。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、ゆり根を加える。
- 3 ②に水とコンソメを入れて、ふたをして煮る。ゆり根が柔らかくなったらヘラでつぶす。
- 4 ある程度ゆり根が煮崩れてきたら、牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調えて、できあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を水気を残したまま、耐熱容器に入れラップをします。電子レンジで2分加熱する。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、ゆり根を加える。
- 3 ②に水とコンソメを入れて、ふたをして煮る。ゆり根が柔らかくなったらヘラでつぶす。
- 4 ある程度ゆり根が煮崩れてきたら、牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調えて、できあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を水気を残したまま、耐熱容器に入れラップをします。電子レンジで2分加熱する。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、ゆり根を加える。
- 3 ②に水とコンソメを入れて、ふたをして煮る。ゆり根が柔らかくなったらヘラでつぶす。
- 4 ある程度ゆり根が煮崩れてきたら、牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調えて、できあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

- 1 洗ったゆり根のりん片を水気を残したまま、耐熱容器に入れラップをします。電子レンジで2分加熱する。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、ゆり根を加える。
- 3 ②に水とコンソメを入れて、ふたをして煮る。ゆり根が柔らかくなったらヘラでつぶす。
- 4 ある程度ゆり根が煮崩れてきたら、牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調えて、できあがり。

ゆりねもち ●●●●●●●●●●

材 料 (5個分)

***ゆりねあん**
ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 100g
砂糖 20g
塩 ひとつまみ
水 大さじ1

***もち**
白玉粉 60g
水 90cc
砂糖 10g
塩 小さじ1/4
片栗粉



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



ゆりねもち ●●●●●●●●●●

材 料 (5個分)

***ゆりねあん**
ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 100g
砂糖 20g
塩 ひとつまみ
水 大さじ1

***もち**
白玉粉 60g
水 90cc
砂糖 10g
塩 小さじ1/4
片栗粉



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



ゆりねもち ●●●●●●●●●●

材 料 (5個分)

***ゆりねあん**
ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 100g
砂糖 20g
塩 ひとつまみ
水 大さじ1

***もち**
白玉粉 60g
水 90cc
砂糖 10g
塩 小さじ1/4
片栗粉



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



ゆりねもち ●●●●●●●●●●

材 料 (5個分)

***ゆりねあん**
ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 100g
砂糖 20g
塩 ひとつまみ
水 大さじ1

***もち**
白玉粉 60g
水 90cc
砂糖 10g
塩 小さじ1/4
片栗粉



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



つくりかた

(レシピ作成*真狩村役場)

ゆりねあん

- 1 ゆり根は鍋に入れ、ひたひたの水でゆでる。
- 2 ゆり根が透明になり柔らかくなったら、湯を捨て、つぶす。
- 3 ②に水大さじ1と砂糖、塩を加え、弱火にかけて練る。足した水分がとんだら、冷まして5個に丸める。

ゆりねあんともちを合わせる

- * もちが熱いうちに片栗粉を敷いた容器に移して5等分し、ゆりねあんを包んで完成。

つくりかた

(レシピ作成*真狩村役場)

ゆりねあん

- 1 ゆり根は鍋に入れ、ひたひたの水でゆでる。
- 2 ゆり根が透明になり柔らかくなったら、湯を捨て、つぶす。
- 3 ②に水大さじ1と砂糖、塩を加え、弱火にかけて練る。足した水分がとんだら、冷まして5個に丸める。

ゆりねあんともちを合わせる

- * もちが熱いうちに片栗粉を敷いた容器に移して5等分し、ゆりねあんを包んで完成。

つくりかた

(レシピ作成*真狩村役場)

ゆりねあん

- 1 ゆり根は鍋に入れ、ひたひたの水でゆでる。
- 2 ゆり根が透明になり柔らかくなったら、湯を捨て、つぶす。
- 3 ②に水大さじ1と砂糖、塩を加え、弱火にかけて練る。足した水分がとんだら、冷まして5個に丸める。

ゆりねあんともちを合わせる

- * もちが熱いうちに片栗粉を敷いた容器に移して5等分し、ゆりねあんを包んで完成。

つくりかた

(レシピ作成*真狩村役場)

ゆりねあん

- 1 ゆり根は鍋に入れ、ひたひたの水でゆでる。
- 2 ゆり根が透明になり柔らかくなったら、湯を捨て、つぶす。
- 3 ②に水大さじ1と砂糖、塩を加え、弱火にかけて練る。足した水分がとんだら、冷まして5個に丸める。

ゆりねあんともちを合わせる

- * もちが熱いうちに片栗粉を敷いた容器に移して5等分し、ゆりねあんを包んで完成。

もち

- 1 全ての材料を深い耐熱容器に入れ、だまがなくなるまでよく混ぜる。ラップをふんわりかけ電子レンジで1分加熱する。
- 2 電子レンジから①を取り出してよく混ぜ、ラップをかけ電子レンジで1分加熱する。これを3回繰り返す。加熱中に生地が膨れ、つやが出たらできあがり。

ふわふわゆりねスフレ ●●●●●

材 料 (ココット型 5 個分)

ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 150g
卵黄 1 個分
砂糖A 15g
(好みで塩小さじ 1/5)
卵白 1 個分
砂糖B 20g
油 適量



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



ふわふわゆりねスフレ ●●●●●

材 料 (ココット型 5 個分)

ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 150g
卵黄 1 個分
砂糖A 15g
(好みで塩小さじ 1/5)
卵白 1 個分
砂糖B 20g
油 適量



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



ふわふわゆりねスフレ ●●●●●

材 料 (ココット型 5 個分)

ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 150g
卵黄 1 個分
砂糖A 15g
(好みで塩小さじ 1/5)
卵白 1 個分
砂糖B 20g
油 適量



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



ふわふわゆりねスフレ ●●●●●

材 料 (ココット型 5 個分)

ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 150g
卵黄 1 個分
砂糖A 15g
(好みで塩小さじ 1/5)
卵白 1 個分
砂糖B 20g
油 適量



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

*先に---ゆり根は鍋に入れ、ひたるくらいの水を張って火にかける。透明になり柔らかくなったら水を捨て、ヘラでよくつぶす。生地を焼く型に、薄く油を塗っておく。

- 1 卵黄と砂糖Aをよく混ぜ合わせ、荒熱を取ったゆり根を加え、しっかり混ぜる。すっきりした甘さにしたいときは、塩を加えておく。
- 2 卵白を角が立つまで泡立て、砂糖Bを加えて角がピンと立つまでさらに混ぜ合わせる。オーブンを180℃にセットし、温めておく。
- 3 ②の卵白の1/3を、①の生地によく混ぜる。残りの卵白と合わせ、泡をつぶさないようにヘラでさくっと混ぜ合わせる。
- 4 ③の生地をココット型に入れ、表面をならして180℃のオーブンで約15分焼く。串を刺して、生地がつかなくなったらできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

*先に---ゆり根は鍋に入れ、ひたるくらいの水を張って火にかける。透明になり柔らかくなったら水を捨て、ヘラでよくつぶす。生地を焼く型に、薄く油を塗っておく。

- 1 卵黄と砂糖Aをよく混ぜ合わせ、荒熱を取ったゆり根を加え、しっかり混ぜる。すっきりした甘さにしたいときは、塩を加えておく。
- 2 卵白を角が立つまで泡立て、砂糖Bを加えて角がピンと立つまでさらに混ぜ合わせる。オーブンを180℃にセットし、温めておく。
- 3 ②の卵白の1/3を、①の生地によく混ぜる。残りの卵白と合わせ、泡をつぶさないようにヘラでさくっと混ぜ合わせる。
- 4 ③の生地をココット型に入れ、表面をならして180℃のオーブンで約15分焼く。串を刺して、生地がつかなくなったらできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

*先に---ゆり根は鍋に入れ、ひたるくらいの水を張って火にかける。透明になり柔らかくなったら水を捨て、ヘラでよくつぶす。生地を焼く型に、薄く油を塗っておく。

- 1 卵黄と砂糖Aをよく混ぜ合わせ、荒熱を取ったゆり根を加え、しっかり混ぜる。すっきりした甘さにしたいときは、塩を加えておく。
- 2 卵白を角が立つまで泡立て、砂糖Bを加えて角がピンと立つまでさらに混ぜ合わせる。オーブンを180℃にセットし、温めておく。
- 3 ②の卵白の1/3を、①の生地によく混ぜる。残りの卵白と合わせ、泡をつぶさないようにヘラでさくっと混ぜ合わせる。
- 4 ③の生地をココット型に入れ、表面をならして180℃のオーブンで約15分焼く。串を刺して、生地がつかなくなったらできあがり。

つくりかた

(レシピ作成＊真狩村役場)

*先に---ゆり根は鍋に入れ、ひたるくらいの水を張って火にかける。透明になり柔らかくなったら水を捨て、ヘラでよくつぶす。生地を焼く型に、薄く油を塗っておく。

- 1 卵黄と砂糖Aをよく混ぜ合わせ、荒熱を取ったゆり根を加え、しっかり混ぜる。すっきりした甘さにしたいときは、塩を加えておく。
- 2 卵白を角が立つまで泡立て、砂糖Bを加えて角がピンと立つまでさらに混ぜ合わせる。オーブンを180℃にセットし、温めておく。
- 3 ②の卵白の1/3を、①の生地によく混ぜる。残りの卵白と合わせ、泡をつぶさないようにヘラでさくっと混ぜ合わせる。
- 4 ③の生地をココット型に入れ、表面をならして180℃のオーブンで約15分焼く。串を刺して、生地がつかなくなったらできあがり。

ゆりねシュークリーム ●●●●●●

材 料 (5個分)

- *ゆりねクリーム
ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 100g
砂糖 10g
水 大さじ2
- *生クリーム
生クリーム 50cc
砂糖 5g
- *シュー生地
薄力粉(ふるっておく) 30g
バター 25g
水 60cc
卵 1~2個(常温にもどす)



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



つくりかた

ゆりねクリームと生クリームをあわせる

- 1 ゆり根はゆで、1/5ほどを残して潰した後、水大さじ2と砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、冷ます。
- 2 生クリームは角が立つまで泡立て、砂糖を加える。
- 3 ②の生クリームと、①のゆりねを混ぜ合わせる。残しておいた①のゆり根を加え、冷やしておく。

シュー

先に---オープン用の天板に、オープンシートを敷く。オープンを200℃に予熱する。

- 1 深くて大きめの耐熱容器に、小さくしたバターと水を入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。(バターが完全に溶けて沸騰し、揺らせば再沸騰するくらいまでしっかり加熱)
- 2 小麦粉を①に一気に加え、だまがなくなり、ひとまとまりになるまで手早く練り混ぜる。再度ラップをかけ、電子レンジで40秒加熱する。
卵1個を溶く。溶き卵1/4を、②の生地を混ぜながら加えて、よく混ぜる。
なじんできたら、残りを2回に分けて加え、なめらかになるまでヘラでよく混ぜる。(ヘラで生地をすくうと、かなりゆっくり落ち、ヘラについた生地が逆三角形になる程度のかたさ。卵が足りなければ、もう1個分を少しずつ加える。)
- 3 水をつけたスプーンで③の生地をすくい、天板に敷いたオープンシートの上に、3cm以上間隔をあけて置いていく(横に広げず、高く盛る)。
- 4 水をつけた指で、④の生地の表面をなめらかにし、生地全体に水滴をつける。生地が温かいうちに予熱の終わったオープンに入れ、200℃で25分焼く。
- 5 焼いている間は絶対に開けず、割れ目がきつね色になるまで焼く。火が消えた後も20分ほどオープン内で生地を乾かす。オープンは開けない。
- 6 冷めたシュー生地を横に切り、クリームを入れて完成。(レシピ作成*真狩村役場)

ゆりねシュークリーム ●●●●●●

材 料 (5個分)

- *ゆりねクリーム
ときゆり
(ゆり根をばらしたもの) 100g
砂糖 10g
水 大さじ2
- *生クリーム
生クリーム 50cc
砂糖 5g
- *シュー生地
薄力粉(ふるっておく) 30g
バター 25g
水 60cc
卵 1~2個(常温にもどす)



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。



つくりかた

ゆりねクリームと生クリームをあわせる

- 1 ゆり根はゆで、1/5ほどを残して潰した後、水大さじ2と砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、冷ます。
- 2 生クリームは角が立つまで泡立て、砂糖を加える。
- 3 ②の生クリームと、①のゆりねを混ぜ合わせる。残しておいた①のゆり根を加え、冷やしておく。

シュー

先に---オープン用の天板に、オープンシートを敷く。オープンを200℃に予熱する。

- 1 深くて大きめの耐熱容器に、小さくしたバターと水を入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。(バターが完全に溶けて沸騰し、揺らせば再沸騰するくらいまでしっかり加熱)
- 2 小麦粉を①に一気に加え、だまがなくなり、ひとまとまりになるまで手早く練り混ぜる。再度ラップをかけ、電子レンジで40秒加熱する。
卵1個を溶く。溶き卵1/4を、②の生地を混ぜながら加えて、よく混ぜる。
なじんできたら、残りを2回に分けて加え、なめらかになるまでヘラでよく混ぜる。(ヘラで生地をすくうと、かなりゆっくり落ち、ヘラについた生地が逆三角形になる程度のかたさ。卵が足りなければ、もう1個分を少しずつ加える。)
- 3 水をつけたスプーンで③の生地をすくい、天板に敷いたオープンシートの上に、3cm以上間隔をあけて置いていく(横に広げず、高く盛る)。
- 4 水をつけた指で、④の生地の表面をなめらかにし、生地全体に水滴をつける。生地が温かいうちに予熱の終わったオープンに入れ、200℃で25分焼く。
- 5 焼いている間は絶対に開けず、割れ目がきつね色になるまで焼く。火が消えた後も20分ほどオープン内で生地を乾かす。オープンは開けない。
- 6 冷めたシュー生地を横に切り、クリームを入れて完成。(レシピ作成*真狩村役場)