

津産消

津ぶぞろいメニュー レシピ集

津市農林水産物利用促進協議会

三重短期大学学生による 「津ぶっこ」創作メニュー

三重短期大学食物栄養学専攻の学生たちが子供向け、成人向け、高齢者向けのレシピを作りました。



「津ぶっこ」ってなに？

津市の農林水産物の中から、特に「津らしさ」が感じられる13品を選んで作られた特産品ブランドです。ぜひ、食べて、使って。その魅力を堪能してください。

〈津ぶっこ13品〉

茶／こんにゃく／原木しいたけ／杉／たけのこ／
自然薯／ずいき／いちご／梨／キャベツ／
花しょうぶ／あさり／小女子



パンチョあおやぎ

ジュシーなしやま

ヨロシクベリ

ハイタワーずいき

津の恵みPRキャラクター

つ乃めぐみ

津の農林水産物の魅力を伝えるため、全国を行脚する「股旅アイドル」。パンチョあおやぎたちはバックダンサー。



高齡

成人 子供

一口カリフォルニアロール

～こんにゃく入りドリア～



材料 (1本分)

米	60g
水	90g
のり	0.5 枚
豚ひき肉	6g
スライスチーズ	1.5 枚
刺身こんにゃく	50g
にんじん	4g
たまねぎ	6g
生しいたけ	4g
ピーマン	2.5g
にんにく	1g
オリーブオイル	4g
トマト缶	25g
固形コンソメ	0.4g
中濃ソース	2g
砂糖	0.6g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
バジル	6 枚
ミニトマト	1.5 個
春巻きの皮	0.5 枚

作り方

- 1 こんにゃくを下ゆでする。
- 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマンしいたけをみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを合わせて火にかける。
- 4 香りがたってきたら豚ひき肉、切った野菜を加え炒める。
- 5 ひき肉の色が変わってきたらトマト缶、固形コンソメ、中濃ソース、砂糖を加え、水気が飛ぶまで炒め、塩、こしょうで味を調える。
- 6 まきすの上にサランラップをしき、その上にご飯を広げ、さらにのりをのせる。
- 7 水気をふいたこんにゃくの上にひき肉のソースをのせて巻く。
- 8 5～6等分に切り分け、クッキングシートを敷いた天板に乗せたら、その上にチーズをのせて250℃で5分ほど焼く。
- 9 お皿に乗せ、上にバジル、トマト、揚げた春巻きの皮をのせる。

トマトは洗って1/4に切る。
バジルは反り返っているほうを下にしてさっと揚げる。
春巻きの皮も揚げる。

高齡

成人

子供

ラウンドぎょうざ



材料 (1人分)

あいびき肉	10g
玉ねぎ	7g
たけのこ	3g
キャベツ	7g
生しいたけ	7g
カレーパウダー	0.3g
米粉	1.3g
水	10g
ウスターソース	2g
ケチャップ	2g
米粉の皮	2枚
揚げ油	

つくり方

- 1 玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、生しいたけをみじん切りにする。
- 2 あいびき肉を炒め、そこに1を入れて炒める。
- 3 火が通ったら米粉を加えて混ぜ、そこに水を調節しながら入れて混ぜる。
- 4 カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップで調味する。
- 5 米粉の皮で円盤状に包み、油で揚げる。



高齡

成人

子供

なんちゃっていかのお寿司



材料 (1人分)

米	35g
水	45g
すし酢	
米酢	5g
砂糖	2g
塩	0.7g
さしみこんにゃく	40g
のり	1/4 枚
うすくちしょうゆ	2g
みりん	2g
しょうが (チューブ)	2g
梅 (梅肉)	1g
青じそ	0.5 枚

作り方

- 1 こんにゃくはあく抜きし、一つは切りこみを入れ、もう一つは 5mm 幅に切る。
- 2 切りこみを入れたこんにゃくをうすくちしょうゆとみりんを混ぜたものに漬けておく。
- 3 米酢と砂糖と塩を火にかけて、すし酢を作る。
- 4 青ねぎは小口切り、青じそは千切りにする。
- 5 こんにゃくは梅肉と和える
- 6 ご飯とすし酢を混ぜ合わせて冷ます。
- 7 にぎりはご飯をにぎって、その上に漬けたこんにゃくをのせる。のりを巻き、しょうがをのせる。
- 8 軍艦はご飯をにぎって、のりを巻き、その上に梅肉と和えたこんにゃくをのせる。しそを散らす。

高齢

成人

子供

津ぶっこ3品の豆乳ぜんざい



材料 (1人分)

白玉粉	7g
米粉	3g
水	5g
イチゴジャム	2g
なしジャム	2g
お茶粉末	6g
豆乳	30g
ゆであずき	20g
はちみつ	1.5g

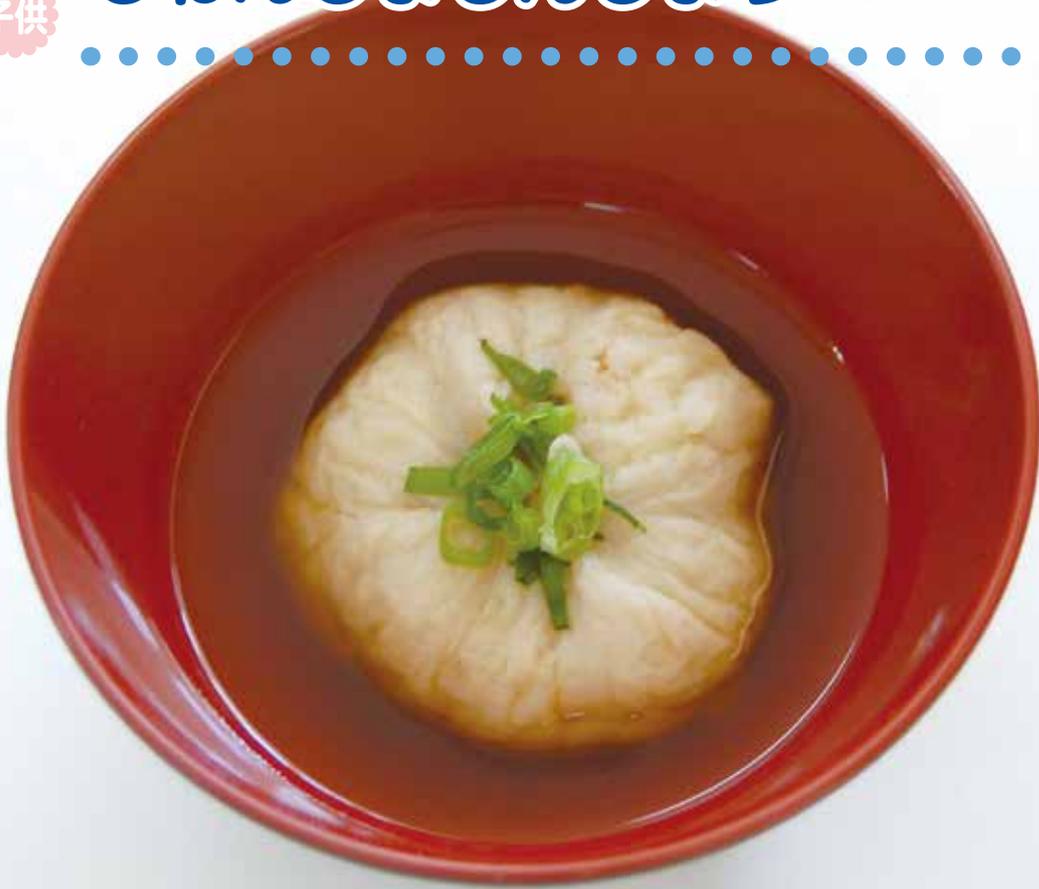
作り方

- 1 白玉粉、米粉をまぜ、水を調節しながらいれてこねる。(後でジャムを練りこむので、水は少なめにする)
- 2 3つに分け、1つにはイチゴジャム、もう1つにはなしジャム、もう一つにはお茶粉末をねりこんでこねる。
- 3 1口大に丸め、沸騰した湯の中に入れてゆでる。
- 4 浮いてきたらそのまま2分ほどゆで、すくって冷水に置いておく。
- 5 豆乳とはちみつをあわせる。
- 6 4と5を器に盛り、あずきをそえる。



高齡
成人 子供

じねんじょしんじょう ～孫の恩返し～



材料 (1人分)

自然薯	15g
はんぺん	30g
納豆	5g
うずらの卵	1個
A	
だし汁	30g
しょうゆ	3.6g
みりん	1.8g
砂糖	1.8g
しょうが汁	0.6g
片栗粉	0.6g
水	0.6g
ねぎ	0.3g

作り方

- 1 自然薯とはんぺんを1口大に切ってミキサーにかける。
- 2 器にラップを敷き、1の生地でうずらの卵と納豆を包む。輪ゴムでラップを止め、20分程度蒸す。
- 3 Aを鍋に入れて、水とき片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- 4 ねぎを小口切りにする。
- 5 蒸しあがったしんじょうをお椀に入れてあんをかけ、4のねぎをあしらいとして添える。





津ぶっこかるかん



材料 (パウンドケーキ型 1個分)

自然薯 (すりおろした物)	33g
砂糖	58g
トレハロース	25g
かるかん粉 (かるかん用うるち米粉)	67g
水	67g
食酢	大さじ 1 杯
ジャム、ドライフルーツ、 柑橘類のピール	適量

作り方

- 1 水 375mL に食酢大さじ 1 杯を加えてかきまぜ食酢希釈液をつくる。
- 2 自然薯 40 ~ 45g の皮をむく。
(セラミックのピーラーを使うと褐変を抑えられる。)
- 3 自然薯を食酢希釈液に 5 分間漬け、水気を取る。
- 4 自然薯をすりする。(金属以外のおろし器を使用する)
- 5 すった自然薯 33g をすり鉢で 1 分間する。
- 6 水の半分を加えてすり鉢で 2 分間する。
- 7 砂糖と、トレハロースを加えてすり鉢で 2 分間する。
- 8 水の残り半分を加えてすり鉢で 5 分間する。
- 9 かるかん粉を加えてすり鉢で 10 分間する。
- 10 ジャム、ドライフルーツ、柑橘類のピール等を加えてかきまぜる。
- 11 20cm のパウンドケーキ型に入れて 30 分静置する。
- 12 強火で 30 分蒸す。





やみつきキャベツ津



材料 (1人分)

キャベツ	50g
おろしにんにく	0.3g
塩	0.3g
湯	0.5g
ごま油	2g
すりごま	2g

作り方

- 1 キャベツの葉を1枚ずつはがして洗い、芯をとりはさした後一口大に切る。
- 2 大きめのボウルに塩を入れ、湯を加えて塩をよく溶かす。
- 3 塩が溶けたところにおろしにんにく、ごま油、すりごまを加え、よく混ぜる。
- 4 水をよく切ったキャベツをボウルに入れ、よくからませる。

しばらくおくと味がなじんで美味しくなる。

津市農林水産物利用促進協議会より

「津市産農林水産物」の良さを知って使ってほしい生産者と、地元の食材を提供したい飲食店が集まるマッチングイベント「津ぶぞろいフェス」を開催!

さらに、三重短期大学食物栄養学専攻の学生たちが栄養・健康に配慮し、津市産農林水産物の良さも引き出した津ぶっこレシピを考案しました。ぜひメニューづくりの参考にしてください。

