

# 是里ごぼう料理 開発レシピ集



是里(これさと)のおいしい  
根菜類を使ったレシピ集。  
心ほっこりのレシピです。



平成28年度  
都市農村共生・対流総合対策交付金事業

是里むら



## 是里ごぼう料理開発のレシピ発刊に寄せて



是里むらは、標高300メートルの高原地域です。古くは、神話に登場する須佐之男命が八岐大蛇（ヤマタノオロチ）を退治した剣を洗ったとされる血洗の滝や、仁徳天皇と黒姫の悲哀が残る伝説の地でもあり、是里むらの氏神様である宗形神社には、その碑が残されています。

是里むらの特産品として有名なのは、ぶどうと是里ごぼうです。特に夏場は昼夜の寒暖差が大きいため、ぶどうは糖度が増し美味しく育ちます。土壌は赤土、粘土質で多くのミネラルを含んでいます。是里むらの野菜は、どれもが甘くて柔らかく美味しいと好評なのもこの赤土が育むものと思います。その中でも是里ごぼうは、砂地と違って苦労を重ねて伸びていくため、是里ごぼう独自の風味と軟らかな食感を生み出しているものと思われます。

この度、是里むらでは都市農村共生・対流総合対策交付金事業の一環として、美作大学栄養学科の藤井教授のご指導と同大学学生さん達の協力を得て、是里ごぼうの独自の風味を生かした料理を協同で開発することができました。

これらの開発した料理が地域に広まり、是里の郷土料理として定着することを願ってやみません。

またこのレシピを一般に公開することにより、6次産業化等、地域資源の活用・地域活性化につなげることを目的に「是里ごぼう料理開発レシピ集」を作成しました。

是里むら 編集担当者



是里むらの特産の是里ごぼうに出会い、美作大学短期大学部栄養学科平成28年2年生の学生とごぼう料理を考えることになりました。学生自身も、ごぼうを日常食べる習慣が少なく、創作料理を考えるのがなかなか難しいようでしたが、学生全員で試行錯誤の末、是里ごぼうの特徴である風味と食感を生かす選抜料理20品目を披露することができました。このレシピが皆様方の家庭で活用され、これらの料理が食卓を飾り、さらに、是里むらの特産である是里ごぼうがたくさん皆様に食べて頂けることを願っています。

美作大学 短期大学部 栄養学科  
藤井 わか子

### 美作大学での料理開発



### 是里での料理開発



### 7品目完成



### 是里ごぼうを調理した感想

- ・中心部までしっかり柔らかい食べ応えがある。
- ・身が白くきれいに仕上がる。
- ・硬すぎずカリッとした食感である。
- ・ごぼうの風味を楽しむことができた。

## ごぼうの下処理



是里ごぼうは風味がよいので長時間、水につけないで処理する。

- 1 泥を落としたらたわしなどを使い流水でこすり洗いをして皮を取る。



- 2 ごぼうの切り方はさがきが代表的である。また、皮むき器で薄く長く切る。切れる包丁で切ることであくが出にくい。



- 3 ごぼうは水に10分位さらす。水が茶色になると水をかえるのがおいしさのコツ。



- 4 つける水に酢をいれるのは、さらに白く仕上げたいときに入れる。出来上がりごぼうのしゃきしゃき感を残す。





## 材料（4人分）

米	320g
ごぼう	80g
牛こま切れ肉	80g
大根	40g
白菜	300g
人参	80g
じゃがいも	80g
焼き豆腐	120g

A	醤油	大さじ 4
	みりん	大さじ 4
	砂糖	大さじ 1・1/2
	酒	大さじ 1
	煮だし汁	1 カップ
	卵黄	4 個
	サラダ油	大さじ 1

## 作り方

- ① 米は洗い、浸漬した後 普通に炊く。
- ② ごぼうはさがきに切り、大根と人参とじゃがいもはいちょう切り  
焼き豆腐は一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し牛肉を炒める。
- ④ 肉に大体火が通ればAの調味料を入れる。
- ⑤ ④が沸騰したら、じゃがいもを入れる。火が通ったら、大根、人参、白菜、焼き豆腐を入れ煮る。
- ⑥ 器にご飯をのせ ⑤を盛り付け卵黄をのせる。



## コンセプト・ポイント

ごぼうと相性がいいすき焼きを組み合わせ、普段すき焼きにあまり入れないじゃがいもや大根などを入れることによって、意外性をもたせた。



材料（4 個分）

バーガー用バンズ	4 個分
ごぼう	120g
人参	80g
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 2 / 3
醤油	大さじ 1

カレー粉	小さじ 1 弱
サラダ油	大さじ 1
マーガリン	適量
レタス	20g

作り方

- ① ごぼうは洗い、千切りにする。人参もごぼうと同じように切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうと人参を炒める。
- ③ ②がしんなりしたら調味料を加えて、水分がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ 最後に③にカレー粉を加える。
- ⑤ バンズにマーガリンを塗り、レタスをひいて ④をのせバンズではさむ。

コンセプト・ポイント

きんぴらをカレー味にし、バンズにはさみバーガーにした。野菜嫌いの子供にもたべられる。





## 材料（4 個分）

ごはん	360g	
片栗粉	大さじ 1	
ごぼう	120g	
人参	80g	
サラダ油	大さじ 1	
┌ 酒	大さじ 1	
	砂糖	大さじ 2/3
	醤油	大さじ 1

	ごま油	大さじ 1/2
たれ	┌ 醤油	大さじ 1
	└ みりん	大さじ 1
ごま塩	┌ 黒ごま	適量
	└ 塩	適量

## 作り方

- ① ごぼうは洗い、千切りにする。人参もごぼうと同じように切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうと人参を炒める。
- ③ ②がしんなりしたら調味料を加えて、水分がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ ごはんを炊く。炊きあがったところに片栗粉をまぶす。径 10 cm、2 cmの厚さに成型する。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を焼く。
- ⑥ ⑤の一枚にきんぴらをのせ、もう一枚をかぶせる。  
最後に醤油とみりんのたれを表面にはけで塗る。一方に黒ごま塩をまぶす。



## コンセプト・ポイント

家でライスバーガーを作ってみませんか、定番のきんぴらをはさんで、ごま油風味で焦げ風味としょうゆ風味が美味しくします。



## 材料（4人分）

鶏ひき肉	200g
ごぼう	80g
人参	40g
梅干し	1個
厚揚げ	120g
塩	1g
サラダ油	大さじ1
食パンサンド用	8枚

## 甘だれ

砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
水	60ml
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

## 作り方

- ① ごぼうは洗い、ささがきに切り、水につけておく。
- ② 人参は千切り、うめぼしは種を取りペースト状にする。
- ③ ボウルにひき肉、①と②を入れ、塩をし、厚揚げをちぎってつぶしながら加え、練り混ぜる。
- ④ ③を8等分にし、小判型に丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を並べ、焼き色がつくまで裏表を焼き、火を弱めて中まで火を通す。
- ⑥ 甘だれを作る。調味料と水を入れ、水溶き片栗粉を入れたら、とろみがつくまで煮る。
- ⑦ ⑥の甘だれに⑤をまぶし半分に切る。
- ⑧ 食パンにレタスをのせ⑦を置き、二つ折りにしてはさむ。それをクッキングシートで包む。



## コンセプト・ポイント

つくねだけでもおかずにして頂けるが、パンで包むことで、どこでも食べられる。たべやすくするために甘だれをつけるようにした。梅の風味がほんのり！





## 材料（4人分）

ごぼう	80g	バター	40g
切り干し大根	20g	小麦粉	40g
玉ねぎ	60g	牛乳	400ml
大根	60g	コンソメ	6g
人参	40g	ツナ缶	1缶
じゃがいも	60g	とろけるチーズ	4枚
ブロッコリー	1/4房	塩・こしょう	適量

## 作り方

- ① ごぼうは薄切りにし、水にさらす。
- ② 切り干し大根はさっと洗って戻す。
- ③ 玉ねぎは薄切り、大根、人参、じゃがいもは千切りにする。  
ブロッコリーは軽くゆでて、小房にする。
- ④ バターで①②③の野菜を炒め、ツナ缶を入れてさらに炒める。最後に小麦粉をふる。
- ⑤ ④に牛乳を入れて、コンソメと塩・こしょうで味を付ける。
- ⑥ 器に⑤を入れて、220℃に温めたオーブンで20分焼く。



## コンセプト・ポイント

あまりグラタンに入っていないごぼうをはじめ、野菜たっぷり、切り干し大根の食感がやわらかく、とてもヘルシーなグラタンです。



材料（4人分）

合挽き肉	160g		中濃ソース	10g	
A	玉ねぎ	1/4 個	┌	ケチャップ	20g
	ごぼう	80g		サラダ油	大さじ 1
	人参	20g		キャベツ	60g
	卵	1/2 個			
	塩	2g			
	パン粉	10g			
	牛乳	10ml			

作り方

- ① パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ごぼうは短めでさがき切りにし水に浸しておく。人参は千切りにする。
- ③ ボウルにひき肉をねり、A と①の浸したパン粉を入れてよくこねる。4等分にする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、空気を抜いて成型したハンバーグを焼く。
- ⑤ キャベツを盛った器に④を盛り、ソースとケチャップを混ぜてかける。



コンセプト・ポイント

ごぼうや人参の歯ごたえが残り、しっかりと野菜を食べている感じがある。  
お子様のお弁当に是非どうぞ。



## 材料（4人分）

ごぼう	40g	パン粉	適量
じゃがいも	200g	小麦粉	適量
牛ひき肉	60g	卵	適量
玉ねぎ	30g	塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1	キャベツ	120g
揚げ油	適量	レモン	適量

## 作り方

- ① ごぼうはささがきに切り、水につけてあくをとる。
- ② じゃがいもは、まるごとやわらかくなるまでゆでる。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ごぼう、玉ねぎ、牛ひき肉をサラダ油で炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④ じゃがいもは熱いうちに皮を取る。
- ⑤ ④に③を加えてよく混ぜる。冷ましてから俵型に形を作る。
- ⑥ 完全に冷ましてから、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑦ 180℃できつね色になるまで揚げる。



## コンセプト・ポイント

家庭でよく作る定番の料理であるが、ごぼうを入れることで食感を楽しめる。繊維たっぷりの家庭料理にぴったりである。



## 材料（4人分）

鶏ひき肉	200g
パン粉	15g
酒	6ml
ごぼう	60g
ねぎ	20g
生姜	10g
卵	1個
サラダ油	小さじ2

A	酒	大さじ2
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	湯	大さじ2

## 作り方

- ① ごぼうは細切りにし、水にさらしてあくを取る。
- ② ごぼう、ねぎ、生姜をみじん切りにする。
- ③ ボウルにパン粉を入れ酒で湿らせる。ひき肉にごぼう、生姜、卵を入れてよく混ぜる。粘りが出るまで混ぜて、一人分を3等分にする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて中火で両面を焼く。
- ⑤ 全体に焼き色がついたらAの調味料を加える。煮立ったら弱火にして、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ ⑤を皿に盛る。串に刺すと食べやすい。



## コンセプト・ポイント

鶏ひき肉とごぼうの味がマッチしている。弁当のおかずに！



## 材料（4人分）

里芋	150g
牛こま切れ肉	50g
ごぼう	50g
まいたけ	1/2 房
水菜	20g
煮出し汁	300ml

砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	2g
七味唐辛子	適量

## 作り方

- ① 里芋は洗って、皮に深さ約1mmの切れ目を1周入れる。鍋に里芋がかぶるぐらいの水を入れて中火にかける。竹串がすっと入るぐらいまでゆでて、荒熱をとったら皮をむく。
- ② ごぼうは洗い、ささがきに切る。水菜は3cm長さに切りさっとゆでる。
- ③ 鍋に①と②のごぼうと煮出し汁、調味料をいれて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、牛肉、まいたけを入れる。あくを取りながら煮る（15～20分程度）。最後に味を整える。
- ④ ③を器に盛り、ゆでた水菜を天盛りにし七味唐辛子をふる。



## コンセプト・ポイント

ごぼうの歯ごたえをはじめ、里芋のホクホク感とまいたけのつるっと感、それぞれの材料の食感を楽しむことが出来る。夕食の一品に入れてほしい。



材料（4人分）

牛こま切れ肉	160g
ごぼう	120g
干しいたけ	4枚

[	醤油	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ2
	粉末だし	3g
	しいたけの戻し汁	120ml
	ごま油	小さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮をとり、斜めの薄切りにして水に浸す。干しいたけは戻して千切りにする。牛肉は一口大に切る。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、牛肉とごぼう、しいたけを炒める。
- ④ ③にしいたけの戻し汁を加える。肉をほぐしたら調味料を加えて煮る。

コンセプト・ポイント

とても簡単に仕上げることができ、干しシイタケのだしがとてもおいしくする。味を濃くして卵でとじるとまた違った味わいになる。さらに汁を煮つめ、おむすびの具に、ごはんののせて牛丼で食べてもよい。





## 材料（4人分）

ごぼう	130g	揚げ油	適量
片栗粉	適量（30g）	白ごま	適量
たれ	醤油	大さじ2（36g）	
	砂糖	大さじ3（30g）	
	酢	小さじ2（10g）	

## 作り方

- ① ごぼうは良く洗い、0.5cm厚さの斜め切りにする。  
是里ごぼうの太いものを0.5cmに輪切りにしてもよい。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 初めに170℃の揚げ油で揚げる。2度目に180℃で揚げる。（二度揚げにする。）
- ④ たれを作り、フライパンで煮詰め、③をからめる。
- ⑤ 器に盛り、最後に白ごまを散らす。



## コンセプト・ポイント

是里ごぼうの太いものを使って、揚げると、さっくり、たべやすく、つつい手が出る一品。  
たれを煮詰めすぎないように注意！



## 材料（4人分）

ごぼう	160g
長ねぎ	120g
合びき肉	100g

砂糖	大さじ4
醤油	大さじ2・1/2
みりん	大さじ2・1/2
粉末だし	3g
サラダ油	小さじ2

## 作り方

- ① ごぼうは皮をとり、斜めの薄切りし、酢水につける。長ねぎも薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを炒める。
- ③ ②に長ねぎとひき肉を入れて、さらに火を通す。
- ④ ③に調味料を入れて、調味する。

## コンセプト・ポイント

ごぼうの歯ごたえと長ねぎの甘さを楽しめる一品。簡単にできる料理である。





## ごぼうチップ

副菜

揚げる

材料 (4 人分)

ごぼう	200g
人参	80g
片栗粉	20g
揚げ油	適量
塩	1 ~ 1.5g



作り方

- ① ごぼうは洗い、千六本 (マッチ棒の大きさ) にし、水にさらす。人参も同様の切り方にする。
- ② 揚げ油を熱しておく。(170℃)
- ③ ①に片栗粉をまぶし、②で揚げる。(最後に温度 200℃に上げかりっと仕上げる)
- ④ ③にすぐに塩をまぶす。



### コンセプト・ポイント

ごぼうを拍子切りにして、かりっと歯ごたえのある一品です。  
ごぼうの切り方により食感が変わる。おつまみにぴったり。

## ごぼうベーコン

副菜

焼く

材料 (4 人分)

ごぼう	60g
じゃがいも	30g
人参	30g
ベーコン	4 枚
塩	適量
こしょう	適量



作り方

- ① ごぼうは皮をとり 5 cm 長さに切りそろえ、水につけておく。  
(太いごぼうの場合は 1/4 に切る) じゃがいもは 3 ~ 5 mm 角の 5 cm 長さの拍子切り、  
にんじんはじゃがいもと同じ切り方にする。
- ② ごぼう、じゃがいも、にんじんを下ゆでする。
- ③ ゆでた野菜に塩・こしょうで下味をつけてさまし、ベーコンで巻いて串にさす。
- ④ 熱したフライパンかホットプレートに串を並べ、こんがり焼き色がついたら出来上がり。



### コンセプト・ポイント

カリカリとしたごぼうと野菜の食感を楽しむ。塩・こしょう味以外にも、マヨネーズや  
ケチャップをつけてたべてもよい。おつまみにでも、またはお子様にも楽しめる料理。



## 材料（4人分）

豚バラ肉	40g	ねぎ	8g
ごぼう	80g	ゆず皮	2g
人参	40g	生姜（おろし）	10g
大根	40g	サラダ油	大さじ1
豆乳	250ml		
味噌	30g		
出し汁	480ml		
(いりこまたはかつお)			

## 作り方

- ① ごぼう、人参、大根を小さめな乱切りにする。
- ② サラダ油で豚肉をいため、野菜を加える。出し汁を入れて煮込みます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら豆乳を加え、さらに煮る。
- ④ 味噌を加えたら調味する。
- ⑤ ④を椀に盛り、ねぎ、ゆずの皮、おろし生姜を添える。

## コンセプト・ポイント

材料を乱切りにして野菜の食感を楽しむ。豆乳と味噌でまろやかに仕上がっている。ゆずと生姜がさらに風味を良くしている





材料（4人分）

ごぼう	200g	バター	12g
玉ねぎ	200g	塩	2g
じゃがいも	120g	こしょう	少々
水	200ml	クルトン	10g
固形コンソメ	4g	パセリ	6g
豆乳	600ml		

作り方

- ① ごぼうはよく洗い斜め薄切りにし、水に浸けてあくをとる。じゃがいもと玉ねぎも薄切りにする。
- ② 玉ねぎをバターでしんなりするまで炒める。じゃがいもとごぼうを加えて、透明感が出るまで炒める。
- ③ ②に水と固形コンソメを加えて、軟らかくなるまで15分間煮る。  
水が少なくなりそうであったら加えてもいい。
- ④ ③に豆乳を加えてミキサーにかける。これをうらごしする。
- ⑤ ④を塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤をスープカップに盛り、クルトンとパセリを添える。



コンセプト・ポイント

ごぼうと玉ねぎ、じゃがいもの野菜だけで味わいがあり、豆乳であっさりいただくスープ。熱くても冷やしてもおいしくいただける。



材料（パウンドケーキ型 16cm×6.5cm× 深さ 6cm）

ごぼう	70g	味噌	5g
砂糖	15g	牛乳または豆乳	40ml
塩	0.3g		
板チョコ	1 枚		
豆腐	70g		
薄力粉	80g		
ベーキングパウダー	3g		

## 作り方

- ① ごぼうは良く洗いまじん切りにする。硬いところは縦に切ってみじん切りにする。小麦粉とベーキングパウダーは混ぜておく。
- ② 鍋にごぼうを入れ、ひたひたに浸かるぐらいの水を入れる。砂糖と塩を加え、ごぼうがやわらかくなって水分がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ ②に手で割ったチョコ、味噌と牛乳を入れて、予熱で溶かしながら混ぜる。
- ④ 豆腐は熱湯を通し水気を取りボウルに入れて、泡だて器で細かくなるまで（ぶつぶつがなくなるまで）つぶす。
- ⑤ ④に③と①の小麦粉を入れて混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を流し、180℃のオーブンで25～30分焼く。
- ⑦ 型から出して適当な形に切る



## コンセプト・ポイント

豆腐が入ることで、口当たりがやさしく、ごぼうの食感も残り、あっさりした味で食べやすい。ヘルシーなデザートを楽しんでほしい。



## 材料（4～6人分）

ごぼう	160g
砂糖または黒糖	80g
豆乳	400ml
バター	16g
塩	少々
生クリーム	1/2カップ

## 作り方

- ① ごぼうは皮つきのままよくあくを取って千切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、水けを切った①を入れて、弱火でしんなりするまで炒める。
- ③ ②と他の材料をすべてミキサーにかけてなめらかにする。
- ④ ③をバットに流し冷凍庫で冷やし固める。固まる前にミキサーに数回かけて、生クリームを加え均一にして、さらに冷凍庫に入れる。
- ⑤ 2～3時間 冷やし固める。最後にごぼうチップをそえる。



## コンセプト・ポイント

ごぼうの風味と甘さがちょうどよく、簡単で夏に作ってほしい一品である。  
黒糖でも同じように作って風味の違いを味わえる。



材料（4人分）

ごぼう	100g
小麦粉	100g
B.P	3g
塩	1g
砂糖	15g
揚げ油	適量

砂糖	60g
水	20ml
打ち粉	適量

作り方

- ① ごぼうは良く洗い、皮つきのまますりおろす。
- ② 小麦粉と B.P を混ぜておき、①のすりおろしたごぼうと砂糖（15g）と塩を加え混ぜ合わせて捏ねる。
- ③ 打ち粉をした台に②を 0.5 c m ぐらいの厚みにのぼし、0.5 幅で切り分けて棒状にする（5 cm 長さ）
- ④ 160～170℃の揚げ油で中まで火がとおるぐらいまで揚げる。さらに、180℃で二度揚げにする。
- ⑥ フライパンに砂糖と水を入れ、砂糖が溶けて煮詰まったら④を入れてよくからめる。



コンセプト・ポイント

ごぼうを皮つきですりおろし、その香りを残す。二度揚げし、かりっとした食感を楽しむ。



## 材料 (6 ~ 8 個)

水	100g
バター	45g
塩	0.5g
薄力粉	60g
卵	2 個
個ごぼう(トッピング用)	20g
<カスタードクリーム>	
牛乳	200g
グラニュー糖	40g

卵黄	1 個分
薄力粉	15g
バニラエッセンス	少々

## <甘煮ごぼう>

ごぼう	50g	
A	砂糖	50g
	水	50g
	はちみつ	25g

## 作り方

- 鍋に水 塩 バターを入れて、火にかけて沸騰させる。
- 沸騰したら火からおろして、薄力粉を入れる。再び火にかけて水分を飛ばす。鍋底にうっすらと膜ができるぐらいになったら火からおろす。
- 粗熱をとった②に、1/3 量の卵を加えて混ぜる。さらに残りの半分を加えて混ぜる。
- かたさを調整しながら残りを加える。(木べらですくって三角形に落ちるぐらいにする。)
- 絞り袋に入れ天板にしぼる。
- 千切りにしたごぼうをのせて 180℃のオーブンで 15 分間焼く。その後、温度を 160℃に下げて 15 分焼く。
- ⑥が冷めたらカスタードクリームを詰める。

## <甘煮ごぼう>

- ごぼうは、さいの目に切りさっとゆでる。
- ①の水気を取り A を鍋に入れて煮る。ごぼうがやわらかくなるまで煮る。

## <カスタードクリーム>

- ボウルに卵黄を入れて混ぜ、白っぽくなるまで混ぜる。
- 温めた牛乳にグラニュー糖を溶かし①に加える。ふるった小麦粉も加え、だまにならないように混ぜる。
- 鍋に戻し、中火にかけて、焦がさないように煮る。とろみがついたら、甘煮ごぼうを混ぜて、最後にバニラエッセンスを加える。



## コンセプト・ポイント

カスタードクリームに甘く煮たごぼうを入れ、ごぼうの風味と食感を楽しむ。作って、ぜひその食感を味わってほしいです。生地にもごぼうのをせ、見た目もごぼうシュークリームだとわかる。



是里むら