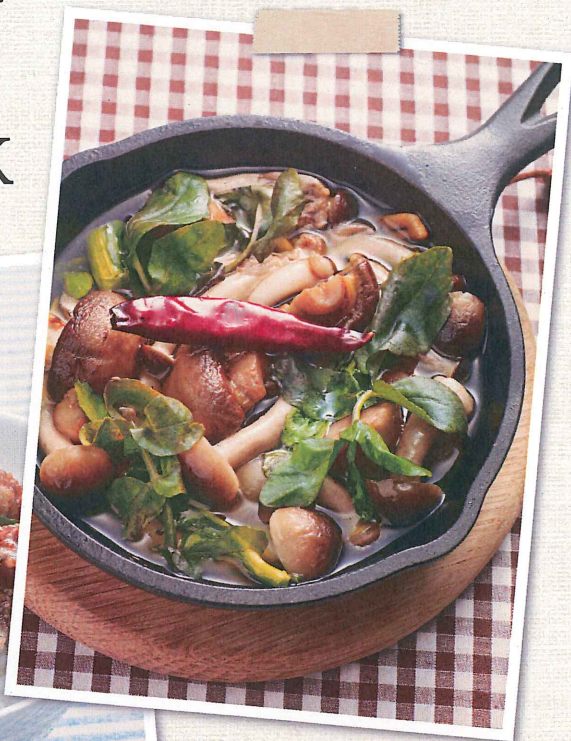




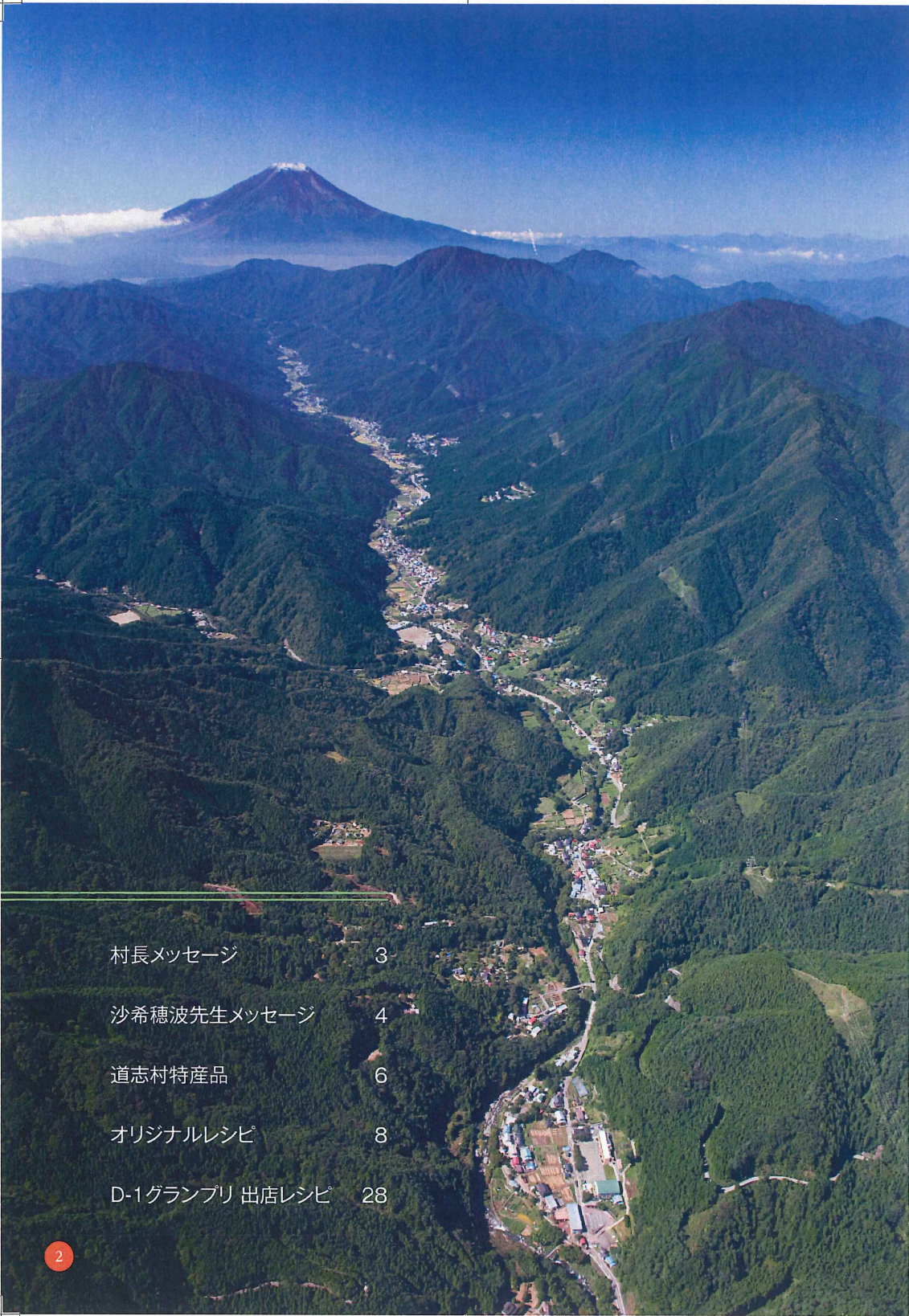
沙希穂波プロデュース

道志村特産品 オリジナル レシピ BOOK



道志ポークと
クレソンを使った、
おいしい
簡単10レシピ!

山梨県 道志村



村長メッセージ	3
沙希穂波先生メッセージ	4
道志村特産品	6
オリジナルレシピ	8
D-1グランプリ 出店レシピ	28

たくさんの人に 道志村の 特産品の魅力を 伝えたい。



この度、ここに道志村特産品オリジナルレシピBOOKを刊行することになりました。

道志村では、昭和53年からクレソンの栽培が始まり、日本一の出荷量を誇っています。横浜市の水源地である道志村には、かつて遠洋航路の船乗りたちが、「ゴールデンウォーター」と賞賛した美しく清らかな水が溢れ、冷涼な気候であることから、クレソン栽培には最も適した場所であると言えます。

また、古くから道志村には養豚場（繁殖農場）があり、豊かな自然環境で生後1カ月まで育てられ、神奈川県相模原市にある養豚場で大きく成長します。「香福豚」と呼ばれるブランド豚は、道志村で生まれ育った豚として、村内では「道志ポーク」（以下本書では「道志ポーク」と言う）の愛称で親しまれています。

道志村特産品オリジナルレシピBOOKは、クレソン・道志ポークを使ったレシピを多数掲載していますので、内容を十分理解して頂き、道志村の観光産業の振興の一環として、道志村を訪れる観光客の皆様への「おもてなし」としてご活用頂ければ幸いです。



道志村長 長田 富也

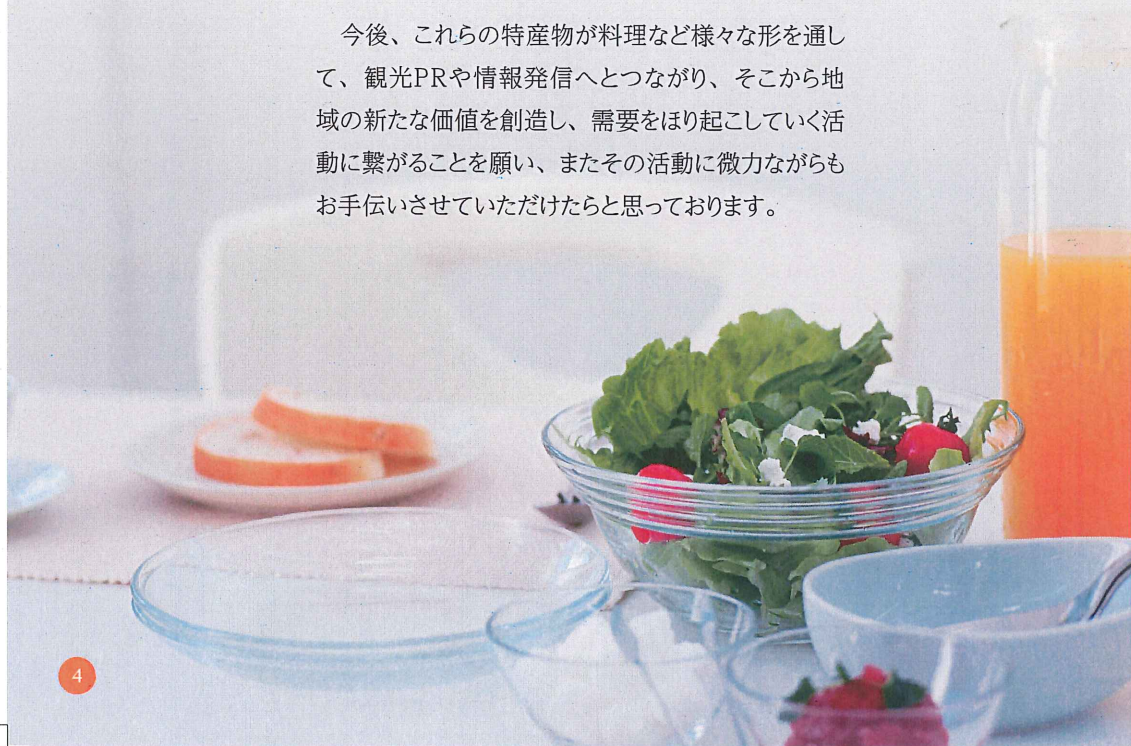
車の運転の大好きな父に連れられ道志川の紅葉と雄滝、雌滝を見に来たのは今から26年程前、まだ私が中学生のころでした。

月日が流れ、当時の村の景色は記憶の奥に埋もれてしまっていたのですが、今回、道志村の特産物の料理レシピを書かせていただくことになり、再び道志村を訪れ、道志川の流れと景色に懐かしさが蘇りました。

日本トップクラスの出荷量を誇る道志村のクレソンと道志村で生まれ育った道志ポーク。

今回この二つの特産物を使用して様々な料理レシピをご提案させていただき、改めてその魅力を強く感じ、さらに、その魅力をもっともっと伝えていきたいと思いました。

今後、これらの特産物が料理など様々な形を通して、観光PRや情報発信へとつながり、そこから地域の新たな価値を創造し、需要をほり起こしていく活動に繋がることを願い、またその活動に微力ながらもお手伝いさせていただけたらと思っています。



地域の新たな価値を創造し
その魅力をもっと伝えていきたい。



PROFILE

沙希 穂波

料理研究家・AISOオリーブオイルソムリエ
海外での短期料理留学経験を経て、国内の数々の料理コンテストで入賞。独立後は、クッキングスタジオを運営する他、自身の趣味である“世界中の美味しいものを食べ歩く旅”から得た独特の感覚と感性を生かし、テレビ、書籍、企業WEB、カフェ・レストランメニュープロデュースを中心に活動。特に、カフェ・レストランメニュープロデュースには定評があり、現在も数多くの店舗を手掛け、企業向けのメニュー開発講義なども行っている。

道志ポークについて

道志村で生まれ育った「道志ポーク」は、生産者が肉質への強いこだわりをもって飼料を改良し、豚独特の匂いを和らげ脂肪のあっさり感を出すなど独特の風味を持っています。

ハーブ入りの飼料で、やわらかく、さっぱりとしたおいしい肉になります。

農場の作業等は飼養管理日誌に記録され、ご家庭に安心・安全をお届けしています。



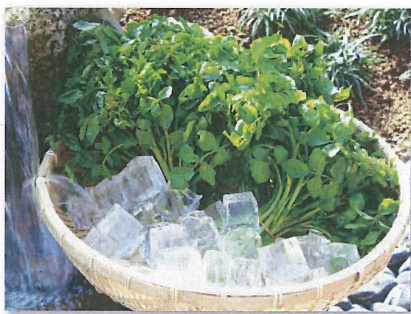
クレソンについて

【名称】

クレソン（フランス語）
ウォータークレス（英語）
オランダがらし（和名）

【原産地】

クレソンはアブラナ科の多年草で、ヨーロッパが原産地となっており、日本には明



治3～4年に渡来しオランダからやってきた辛みのある菜という意味で、「オランダがらし」の和名が付けました。

【特徴】

生で食べるとさわやかな香りとピリッとした辛みが特徴です。また、加熱すると辛みが消えて、ほろ苦さと香味野菜らしい爽やかな香りだけが残ります。

【クレソン選びのポイント!!】

- 葉が大きく、鮮やかな濃い緑色で、艶のあるもの。
- 葉と葉の間隔が狭いもの。
- 茎が太すぎず、細すぎず、真っ直ぐしたもの。
- 香りが強いもの。

【栄養素】

「健康草」とも呼ばれる野菜の優等生、クレソンは滋養・強壯の効果があり、ビタミンA(βカロテン)、ビタミンB群(ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン)、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、シニグリン、モリブデン、食物繊維などが含まれます。特に、美肌効果のあるβカロテンなどが豊富に含有されており、この含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラスです。

【効能】

免疫力向上(夏バテ防止・生活習慣病予防)、感染症の予防、美肌効果(アンチエイジング・デトックス効果)、口臭予防、がん予防、抜け毛予防(発毛・育毛)

【保存方法】

水を入れたコップに根元を挿し、葉にビニール袋をかけて冷蔵庫で保存する。又は濡れた新聞で巻いて、密閉式のビニール袋などに包みます。



道志村のクレソン栽培の歴史

① 立地上の特色

道志村は山梨県の東南部に位置し、神奈川県に隣接する県境の山村です。標高1140mの山伏峠を源流として、西から東に貫流する道志川に沿って、東西28km南北4kmの急峻な山塊に囲まれた山あいの村で、標高350m~900mからなる中山高冷地帯です。年間平均気温11度、年間降水量2220mmであり、県内では多雨地帯に属しています。村の総面積80km²の93%を占める山林に育まれた清流が縦貫するという立地は、クレソン栽培に適した環境です。道の駅「どうし」には水汲み場もあり、道志村のまろやかで飲み易く、ミネラルも豊富に含んだ水を飲むことや汲むこともできます。

② 栽培の歴史

昭和53年、忍野村でクレソンの生産販売を行っていた渡辺一正氏の助言と南都留農業改良普及センターの指導により、2軒の農家が約5㎡の試作に取り組みました。

試作の結果、収穫はもとより、品質においても市場から高い評価を受けたため、昭和54年には佐藤大三氏を中心に3名で約30㎡が本格的に栽培出荷されました。

水田再編対策による転作作物としてクレソンの栽培を積極的に進めるため、昭和55年専業農家4名をリーダーとして、兼業農家にも呼びかけ栽培農家11戸、栽培面積50㎡で、「道志村クレソン出荷組合」を結成しました。その後、平成の始めには最大で20戸まで増加しました。

③ 生産状況

道志村では気候によって、収穫時期に変化はありますが、5月末頃から1月頃までクレソンの栽培を行っています。(冬季は静岡県・神奈川県などでも栽培を行います)道志村でのクレソンの旬は8月末頃から11月頃までと言われており、豊かな清流で育まれたクレソンは味が濃く、香りが強いことが特徴です。



道志ポークのから揚げ丼

材料(2人分)

豚バラブロック	250g	片栗粉	大さじ3程度
すりおろしニンニク	小さじ1/3	クレソン	1束
塩	小さじ1/2	しょうゆ<甘辛ダレ>	大さじ2 ¹ / ₂
砂糖	小さじ2/3	みりん<甘辛ダレ>	大さじ1 ¹ / ₂
酒	大さじ1/2	砂糖<甘辛ダレ>	大さじ1
みりん	大さじ1/2	ごはん	適量
粉山椒	適量		

作り方

- ①豚バラブロックは2cm程度の角切りにしてボウルに入れ、すりおろしニンニク、塩、砂糖、酒、みりんと合わせて15分程置く。クレソンはざく切りにする。
- ②①の豚バラ肉の表面に薄く片栗粉をまぶしたら、中温の油でカラリと揚げて油を切り、表面に粉山椒をかける。
- ③鍋に<甘辛だれ>の材料を入れて弱火でとろりとするまで煮詰める。
- ④丼にごはんをよそおい、②とクレソンを盛り付けて、③の甘辛ダレを全体にかける。

POINT

山椒風味の豚肉に甘辛いタレとクレソンのさわやかな苦みが加わった食欲をそそる丼です。豚肉はお好みの部位を使用して作ってください。





道志ポークの肉みそ丼

材料(2人分)

豚ひき肉	200g	砂糖(A)	大さじ1/2
生姜のみじん切り	大さじ1 1/2	しょうゆ(A)	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	クレソン	1束
ごま油	小さじ1	ごはん	適量
味噌(A)	30g		
酒(A)	大さじ1		
みりん(A)	大さじ1		

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。クレソンはざく切りにする。(A)の調味料は混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを加えて炒め、全体がしっとりしてきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③豚ひき肉の色が変わってきたら、生姜のみじん切りと(A)を加えて水分が少なくなるまで炒める。
- ④丼にご飯をよそおい、③の肉みそとクレソンをのせる。

POINT

生姜の風味がアクセントになった肉みそです。卵と合わせてオムレツにしたりアレンジメニューも豊富。お弁当にもおすすめです。





ORIGINAL RECIPE

道志ポークとクレソンの 豆乳胡麻出汁しゃぶしゃぶ

材料(2人分)

しゃぶしゃぶ用豚肉	200g	白練りごま	大さじ2
クレソン	2束	薄口しょうゆ	大さじ1/2
レタス	1/2玉	塩	少々
人参	1/4本		
だし汁	2カップ		
豆乳	2カップ		
味噌	大さじ2		

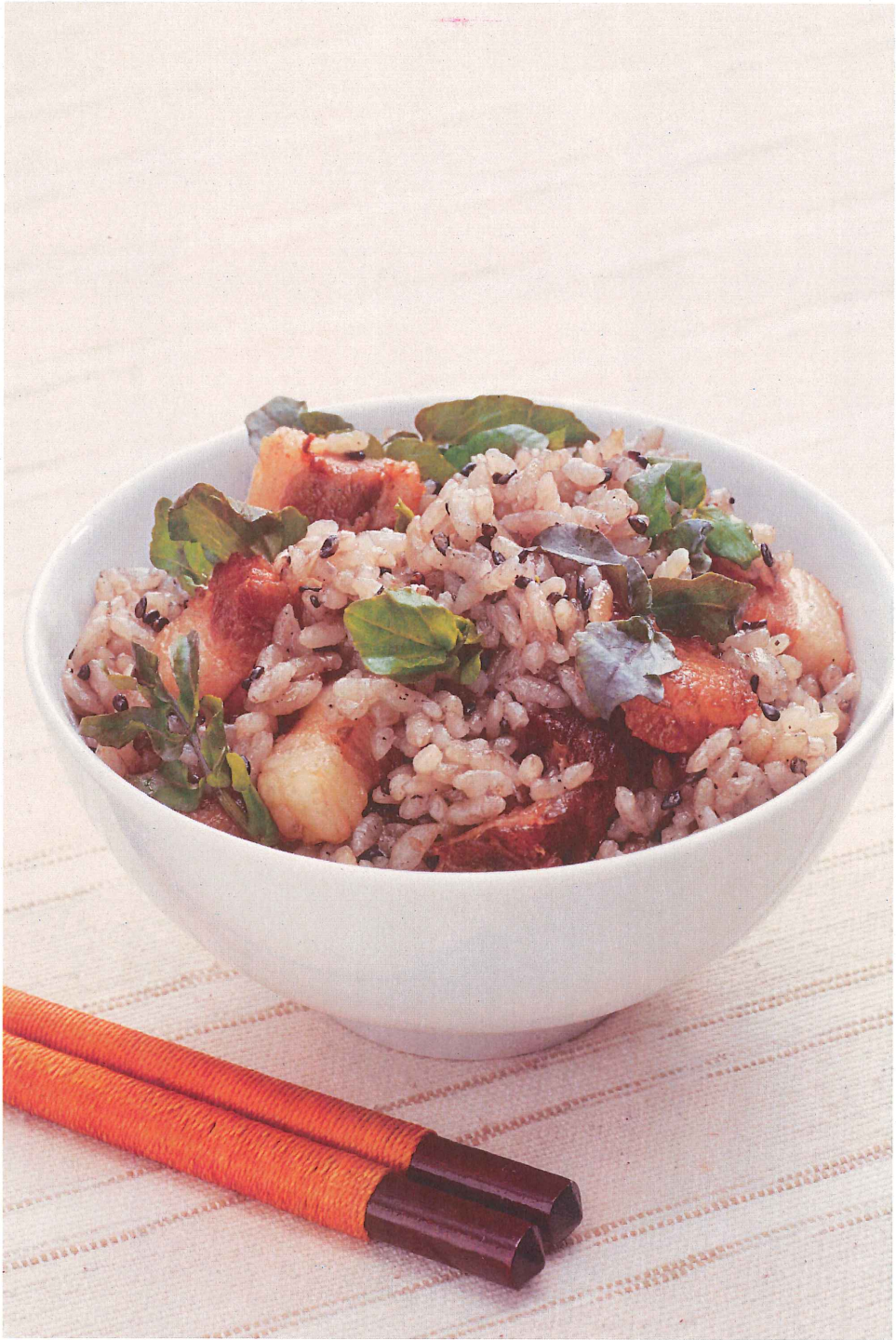
作り方

- ①クレソンはざく切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。人参はピーラーで薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と豆乳を入れてひと煮たちさせ、味噌、白練りごま、薄口しょうゆ、塩を加える。
- ③②に具材をさっとくぐらせていただく。

POINT

コクのあるやさしい味わいの豆乳鍋です。野菜類はお好みのものを入れて楽しんでください。最後にごはんを入れて雑炊にし、仕上げに粉チーズをふるのもおすすめです。





ORIGINAL RECIPE

道志ポークとクレソンの 黒ごま炊き込みごはん

材 料(出来上がり2合分)

豚バラブロック	200g	薄口しょうゆ	大さじ1
しょうゆ(A)	大さじ1	酒	大さじ1/2
砂糖(A)	大さじ1/2	ごま油	大さじ1
生姜のしぼり汁(A)	小さじ1	塩	ひとつまみ
クレソン	1束		
米	2合		
黒ごま	大さじ2		

作 り 方

- ①豚バラブロックは1.5cm程度の角切りにしてボウルに入れ、(A)を加えてよく馴染ませる。クレソンはざく切りにする。
- ②フライパンに油(材料外)を薄く熱し、①の豚バラ肉を加えてこんがり焼く。
- ③黒ごまはフライパンで香りが立つまで乾煎りする。
- ④お米を研いたら30分程浸水させ、黒ごま、薄口しょうゆ、酒、ごま油、塩を加えて通常の水加減で普通に炊く。
- ⑤ごはんが炊き上がったら、②の豚バラ肉とクレソンを加えて全体をさっくり混ぜる。

POINT

黒ごまの香り漂うごはん、甘辛い豚肉とさわやかな苦みのクレソンがおいしい炊き込みごはんです。豚肉はお好みの部位を使用して作ってみてください。





道志ポークの串焼き

材料(2人分)

豚バラスライス	200g
ナムプラー	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
粗びきこしょう	小さじ1/4

作り方

- ①豚バラスライスをざく切りにしてボウルに入れ、ナムプラー、オイスターソース、砂糖、粗びきこしょうを入れて全体をよく馴染ませて15分程置く。
- ②竹串に①の豚バラスライスをひだを作るようにして刺す。
- ③フライパンに油(材料外)を熱し②をこんがり焼く。

POINT

アジアンテイストの香ばしい串焼きです。お好みでカレー粉をふっても違ったテイストでおすすめてです。





クレソンと クリームチーズの細巻き寿司

材料(3本分)

ごはん(炊きたて)	1合
酢	大さじ1 $\frac{1}{2}$
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1 $\frac{1}{2}$
クレソン	6本
たらこ	1/2腹
クリームチーズ	40g
海苔(全形1/2)	3枚

作り方

- ①耐熱の器に酢、砂糖、塩を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで30秒加熱し、砂糖と塩をよく溶かす。
- ②炊きたてのごはんに①の合わせ酢を回しかけ、全体を切るように混ぜて、うちわ等で仰いで冷ます。
- ③巻きすに海苔を置いて、②のごはん(1/3量)を均一に広げたら、手前に、クレソン、たらこ、クリームチーズを置いて巻く。<3本作る>

POINT

ピリツとしたクレソンの味わいが新鮮な細巻き寿司です。お好みでクレソンの量を増やして作るのもおすすめです。





クレソンと 道志ポークの焼き餃子

材料(2人分)

餃子の皮	10枚	ごま油	小さじ2
豚ひき肉	70g	水	大さじ2
クレソン	30g	<タレ>	
味噌	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	酢	大さじ2
塩	少々	ごま油	小さじ2
油	小さじ1		

作り方

- ①クレソンはやや粗めのみじん切りにする。<タレ>の材料は混ぜ合わせる。
- ②ボウルに豚ひき肉、味噌、しょうゆ、塩を入れて一方向に勢いよく粘りが出るまで混ぜたら、クレソンとごま油(小さじ1)を加えてさっくりと混ぜる。
- ③餃子の皮の上に②の種をのせて包む。
- ④フライパンに油を熱し、③の餃子を並べて中火にかけ、底の部分に焼き色が付いたら、水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤水気がなくなりピリピリと音がしてきたら蓋を外して、ごま油(小さじ1)を全体にまわしかけ、強火で仕上げる。
- ⑥お皿に盛りつけてタレを添える。

POINT

クレソンの食感が楽しい餃子です。お好みでクレソンの量を増やして作るのもおすすめです。





クレソンと 道志ポークのコロッケ

材料(2人分 6個)

豚ひき肉	200g	ナツメグ	少々
クレソン	30g	小麦粉	大さじ2程度
モッツアレラチーズ	50g	卵(B)	1個
パン粉(A)	大さじ2 $\frac{1}{2}$	パン粉(B)	1カップ
卵(A)	1/2個		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		

作り方

- ①クレソンはみじん切りにする。モッツアレラチーズは6等分にする。
- ②ボウルに豚ひき肉、パン粉(A)、卵(A)、塩、こしょう、ナツメグを入れてよく混ぜ合わせたら、クレソンを加えて全体をさっくりと混ぜ、6等分に分けて中心にモッツアレラチーズを入れて丸型にまとめる。
- ③卵(B)はボウルに割りほぐす。②の表面に小麦粉、溶き卵、パン粉(B)の順番で衣を付ける。
- ④中温の油でこんがり5分程揚げる。

POINT

クレソンのさわやかな風味ととろりと溶け出すモッツアレラチーズがおいしいメンチコロッケです。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。





クレソンとセロリのマリネ

材料(2人分)

クレソン	1束	塩	小さじ1/6程度
セロリ	1/2本	粗びきこしょう	適量
砕いたくるみ	大さじ1	ピンクペッパー	適量
オリーブオイル	大さじ1		
白ワインピネガー	大さじ1 1/2		
はちみつ	大さじ1/2		
粒マスタード	小さじ1/2		

作り方

- ①クレソンはざく切りにする。セロリは筋を取って5cm程度の長さの細切りにしたら、塩(材料外 小さじ1/6)を全体にふりかけて手で軽くもみ、5分程おいたら水気を絞る。
- ②ボウルにオリーブオイル、白ワインピネガー、はちみつ、粒マスタード、塩、粗びきこしょうをよく混ぜ合わせたら、クレソン、セロリ、砕いたくるみを加えて全体をさっくりと混ぜる。
- ③器に盛り付け、軽く砕いたピンクペッパーを散らす。

POINT

全体を和えてから5分程度味をなじませてからいただくのがおすすめです。ピンクペッパーがなければ粗びきこしょうを軽くかけてください。





クレソンときのこのアヒージョ

材料(2人分)

クレソン	1束
マッシュルーム	6個
しめじ	1/2株
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	150ml
塩	小さじ1

作り方

- ①クレソンはざく切りにする。マッシュルームは縦に4等分に切る。しめじは根元の部分を取って小房に分ける。ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子、塩を入れて熱し、ニンニクが薄く色づいてきたら、マッシュルームとしめじを加えて煮る。
- ③②にクレソンを加えて火を止める。

POINT

仕上げに加えるたっぷりのクレソンが新感覚のアヒージョです。きのこはお好みのものを使用して作ってください。





D-1 グランプリ

出 店 レ シ ピ



● 団体名

道志村商工会女性部

やしゃー飯 (2人分) 4個

● 材 料

もち米 (200g)、鳥肉 (40g)、牛蒡 (30g)、人参 (20g)、油揚げ (15g)、干しシイタケ (5g)
【調味料】 砂糖 (10g)、和風ダシ (2g)、醤油 (10g)、みりん (5g)

● 作り方

- ①もち米を研いで、一晩水に浸します。
- ②もち米を蒸し器で蒸します。
- ③材料を1cmサイズの大きさに切って、鳥肉を炒め、硬い具材(人参、牛蒡、油揚げ、干しシイタケ)の順番に炒めて、醤油、砂糖、みりん、和風ダシで味付けをして、煮込みます。
- ④蒸しあがったもち米に③で作った具材を混ぜ込みます。
- ⑤出来上がったご飯を2度蒸しをして完成です。

● アピールコメント

お好みで、わらび (15g)、いんげん (15g)、ちくわ (20g) を入れてもおおいしく頂けます。もち米を白米に替えてもおおいしく頂けます。

● レシピの生い立ち

道志村の郷土料理で、昔から行事ごとに作られてきた山菜のおにざりです。牛蒡、人参、鳥肉などを甘い醤油ベースのだしを効かせた具材を混ぜ込んだ田舎らしい一品です。

● D-1グランプリとは?

D-1グランプリは、道志村の新名物料理の発掘・開発を目的に開催されるご当地グルメコンテストで、古くから食されていた郷土料理や村で収穫できる食材(特産品)を使った料理を出店頂き、参加者の投票により、グランプリを決定しています。



● 団体名
道志村商工会女性部

だんご汁 (2人分)

● 材 料

【だんご材料】小麦粉(30g)+水(27cc)

【汁材料】水(300cc)、しめじ(20g)、里いも(30g)、白ネギ(40g)、長ネギ(20g)、ごぼう(10g)、大根(50g)、いもじ(5g)、じゃがいも(30g)、人参(20g)、油揚げ(10g)、干しシイタケ(3g)

【調味料】醤油(6g)、みりん(4g)、和風だし(2g)、めんつゆ(10g)、七味(お好み)

● 作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰した鍋に野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③和風だし・醤油・めんつゆ・みりんで味付けをする。
- ④小麦粉を水でとき、だんごを作り、スプーンですくい鍋に入れる。
- ⑤表面に浮き上がってくれば完成。

● アピールコメント

家庭にある野菜を使ってお好みで、季節の野菜で!!

● レシピの生い立ち

主食が足りないときに、手軽に作る事ができる家庭料理です。季節の野菜など家庭それぞれの味を楽しめます。



D-1グランプリ

出 店 レ シ ピ



●団体名

道志川温泉 紅椿の湯

鴨汁クレソンうどん (2人分)

●材 料

クレソンうどん(2玉)、合鴨肉(100g)※薄くスライス、
長ねぎ(葉の部分40g)※細く斜め切り、
サラダ油(20cc)、市販のそばつゆを分量の水でのばしたもの(720cc)、
クレソン、長ねぎ(トッピングとして少々)

●作り方

- ①鍋にサラダ油をしき鴨肉を炒める。
- ②次に長ねぎの葉の部分炒める。
- ③炒めぎったらそばつゆを入れ、一煮立ち。
- ④ゆでたうどんを器に入れてつゆをかける。
- ⑤最後にクレソン、長ねぎの白い部分をトッピングする。お好みでゆずや、ゆず胡椒などで召し上がって下さい。

道志村ならではの郷土料理をモチーフとしたレシピにご家庭でもチャレンジ!



●団体名
名水九割そば 分店

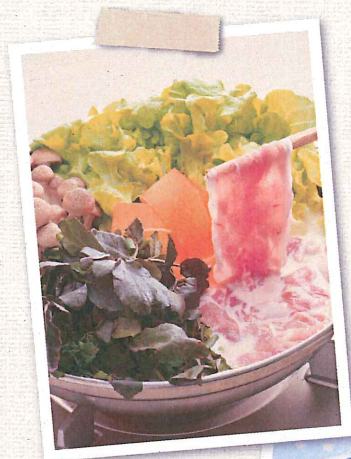
高菜ご飯 de 肉巻きおにぎり (2人分) (4個)

●材料

ごはん(茶碗1杯~1.5杯) ※お好きな大きさで、高菜漬(適量)、
豚もも肉スライス(2mm厚程度4枚~8枚) ※バラ肉、ロース肉でも可、
塩(少々)、こしょう(少々)、そばつゆ(適量) ※焼肉のタレなどでも美味しい、
白ごま(適量)

●作り方

- ①高菜漬をみじん切りにしてご飯に混ぜて冷まし、俵型のおにぎりにする。
- ②①に肉をごはんが見えなくなるようにキレイに巻きつける。
- ③②に軽く塩、こしょうを振る。
- ④③をフライパンやホットプレートで肉の巻き終わりの面を下にして焼く。
- ⑤転がしながらまんべんなく焼き、そばつゆをかけ肉と馴染ませる。
- ⑥最後に白ごまを振りかけて完成。



- 沙希穂波プロデュース
- 道志村特産品オリジナルレシピBOOK
- 発行日：平成28年3月16日
- 発行：道志村
- 〒402-0209 山梨県南都留郡道志村6181番地1
- TEL：0554-52-2111（代表）／ FAX：0554-52-2572
- 制作：株式会社サンニチ印刷 東京支社企画制作部