



### 漆真下トヨさん【葛巻町】考案 山ぶどうの赤飯

**材料** 【4人分】もち米3合／干しぶどう30g（お好みで小豆も可）／くろみ少々／A（山ぶどう原液50cc、水50cc、酒30cc、砂糖大さじ1、塩小さじ1）

- ①もち米を洗い一晩水につけた後、水気を切り、蒸し器で25～30分蒸す。
- ②Aをよく混ぜ、蒸した米にかけて均一になるよう混ぜる。
- ③さらに干しぶどうを混ぜて、蒸し器に移してさらに10～15分蒸す。
- ④器に盛りつけ、刻んだくろみを散らして出来上がり。

吉田次男さん【八幡平市】考案

### 豚肉と秋野菜の山ぶどう酢豚



**材料** 【4人分】豚肉300g／玉ネギ1個／ナス1本／カボチャ（小）1/4個／ニンジン（中）1/2本／ピーマン2個／シイタケ4個／片栗粉適宜／合わせ調味料（中華スープ420cc、山ぶどう原液210cc、砂糖190g、酢70cc、塩少々、水溶性片栗粉適量）

- ①豚肉を角切りにして、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ②玉ネギ、ナス、ニンジン、シイタケ、ピーマン、カボチャを乱切りにして素揚げする。
- ③合わせ調味料の材料を鍋に入れ、煮立ったら揚げた豚肉と野菜を入れ、水溶性片栗粉でとろみを付けて器に盛る。

田代久枝さん【岩泉町】考案

### 山ぶどう&りんごケーキ



**材料** 【30cm×30cm天板分】山ぶどうジャム150g／山ぶどう原液100cc／りんご（中）2個／A（薄力粉300g+ベーキングパウダー小さじ2と1/2を混ぜる）／グラニュー糖150g／B（溶かしマーガリン大さじ3+なたね油150cc）／卵3個／砂糖適量

- ①天板にクッキングペーパーを敷き、Bを塗っておく。
- ②卵にグラニュー糖を入れてトロリとするまで混ぜる。
- ③②を半分に皮をむいて薄切りにしたりんごを混ぜ、さらにAの半量とBの油90ccを加えて手早く混ぜ、天板に流し込み180度のオーブンで15分焼く。
- ④②の残り半分にAの残りを合わせ山ぶどう原液50ccを入れた生地を作る。
- ⑤④が焼けたら山ぶどうジャムを塗り、作っておいた生地を流し込みさらに山ぶどう原液50ccを流し、180度で20分焼く。
- ⑥焼き上がったらキッチンペーパーを取り、切り分けて粉砂糖（分量外）をふる。

木村晴子さん【久慈市】考案

### 山ぶどうのちらし寿司



**材料** 【5人分】【すし飯】米4カップ（もち米を2割ぐらい混ぜてもよい）／昆布1枚／酒大さじ2／水4と1/4カップ【合わせ酢】山ぶどう原液2/3カップ／砂糖小さじ2／塩小さじ1【具】ニンジン小1本（砂糖、薄口醤油、塩）／ササゲ6本（砂糖、薄口醤油、塩）／レンコン70g（甘酢、酢、水を各1/2カップ、塩小さじ1/3、砂糖大さじ1）／鮭でんぶ用の生鮭3切れ（砂糖大さじ2、酒大さじ1と1/2、薄口醤油小さじ1、塩小さじ1/2）／錦糸玉子用の卵3～4個（塩と砂糖少々）

- ①米は炊く1時間前に洗って水を切り、分量の水に酒と昆布を入れて炊く。
- ②炊きあがったら合わせ酢を打ちかけ、うちわであおぎながら切るように混ぜ、温かいうちに盛りつける。
- ③具のニンジン・ササゲは千切りにして鍋に入れ、ひたひたの水で煮て味付けする。
- ④レンコンは薄切りにして酢水にさらした後、少なめの水でゆでてから、低温の甘酢で軽く煮て冷ます。
- ⑤鮭でんぶは生鮭を塩水で煮て、骨と皮、血合いを除き、ほぐしてからフライパンに入れて調味料を加え、箸5～6本を使って炒りつける。
- ⑥卵は薄焼きにして細く千切りにする。以上の5つの具をすし飯に盛りつける。

藤本真由美さん【二戸市】考案

### つぶつぶワッフル



**材料** たかきび30g／小麦粉1カップ／砂糖40g／ベーキングパウダー小さじ1/2／卵2個／ハチミツ大さじ1／生クリーム1/2カップ／山ぶどうジャム大さじ5／山ぶどう大さじ2

- ①卵を軽く泡立てたらハチミツ、砂糖を加えてとろみがつくまで泡立て、水90ccを加え手早く混ぜる。
- ②これにゆでたたかきびを加え、小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、切るように混ぜて室温で10分ねかせる。
- ③フライパンで焼き、生クリームを7～8分泡立て、ジャムと山ぶどうを加えサッと混ぜて焼き上がりに挟む。

吉田次男さん【八幡平市】考案

### 虹鱈と秋野菜のマリネ



**材料** 【4人分】虹鱈200g／キュウリ1本／玉ネギ1/2個／しめじ1パック／枝豆適量／パプリカ適量／小麦粉適量／山ぶどうドレッシング（サラダ油大さじ7、酢大さじ3、山ぶどう原液大さじ1、塩・砂糖・コショウそれぞれ少々、玉ネギ30g、ニンニク少々）

- ①虹鱈（鮭でも代用可）をそぎ切りにして、小麦粉をまぶし油で揚げる。
- ②玉ネギ、キュウリ、パプリカを塩でもみ、しんなりしたら水にさらしてから水気を切る。
- ③しめじと枝豆を湯がいて水にとる。
- ④山ぶどうドレッシングの材料を順に入れてよく混ぜ完成させる。
- ⑤②と③の水気をしぼり、①と一緒にドレッシングに混ぜて器に盛る。

小林トキさん【宮古市】考案

### 大根の山ぶどう一夜漬け



**材料** 皮をむいた大根300g／山ぶどうの絞りかす300g／干し昆布1本／A（砂糖大さじ3、酢大さじ2、塩小さじ1/2）

- ①昆布は水で戻し、醤油、砂糖、酒、みりん（いずれも分量外）で軟らかく煮る。
- ②大根は薄切りにして、塩（分量外）を振りかけてしんなりするまで置く。
- ③大根を水洗いして、しっかり水気を切ったら山ぶどうの絞りかすとAを加えて混ぜ、4～5時間おいてなじませる。
- ④③から山ぶどうの絞りかすを除き、食べやすく切った昆布を挟み、山ぶどうの汁を少々振りかけて一晩おいて食べる。

三田地牧子さん【岩泉町】考案

### 山ぶどう入りピザ



**材料** 山ぶどう原液190cc／A（強力粉300g、ドライイースト小さじ2、砂糖小さじ2、塩小さじ1、サラダオイル大さじ1）※ほか通常のトッピング材料

- ①ボウルに山ぶどう原液とAを混ぜ、打ち粉の上でよくこねる。丸めたらラップをかけ、30度で40分発酵させる。
- ②押しつけてガス抜きた後、5等分して濡れふきんを掛けて20分間ねかせる。
- ③生地を適当に丸くしてピザソース、具、ピザ用チーズを乗せて250度のオーブンでこんがり焼く。

吉田トミさん【二戸市】考案

### 冷やし豚さっぱりサラダの山ぶどうドレッシングかけ



**材料** 【4人分】薄切り豚ロース120g／絹ごし豆腐1/4丁／もどした乾燥糸こんにゃく120g／A（山ぶどう原液大さじ3、水・みりん・ハチミツ 各大さじ1、酢大さじ1と1/2、塩小さじ3/5、サラダ油小さじ1と1/2、コショウ少々）

- ①乾燥糸こんにゃくは、ボウルにたっぷりの熱湯を加え、フタをして10分ぐらい置いて戻し、水洗いして冷やして水切りする。
- ②豚肉は一口大に切り、熱湯でゆでた後、冷水で冷やして水を切る。
- ③貝割れ大根60gは3cmに、キュウリ1/2本は細切りに、根生姜はみじん切り、青じそ6枚は千切りにする。
- ④器に豚肉、絹ごし豆腐、糸こんにゃくをのせ、野菜を盛りつけ、Aのドレッシングを混ぜてかける。

藤本真由美さん【二戸市】考案

### 山ぶどうとマシュマロのアイスマース



**材料** 豆乳100cc／牛乳100cc／A（卵黄2個、小麦粉大さじ1、砂糖40g）／生クリーム1カップ／マシュマロ50g／山ぶどうジャム1/2カップ／山ぶどう大さじ3

- ①卵黄と小麦粉、砂糖に豆乳と牛乳を少しずつ加えて溶き伸ばしカスタードクリームを作っていきます。
- ②生クリームを8分ほど泡立てマシュマロ、山ぶどうジャム、干し山ぶどうを加え、その中にカスタードクリームも混ぜ合わせて冷凍庫で凍らせる。