

◎市田柿入りキーマカレーおやき

【材料(5個分)】

- ・中力粉 100g
- ・砂糖 小さじ1
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・牛乳 60mL

～休校中のCa不足を補うために生地に牛乳を使用しています～



- ・豚ひき肉 70g
- ・玉ねぎ 50g
- ・市田柿 40g
- ・チーズ 25g
- ・油 小さじ1

～市田柿の甘さでカレーの辛さがまろやかになっています～

- ・酒 大さじ1
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1

- ・ガラムマサラ お好みで
- ・油(仕上げ用) 小さじ1

【作り方】

- ① ポリ袋にAを入れ振り混ぜ、牛乳を加えてよくこねる。そのまま30分寝かせる。
- ② 玉ねぎをみじん切り、市田柿を1cm角に切る。Bは混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油小さじ1を加えて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加え、完全に火が通るまで炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、市田柿と混ぜ合わせたBを加え、炒める。
- ⑥ 汁気がなくなったら火を止めて、お皿に移して粗熱をとる。
- ⑦ 蒸し器を用意して、お湯を沸かす。
- ⑧ ポリ袋に寝かした生地を軽くこねて、棒状にのばし、5つに分ける。炒めた具材も分けておく。
- ⑨ 分けた生地を丸く平たくのばし、そこに具材をのせて包む。
- ⑩ つなぎ目を下にして、蒸し器で15分蒸す。
- ⑪ フライパンに油(仕上げ用)をひき、蒸したおやきの両面に焼き色をつけたら、完成！

「赤」体をつくる食品		「緑」体の調子を整える食品		「黄」熱や力になる食品		エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
豚ひき肉	牛乳 チーズ		市田柿 玉ねぎ	中力粉 砂糖	油	189	0.6	6.4	6.7
						カリウム	カルシウム	β-カロチン	食物繊維
						mg	mg	μg	g
						192	69	127	2.1

※おやき1個あたりの栄養素

※高森町の給食だよりを参考に作りました！

◎市田柿入り焼肉コッペパンサンド

～焼き肉の町 飯田市と市田柿発祥の高森町のコラボレーション～

【材料(6個分)】

- ・強力粉 250g
- ・砂糖 20g
- ・無塩バター 20g
- ・牛乳 180mL
- ・塩 4g
- ・ドライイースト 3g

- ・焼肉用の肉 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・市田柿 40g
- ・レタス 60g
- ・焼肉のタレ 大さじ4 お好みで!
- ・塩コショウ 適量
- ・油 小さじ1



【作り方】

- ① ボールに強力粉と砂糖を入れ、塩とドライイーストは離して入れる。
- ② ドライイーストの上から牛乳を加えて、菜箸でざっくり混ぜる。
- ③ 生地がまとまってきたら無塩バターを加えて、台の上で練り込むようにこねる。
- ④ ひとまとめにしてボールに戻し、ラップをかけて1次発酵させる(35℃で約40分)。
※ホームベーカリーで生地を作る場合は④↑まで終了させる。

- ⑤ 約2倍に膨らんだ生地の空気を抜き、6等分にして10分置く(ベンチタイム)。
- ⑥ 棒状に成形し、2次発酵を行う(35℃で約40分)
- ⑦ 表面にハケで牛乳を塗り、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

※市販のパンを使う場合は⑧↓から作業を行う。

- ⑧ コッペパンに切り目を入れる。
- ⑨ レタスは水洗いをしてザルにあけ、水気を切る。
- ⑩ 焼肉用の肉にはあらかじめ塩コショウをふり、下味をつけておく。
- ⑪ 玉ねぎと市田柿を5mm幅の半月切りにする。
- ⑫ フライパンに油を入れ、肉を炒め、玉ねぎも炒める。全体に火が通ったら干し柿を加え、ざっと炒めて、焼肉のタレで味付けをする。
- ⑬ パンにレタスと焼肉を挟んだら、完成!

「赤」体をつくる食品		「緑」体の調子を 整える食品		「黄」熱や 力になる食品		エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
焼肉用の肉	牛乳		市田柿 玉ねぎ レタス	強力粉 砂糖	油 バター	カリウム mg	カルシウム mg	β-カロチン μg	食物繊維 g
						261	51	209	2.5

※焼肉コッペパンサンド1本あたりの栄養素

※高森町の給食だよりを参考に作りました!

◎市田柿のラスク 3種(チョコ ・ ゆずピール ・ レモンピール)

【材料(48 個分)】

- ・強力粉 250g
- ・砂糖 20g
- ・無塩バター 20g
- ・牛乳 180mL
- ・塩 4g
- ・ドライイースト 3g



※市販のコッペパンまたはバケットでも
美味しく作れます!

- ・バター 60g } A
- ・砂糖 40g }

～コッペパンで作ったラスクなので、食べやすいです～

- ・ブランデー 大さじ2 } B
 - ・市田柿 60g }
 - ・チョコレート 30g }
- (カカオ70%程度のも)

- ・ブランデー 大さじ1 } C
- ・市田柿 60g }
- ・ゆずピール 30g }

- ・ブランデー 大さじ1 } D
- ・市田柿 60g }
- ・レモンピール 30g }

【作り方】

- ① ボールに強力粉と砂糖を入れ、塩とドライイーストは離して入れる。
- ② ドライイーストの上から牛乳を加えて、菜箸でざっくり混ぜる。
- ③ 生地がまとまってきたらバターを加えて、台の上で練り込むようにこねる。
- ④ ひとまとめにしてボールに戻し、ラップをかけて1次発酵させる(35℃で約40分)。
※ホームベーカリーで生地を作る場合は④↑まで終了させる。

- ⑤ 約2倍に膨らんだ生地の空気を抜き、6等分にして10分置く(ベンチタイム)。
- ⑥ 棒状に成形し、2次発酵を行う(35℃で約40分)
- ⑦ 表面にハケで牛乳を塗り、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

※市販のパンを使う場合は⑧↓から作業を行う。

- ⑧ コッペパン(またはバケット)を1cm幅に切る。
- ⑨ 140℃に温めたオーブンで10～15分焼き、裏返して更に10～15分焼く。※軽く焦げ色がつくぐらい
- ⑩ 室温に戻したバターまたはレンジで約30秒加熱したバターに砂糖を混ぜる(A)。
- ⑪ 市田柿、チョコレート、ゆずピール、レモンピールは5mm角にきざみ、BとCとDをそれぞれの器に入れて、ブランデーを加えて混ぜ合わせる。
- ⑫ ⑨で乾燥させたパンにAを塗り、1/3量に分け、B・C・Dをそれぞれのせて、焦がさないよう140℃のオーブンで10～15分焼く。粗熱をとり、表面が乾燥したら、完成!

↓チョコレート

「赤」体をつくる食品		「緑」体の調子を 整える食品		「黄」熱や 力になる食品		エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
	牛乳		市田柿 ゆず レモン	強力粉 砂糖 チョコレート	バター	61	0.1	0.8	1.7
						↑ゆず・レモン	※それぞれラスク1個あたりの栄養素		

※高森町の給食だよりを参考に作りました!