

富山市えごま 6 次産業化推進グループ

富山市は、環境未来都市プロジェクトの一環として、高齢化や過疎化の進む富山市山田地域に植物栽培工場を整備（平成26年3月25日竣工）。えごまの特産品化を図るとともに、生産、加工、流通販売まで一体的に行う6次産業化を推進しています。これにより、地域の雇用創出と健康長寿都市の実現を目指しています。地域をあげてえごまの6次産業化を進めるため、民間事業者（約100団体・個人）が主体となった「えごま6次産業化推進グループ」を設立し、活動しています。



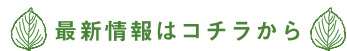
▲富山市内での料理教室&試食会の様子。

「富山えごま」認定商品（一例）



富山市のホームページより、認定商品一覧をご覧ください。SNSでも随時紹介していきますので、ぜひチェックしてください！

<https://www.city.toyama.toyama.jp/>



f @ 富山えごま

「# 富山えごま」を検索して再現レシピやオリジナルレシピを見てみよう！

f toyama.egoma



@ toyama_egoma



お問い合わせ

富山市 環境部 環境政策課

〒930-8510 富山市新桜町7-38 TEL 076-443-2053



富山えごま

県内で生産されたえごまや、富山市内の事業者が生産・製造・加工・販売する商品などを審査し、「富山えごま」ブランド商品として認定されたものにこのマークがつきます。

えごまって何？どうやって食べるの？全25品のえごまレシピ集。



富山のえごままで簡単レシピ・総集編・

あっ。えごまって
こんなにいい。



普段の食事にもえごまを取り入れていただけるよう考案した、手軽に美味しく作れるえごま料理のレシピ集。これまでvol.1~5と続き、とうとう総集編となりました。今までのレシピに、新しいえごま料理を加えた盛りだくさんの全25品をご紹介します。ぜひ、みなさんのご家庭の味にしてください。

— 全 25 品のえごまレシピ集 —

えごまって？	2
富山えごまの活動 MAP	2
えごま料理のキホン	3
レシピ考案者の皆さん	4

Chapter.1 おかず

01 えごま入り生春巻き	5
02 えごまと長芋のさっくり和え	6
03 えごまの葉の肉巻き	6
04 豚肉のえごま味噌漬	7

Chapter.2 常備菜(ソースなども)

05 えごまのダシ	8
06 えごま入り肉味噌	9
07 えごまのオイルペスト (ジェノベーゼソース)	10
08 えごま入り卵の花	10

Chapter.3 パーティーおつまみ

09 えごまたっぷり 簡単チーズフォンデュ	11
10 3 種のえごまディップ	12

Chapter.4 ごはんもの

11 えごま入りピビンバ	13
12 えごまのおむすび	14
13 冷やご飯でつくる えごま味噌の五平餅	14

14 えごまと麻婆ナスの ぶっかけソーメン	15
----------------------------	----

Chapter.5 お鍋

15 えごまのカムジャタン	16
16 えごま入り鶏だんご鍋	17

Chapter.6 お弁当

17 スペシャルえごま弁当	19
-----------------	----

Chapter.7 おやつ & ドリンク

18 さつまいもえごまの コロコロおやき	22
19 えごまとバナナの 米粉ケーキ	23
20 えごまの水ようかん	24
21 カaramelバナナと りんごのえごまソース	24
22 えごまプリン	25
23 えごまスムージー	25
24 えごまシロップ	25

Chapter.8 コンテストグランプリレシピ

25 夏野菜の春巻き ～えごまみそマヨソース～	26
------------------------------	----

▶ What is egoma? えごまって？



えごまの葉

ロズマリン酸やクロロフィル、ビタミンCなど、強い抗酸化作用を有するとされる機能性成分が豊富に含まれています。

えごまの実

えごま油

実を搾って抽出したえごま油は、近年、アレルギー疾患や生活習慣病等の改善効果が期待できるオメガ3系脂肪酸(α -リノレン酸)を豊富に含む食品として注目されています。

えごまは、「畑の魚」ともよばれるシソ科の植物です。原産地はインドや中国の高地。平安時代の初め頃から、燃料や防水塗料として広く使われてきました。江戸時代後期に、なたね油が普及したことでえごまの栽培は減少。古くから食用としても栽培されていましたが、10 年ほど前までは、東北地方の一部で伝統食として残るのみでした。

近年、えごまの栄養価や機能性成分が見直され、栽培が増え、さまざまな食品や加工品が生まれています。

▶ Pick Up! 富山えごまの活動MAP

富山えごまの活動事例をいくつかご紹介。この他にも、富山市では富山えごまを広める活動や、富山えごまを取り扱う飲食店、お土産屋などが増えつつあります。

地場もん屋総本店



えごまが欲しい方はぜひ地場もん屋総本店へ。えごまや、えごまの加工品を販売しています。そのほかにも、富山えごまの専用コーナーが設置されています。

富山市総曲輪 3-3-16
ウィズビル 1F
☎ 076-481-6337

塩地区圃場

富山市塩地区において、耕作放棄地を再生する農地整備を県営土地改良事業で進めています。整備が完了した農地は民間事業者に貸し出し、うち約 16ha でえごまの大規模な露地栽培が行われています。

牛岳温泉植物工場



山田地域におけるえごまの6次産業化拠点。温泉熱などを活用した完全人工光型植物工場で、有用な成分を豊富に含むえごまの葉等の生産を行っています。

How to use? えごま の使い方



01 えごまの実を炒って使う

えごまの実を全て炒ったものを使用しています。
炒ることでより香ばしくプチプチ食感が楽しめます。

- ✓ 厚めのフライパンで、弱火でゆっくり炒ります。
- ✓ パチパチパチと3粒はじけたら、火を止め、冷めるまでそのまま置いておきます。(フライパンの余熱でじっくり火が入ります。)
- ✓ 一度にたくさん炒って、保存容器で保存しておく、すぐに使えて便利です。



02 えごまの葉は千切りに

えごまの葉は千切りにすれば和え物やトッピングで大活躍。
千切りで使用する際のポイントを覚えておきましょう。

- ✓ 千切りは水につけると余分なあくを除けます。
- ✓ 水につけることで、時間がたっても色が変わらず、えぐみもなくなり食べやすくなります。



03 えごま油は加熱 NG!

えごま油は熱に弱く、酸化しやすい特性を持っています。
加熱調理以外の方法で使うことをおすすめします。

- ✓ 加熱すると栄養価が失われてしまいます。
- ✓ サラダのドレッシングとして他の調味料と併用して使うと栄養価もアップします。
- ✓ 料理のトッピングとして後がけすると風味豊かになります。

私たちがレシピを作っています！



レシピ開発者
山崎亮子さん
管理栄養士

全体プロデューサー
田中美弥さん
野菜ソムリエ上級プロ

レシピ開発者
広野美代子さん
カフェゴッコ店長

田中さん



えごまは主食になるような食材ではありません。縁の下
の力持ちのように、主役を引き立たせることが得意です。
裏を返せば何にでも合わせられる万能食材。油、葉、実、
パウダーと変幻自在に形を変えて食卓に登場できるはず
です。少しでも皆様のお役に立てれば嬉しいです。

【作ったレシピ】
NEW!! えごまシロップ

山崎さん



ご家庭で作りやすく、定番料理に
していただけるという思いで
作らせていただきました。
えごまをぜひ日常づかいにしてみ
てくださいね！

【作ったレシピ】
VOL.1 豚肉のえごま味噌漬／えごまのおむすび
VOL.2 えごまと長芋のさっくり和え／えごまの水ようかん
VOL.3 スペシャルえごま弁当 VOL.4 えごまたっぷり
簡単チーズフォンデュ／3種のえごまディップ VOL.5
えごまの葉の肉巻き／えごまのダシ NEW!! えごま入りビ
ビンバ／えごまのカムジャタン

広野さん



みんなで楽しく作れて、お子さんも
安心して食べられるレシピを心がけ
ました。栄養価が高く、おいしいえ
ごまをぜひ多くの人に知っていただ
きたいです！

【作ったレシピ】
VOL.1 えごまのオイルペースト／えごまとバナナの米
粉ケーキ VOL.2 えごま味噌の五平餅／えごまと麻婆ナ
スのぶっかけソーメン VOL.3 えごま入り鶏だんご鍋
VOL.4 さつまいもとえごまのココロコおやき／カラメルバナ
ナとりんごのえごまソース VOL.5 えごま入り肉味噌／えご
ま入り卵の花 NEW!! えごま入り生春巻き／えごまプリン／
えごまスムージー

見た目も華やかな生春巻き。
つけだれにえごまの葉をちらして食べるのも◎



食欲をそそる彩り豊かな具材を包んで

01 | えごま入り生春巻き

材料 (2人分)

・えごまの実 [※] 大さじ 1	■つけだれ
・えごまの葉..... 3枚	・レモン汁..... 大さじ 1
・生春巻きの皮..... 6枚	・ナンプラー..... 大さじ 1
・とりささみ..... 1本	・はちみつ..... 大さじ 1
・えび..... 6尾	・赤唐辛子..... 小さじ 1
・レタス..... 50g (2~3枚)	(小口切り)
・もやし..... 1/3袋	※すべての材料を混ぜる

1. 熱湯にささみとえびを入れて茹でます。ささみは割いて、えびは皮をむいて背ワタをとり、縦半分に切ります。
2. もやしは茹でておきます。レタスとえごまの葉は一口大にちぎります。
3. えび以外の具材をボウルに混ぜておきます。
4. 生春巻きの皮を水にくぐらせ、やわらかくになったら取り出しお皿に広げます。えび以外の具材をのせて一巻きし、その後えびを2尾ずつ並べ、両側を折りたたみながら巻き上げます。

02 | えごまと長芋の さっくり和え

材料 (2人分)

・えごまの実 [※] 大さじ 1	・韓国海苔..... 5枚
・えごまの葉..... 4枚	・だし醤油..... 大さじ 1/2
・長芋..... 100g	(醤油でも可)

1. えごまの葉は、千切りにし、水にさらしておきます。長芋は皮を剥き、大きめのサイコロ状に切ります。
2. 韓国海苔はもみつぶします。
3. ボウルにすべての材料を入れ、和えます。

※すべて盛りつけた後、香りづけにえごま油をたらすのもオススメです。



えごまの実のプチプチがアクセント

ミートボールやハンバーグ、
アレンジいろいろ



※1は、冷蔵で2日、冷凍で3週間ほど保存できます。
ハンバーグやミートボール、肉そぼろとしても使えます。

03 | えごまの葉の肉巻き

材料 (2人分)

・えごまの実 [※] 大さじ 2	・卵..... 適量
・えごまの葉..... 10枚	・パン粉..... 適量
・合挽き肉..... 250g	・揚げ油..... 適量
・焼肉のたれ..... 大さじ 3	・楊枝..... 10本
・小麦粉 (米粉)..... 適量	

1. ボウルに合挽き肉、焼肉のたれ、えごまの実を入れてよく混ぜます。
2. 1を10等分して細長い俵状にし、えごまの葉で巻きます。
3. フライを作る要領で、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけます。
4. えごまの葉が剥がれないように楊枝をうち、170℃に熱しておいた揚げ油で、2~3分ほど揚げます。



炒ったえごまの実の香りと食感を楽しめます。柑橘系のジャムがアクセントとなり、後味が爽やかな食べ応えのある一品。メインのおかずはいかが？

隠し味の柑橘系ジャムで爽やかな味わい

04 | 豚肉のえごま味噌漬け

材料 (2人分)

・えごまの実 [*] 大さじ1	・柚子ジャム [*] 50g
・とんかつ用豚肉 2枚	・酒 小さじ1~2
・味噌 50g	

★ 柚子ジャムかわりに、柑橘系のジャムや他のフルーツジャムでも代用できます。

1. 味噌、ジャム、酒を混ぜ合わせます。
2. 豚肉に 1 をすり込み、30分~1日置きます。
3. フライパンに 2 をのせ、中火でフタをして焼きます。最後に残りのつけだれとえごまの実を加えからめます。

Chapter 2 常備菜 (ソースなども)

山形県の郷土料理「ダシ」をえごま料理にアレンジ。なすを水に浸した後、しっかり水分を取り、だし醤油をまぶすことで日持ちが長くなります。(冷蔵保存で3日)



夏にオススメ！さっぱりごはん

05 | えごまのダシ

材料 (作りやすい分量)

・えごまの実 [*] 大さじ1	【A】
・いりごま 大さじ1	・えごまの葉 20枚
・だし醤油 大さじ1/2 (またはめんつゆ大さじ1)	・なす 1本 (200g)
・塩昆布 大さじ2	・オクラ 10本
	・みょうが 10個

1. A を5~7mm に小さく切ります。なすとえごまの葉は水に2~3分浸し、かたく絞ります。
2. 1 のなすをボウルに入れ、だし醤油をかけて混ぜます。
3. 2 のボウルにすべての材料を入れ混ぜます。

*混ぜるときは、えごまの実を指ですりつぶしながら入れると、身体に栄養が吸収されやすくなります。



えごまの実のパチパチとひき肉が混ざり合った食感が特徴的な一品。ごま油の風味で食欲もそられます。仕上げにえごま油をかけるとより栄養を摂取できます。

大人も子供もやみつきに！日持ちの良い万能レシピ

06 | えごま入り肉味噌

材料(作りやすい分量)

・えごまの実 [*] 大さじ 1	【A】
・えごまの葉..... 10 枚	・酒..... 大さじ 2
・豚ひき肉..... 150g	・みりん..... 大さじ 2
・にんにく..... 1 片	・味噌..... 大さじ 2
・しょうが..... 1 片	・砂糖..... 小さじ 2
・ごま油..... 適量	(またはてんさい糖)
	・醤油..... 小さじ 1

1. フライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたしょうが、にんにくを香りが出るまで弱火で炒めます。
2. 1に豚ひき肉を加え、中火で色が変わるまで炒めます。さらにえごまの葉の千切りを入れて軽く炒め、Aを加えます。
3. ある程度水分がなくなるまで煮込んで味をなじませ、最後にえごまの実を入れます。

07 | えごまのオイルペースト (ジェノベーゼソース)

材料(2人分)

・えごまの実 [*] 大さじ 1	・塩..... 3~5g
・えごまの葉..... 30g	・にんにく..... 1 片
・油 [*] 100g	

★オリーブオイルや米油を使いましょう。

1. ミキサーに油、手でちぎったえごまの葉、にんにく、塩を入れ、スイッチを入れて混ぜ合わせます。
2. 最後にえごまの実を入れ、えごまの実のパチパチ感を残すため、少しだけ混ぜます。



蒸し野菜に彩りを



しっとり&パチパチ食感

08 | えごま入り卵の花

材料(作りやすい分量)

・えごまの実 [*] 大さじ 1	・みりん..... 大さじ 1
・えごまの葉..... 10 枚	・てんさい糖..... 小さじ 2
・えごま油..... 小さじ 2	【A】
・おから..... 100g	・にんじん..... 1/3 本
・だし..... 150cc	・油揚げ..... 1/2 枚
・醤油..... 大さじ 1	・しいたけ..... 2 個

1. えごまの葉と A を千切りにします。フライパンにだしと醤油、みりん、てんさい糖、千切りにしたえごまの葉と A、おからを入れ、火をつけます。
2. 水分がある程度なくなるまで、へらなどで混ぜながら炒り煮します。
3. 火を止めて、最後にえごまの実とえごま油を入れます。

*混ぜるときは、えごまの実を指ですりつぶしながら入れると、身体に栄養が吸収されやすくなります。

女子会にぴったり！たっぷりチーズでいただきます



ホットプレートやオーブン、フライパンでも簡単に作れます。えごまの葉でバゲットを巻いて食べるのもおすすめです。

09 | えごまとたっぷり簡単チーズフォンデュ

材料 (作りやすい分量)

・えごまの実 [*]	適量
・えごま油	適宜
・ピザ用とろけるチーズ	適量 (ゴーダ、ラクレットでもよい)
・バゲット	適量
・にんにく	適量
・バター	適量 (市販のガーリックバターでもよい)

1. フライパンに、チーズとえごまをのせて弱火にかけ、ふたをします。

2. にんにくとバターを塗って焼いておいたバゲットを、溶けたチーズにつけます。

^{*}お好みで上からえごま油をかけたり、えごまの葉をのせて食べてもよいです。
^{*}フライパン、ホットプレート、ホイルをしいてトースターで作ることができます。

10 | 3種のえごまディップ

材料 (作りやすい分量)

■ えごま入りワカモレ

・えごまの実 [*]	大さじ1/2	・にんにく	1/2片
・えごま油	大さじ2	・レモン(ライム)	1/2個
・アボカド	1個	・パクチー	適宜
・紫玉ねぎ	1/2個	・塩コショウ	適宜

■ えごまとツナ

・えごまの実 [*]	大さじ1	・クリームチーズ	100g
・えごま油	大さじ2	・塩コショウ	適宜
・ツナ水煮缶	1缶(70g)		

■ えごまとハム

・えごまの実 [*]	小さじ1	・生クリーム	100g
・えごま油	大さじ1	・コショウ	適宜
・ハム	100g		

■ えごま入りワカモレ

1. アボカドの中身をボウルに出し、フォークで潰します。

^{*}種を一緒に入れておくと変色しにくいです。

2. 1にえごまの実、えごま油、紫玉ねぎとにんにくのみじん切り、レモンの絞り汁、ざく切りのパクチーを加え混ぜます。

^{*}パクチーの代わりにえごまの葉でもよいです。

3. 塩コショウで味を整えます。

■ えごまとツナ

1. ボウルにクリームチーズを入れ、ツナ、えごまの実、えごま油を加え混ぜます。

^{*}ディル、パクチー、バジルを加えても◎。

■ えごまとハム

1. ハムを小さくみじん切りします。

2. ボウルに1、生クリーム、えごまの実を加え、泡立て器でクリーム状になるように混ぜます。

3. 2にえごま油を加えて混ぜます。

^{*}乳脂肪の高いものを使うと早くクリーム状になります。

生野菜やバゲットにのせて



えごまとハム

えごまとツナ

えごま入り
ワカモレ

お好みで、コチュジャン、海苔
とともにお召し上がりください。
えごまの葉に巻いて食べるとさ
らに美味しくいただけます。

えごまをふんだんに使った贅沢ビビンバ

11 | えごま入りビビンバ

材料 (4人分)

・牛ひき肉	200g	【A】(ナムルのたれ)	
・ほうれん草	1束	・えごまの実 [*]	大さじ1
・にんじん	1本	・えごま油	大さじ1
・もやし	1袋	・塩	大さじ1
・だいこん	150g	*すべての材料を混ぜておく	
・キムチ	100g		
・ごはん	2合		
・焼肉のたれ	大さじ11		
・コチュジャン	適宜		
・海苔	適宜		

1. もやしとほうれん草をさっと茹でます。水気を絞り、ほうれん草は 5cm 程度に切ります。にんじんは千切りにします。千切りにしただいこんは軽く塩で和え、水分を絞っておきます。
2. それぞれの野菜に、A (ナムルのたれ) を塩辛くならないように小さじ 1/2 ほど和えます。
3. 牛ひき肉を炒め、焼肉のたれ大さじ 8 を加えて炒めます。
4. フライパンに米油をしき、ごはんをのせて、その上に 2・3、キムチをのせ、火にかけます。
5. おこげができたら、焼肉のたれを大さじ 3 かけ、お好みで温泉卵をのせます。

12 | えごまのおむすび

材料 (2人分)

・えごまの実 [*]	大さじ1	・みりん	大さじ1
・えごまの葉	適量	・醤油	大さじ1
・米	1合	・だし昆布	5cm

1. 普通にご飯を炊く要領で、だし昆布を入れ、みりん、醤油を加えてご飯を炊きます。
2. 炊き上がったら、えごまの実を加え混ぜます。
3. おむすびを結びます。お好みでえごまの葉を巻きます。

ほんのり優しい味付けがうれしい



冷やご飯を
カンタンにアレンジ



*割り箸の先にアルミホイルを巻いて焼くと、こげません。

13 | 冷やご飯でつくる えごま味噌の五平餅

材料 (2本分)

・えごまの実 [*]	大さじ1	【A】	
・冷やごはん	250g	・味噌	大さじ2
・水	大さじ2	・醤油	大さじ1
・割り箸	2本	・みりん	小さじ1
		・砂糖	小さじ1

1. 冷やご飯に水をかけ、レンジで温めてから木べらなどでつぶします。
2. 二等分にした 1 を棒状にし、濡らした割り箸につけ、形を整えます。
3. A を混ぜ、えごまの実を指ですりつぶしながら加え、えごま味噌をつくります。
4. 2 の片面に 3 をぬり、オーブントースターで 5 分ほど焼きます。

麻婆ナスとえごまの実、葉を贅沢に盛り付けたソーメンです。すべて盛り付けた後、香りづけにえごま油をたらすのもおすすめ。

夏バテ対策にはこの一品



14 | えごまと麻婆ナスのぶっかけソーメン

材料 (2人分)

・えごまの実※	大さじ1	【A】	
・えごまの葉	適量	・ネギ	1/2本
・米油	大さじ1	・にんにく	1片
・豚ひき肉	150g	・しょうが	小さじ1
・なす	2~3本	【B】	
・トマト	1/2個	・甜麺醤	小さじ1 (または味噌)
・水	1/2カップ	・豆板醤	小さじ1
・片栗粉	適量	・醤油	小さじ1
・ソーメン	2束	・コチュジャン	小さじ1
・めんつゆ	適量	・てんさい糖	小さじ2

1. なすはくし切り、トマトは食べやすい大きさ、Aはみじん切りにします。
2. フライパンに米油を引き、Aを弱火で炒め、香りが出たら中火にして豚ひき肉、なすの順に加えてさらに炒めます。
3. あらかじめ混ぜておいたBを加えて炒め、水を加えます。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
4. 茹でたソーメンを器に盛り、3をのせ、トマトとえごまの実・葉で飾り、めんつゆをかけます。

Chapter.5 お鍋

韓国のお鍋料理「カムジャタン」。柔らかくなるまで煮込んだじゃがいもとスペアリブに、プチプチ食感のえごまの実が合います。えごまの葉も色鮮やかでお鍋のアクセントに。

ほろほろのじゃがいもにスペアリブ
色鮮やかなえごまの葉を添えて



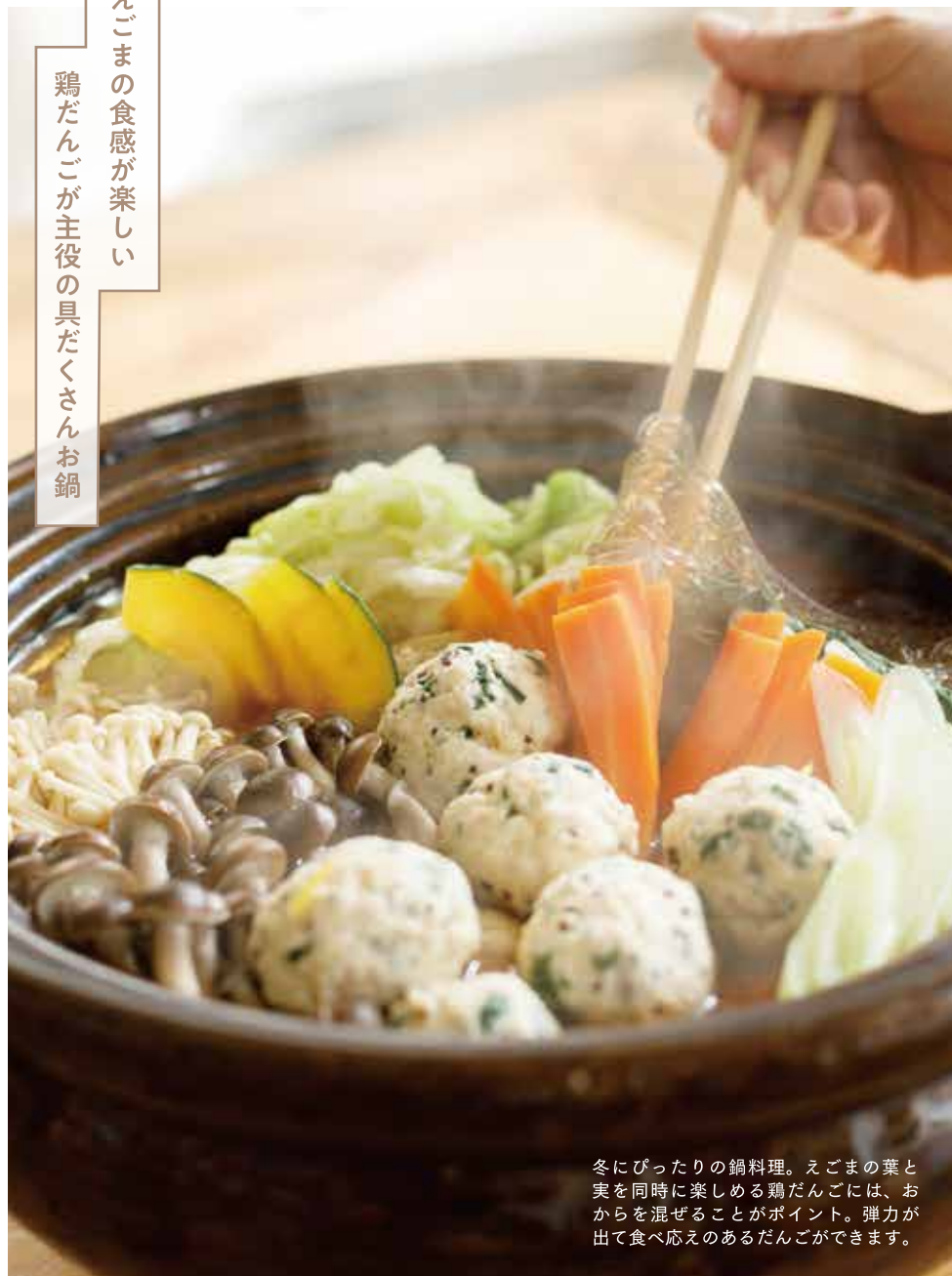
15 | えごまのカムジャタン

材料 (4人分)

・えごまの実※	大さじ1	【A】	
・えごまの葉	12枚	・コチュジャン	大さじ3
・豚スペアリブ	8本	・味噌	大さじ3
・じゃがいも	4個	・酒	大さじ3
・ごま油	大さじ1	・にんにく	2片 (すりおろし)
・塩こしょう	適宜	・生姜	2片 (すりおろし)
・水	1ℓ	・砂糖	大さじ2

※全ての材料をあらかじめ混ぜておく

1. 鍋に水を入れ、塩こしょうしておいたスペアリブを入れ、火にかけます。沸騰したら、湯を捨て肉を取り出します。
2. フライパンにごま油をしき、1の肉を入れ、両面をこんがり焼きます。
3. 鍋にA、2、皮を剥いて2等分したじゃがいもを入れ、水をひたひたになるまで入れて火にかけます。
4. 沸騰したらあくを取り、ふたをして煮込みます。
5. 肉とじゃがいもがやわらかくなったら、味を整えて、えごまの実を指ですりつぶしながら加え、えごまの葉をのせます。



冬にぴったりの鍋料理。えごまの葉と実を同時に楽しめる鶏だんごには、おからを混ぜることがポイント。弾力が出て食べ応えのあるだんごができます。

16 | えごま入り鶏だんご鍋

材料 (4人分)

- ・春雨 (乾燥) 80g
- ・はくさい 1/4 個
- ・長ネギ 1 本
- ・しめじ 1パック (100g)
- ・えのき 1 袋 (100g)
- ・にんじん 1/3 本
- ・かぼちゃ 中玉 1/8

【A】

- ・えごまの実[※] 大さじ 2
- ・えごまの葉 10 枚
- ・鶏ひき肉 400g
- ・卵 1 個
- ・おから 大さじ 2
- ・塩 小さじ 1/2

【B】

- ・だし 2ℓ
- ・醤油 大さじ 3
- ・塩 小さじ 2
- ・みりん 大さじ 1
- ・ゆずの皮 適量

1. ボウルに A を入れ、よく混ぜ合わせます。
2. 春雨は水で戻し、食べやすい大きさに切ります。にんじんとかぼちゃは短冊薄切り、長ネギは斜め切り、しめじとえのきは食べやすくほぐします。
3. 鍋に B を入れて煮立たせ、1 をスプーンですくい、鍋に加えます。
4. 鶏だんごに火が通ったら、にんじん、かぼちゃ、長ネギ、はくさいを入れて 5 分煮ます。
5. しめじ、えのき、春雨を入れ、最後にゆずの皮を入れてできあがり。



鶏だんご鍋のポイント

01

おからを活用



鶏ひき肉におからを加えると、しっかりと弾力ある食感に。おから無しで片栗粉を少し加えると、ふわっと柔らかい食感に。

02

鶏だんごのアレンジ



鶏だんごは、甘酢あんかけやトマト煮、クリームシチューにも！お味噌汁などにも合いますよ！

03

柑橘系を入れて



レモンやすだちなどの柑橘系は絞ったり、皮を少し鍋に入れたりしてもおいしいですよ。

17 | スペシャルえごま弁当

7品のおかずとごはんの贅沢弁当

えごまの卵焼き

えごまきんぴら

鮭のえごまマヨネーズ焼き

青菜のえごま和え

五箇山豆腐の
えごま味噌田楽

えごま唐揚げ

えごまごはん

えごまの佃煮

えごまごはん



- 1 えごまの実、半ずりにしておきます。
- 2 炊きたてのごはんに塩昆布とえごまの実を混ぜます。

材料(2人分)

・えごまの実*	小さじ1
・ごはん	茶碗2杯
・細切り塩昆布	2つまみ

五箇山豆腐のえごま味噌田楽



- 1 えごまの葉は、みじん切りにし水にさらしておきます。
- 2 水切りした五箇山豆腐に片栗粉を適量はたき、フライパンで焼きます。
- 3 えごま味噌の材料(A)を鍋に入れ火にかけます。
- 4 2に3をぬり1を飾ります。

材料(2人分)

・えごまの葉	3枚
・えごまの実*	大さじ2
・味噌	100g
・みりん	50g
・醤油	50g
・五箇山豆腐	1/6丁
・片栗粉	適量

えごまきんぴら



- 1 ごぼうはさがぎにし、水にさらしておきます。
- 2 フライパンに油を引き、ごぼうとえごまの実を入れて炒めます。
- 3 Bを加え絡めます。

材料(作りやすい分量)

・えごまの実*	大さじ1/2
・ごぼう	1本
・醤油	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・油	適量

えごまの卵焼き



- 1 油以外のすべての材料をよく混ぜます。
- 2 フライパンを温めてから油を引き、1を焼きます。

材料(作りやすい分量)

・えごまの実*	小さじ1
・卵	3個
・みりん	小さじ1
・薄口醤油	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・油	適量

鮭のえごまマヨネーズ焼き



- 1 鮭は、2枚にそぎ切りにしておきます。
- 2 ソースの材料(C)を混ぜ、マヨネーズソースを作ります。
- 3 ①に②のソースを塗ってオーブントースターでこんがりとし10分焼きます。焼き上がった後、上からえごま油をたらしてできあがり。

材料(2人分)

- ・えごまの実※ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・えごま油 小さじ1
- ・甘塩鮭 1切

青菜のえごま和え



- 1 えごまは半ずりにしておきます。
- 2 青菜をさっと塩ゆでし、冷水で粗熱をとります。
- 3 しっかり水気を切り、だし醤油とみりん、えごまの実と共に絡めます。

材料(作りやすい分量)

- ・えごまの実※ 大さじ1
- ・青菜 1束(150g)
(ほうれん草・小松菜など)
- ・だし醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

えごま唐揚げ



- 1 鶏もも肉をそぎざりの一口大に切り分けます。
- 2 ①にえごま味噌*と砂糖を加え揉み、15分〜1日おきます。
- 3 ②に適量の片栗粉をつけ、170℃に熱しておいた油で揚げます。

材料(作りやすい分量)

- ・えごまの実※ 小さじ1
- ・鶏もも肉 1枚
- ・えごま味噌* 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量

*えごま味噌＝
20ページのえごま味噌田楽の
Aと同じものを使います。

えごまの佃煮



- 1 えごまの葉は千切りにし、水につけてあくを抜いておきます。
- 2 鍋にすべての材料を入れ、煮詰めます。

材料(作りやすい分量)

- ・えごまの実※ 大さじ1
- ・えごまの葉 30枚
- ・鰹節 10g
- ・醤油 50g
- ・みりん 50g
- ・酒 50g

コロっとした見た目がかわい
おやき。素朴な味がクセになります。
小麦粉や卵アレルギーの方でも大丈
夫なおやつです。



たった3つの材料だけでできちゃう

素朴な味のおやき

18 | さつまいもとえごまのコロコロおやき

材料(作りやすい分量)

- ・えごまの実※ 大さじ3
(すったもの)
- ・さつまいも 1/2本(150g)
- ・てんさい糖 大さじ1



1. さつまいもは乱切りし、竹串が通るまでやわらかくなるようレンジで3分加熱します。
2. ボウルにさつまいもを入れ、つぶします。その後、えごまの実とてんさい糖を入れて、よく混ぜます。
3. 2cm角の長方形にまとめ、フライパンで焼きます。

*さらに、200℃のオーブンで10分焼くと、さくっとしたクッキーに。
*混ぜるときは、えごまの実を指ですりつぶしながら入れると、身体に栄養が
吸収されやすくなります。



バナナのやさしい甘さ

えごまの実のプチプチ食感をアクセントにバナナ、米粉、豆乳のやさしい甘さが口の中に広がります。えごまの実焦がし過ぎると苦くなるので要注意。

19 | えごまとバナナの米粉ケーキ

材料 (直径18cm丸型1台分)

・えごまの実※	小さじ3
・米粉	120g
・卵	2個
・てんさい糖	60g
・米油	50g
・バナナ	小2本
・ベーキングパウダー	小さじ1
・豆乳	大さじ2

1. 卵を溶き、てんさい糖、米油を入れ、混ぜ合わせます。さらに米粉を入れて混ぜます。
2. 豆乳、ベーキングパウダー、バナナ2/3(みじん切り)、えごまの実小さじ2を入れさっくり混ぜ合わせ、型に入れます。
3. 型に入れた生地の上に、バナナ1/3(薄く輪切り)を飾ります。さらに、小さじ1のえごまの実を振りかけます。
4. あらかじめ180℃で余熱しておいたオーブンで、30分間焼きます。

20 | えごまの水ようかん

材料 (2人分)

・えごまの実※	小さじ1
・練りあん	250g
・粉寒天	1g
(代わりにアガー4gでも可)	

1. 鍋に水200gと粉寒天を入れよく混ぜ、火にかけます。
2. 沸々と沸騰してきたら、練りあん、えごまの実を入れ、よく混ぜます。
3. 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。(寒天型に流してもできます)

※ お好みで、黒蜜をかけるとさらに美味しくいただけます。



新食感の和スイーツ



とろとろフルーツにえごまがマッチ

21 | カaramelバナナとリンゴのえごまソース

材料 (作りやすい分量)

・えごまの実※	大さじ1	・グラニュー糖	大さじ4
・えごま油	大さじ1	・水	大さじ2
・バナナ	1本	・レモン汁	小さじ1
・りんご	1/2個		

1. バナナは皮をむいてタテに切り、りんごは4等分のくし形切りにし、レンジで加熱しておきます。
2. 小さな鍋にグラニュー糖と水大さじ1を入れ、カaramel色になったら火を弱めて、さらに大さじ1の水を加えます。
3. フライパンにバナナとりんごを入れて焼き、2をからめ、レモン汁を加えます。
4. 器に盛りつけ、えごまの実とえごま油をかけます。

22・23 | えごまプリン・えごまスムージー

材料(作りやすい分量)

えごまプリン

- ・えごまの実※ 大さじ2 (すったもの)
- ・豆乳 300cc
- ・砂糖 大さじ1 (またはてんさい糖)
- ・粉ゼラチン 5g
- ・お湯 20cc

えごまスムージー

- ・えごまの実※ 小さじ1 (すったもの)
- ・えごまの葉 2枚
- ・えごま油 小さじ1/2
- ・バナナ 大1/2本 (冷凍したもの)
- ・小松菜 2本
- ・豆乳 150cc

えごまプリン

1. 粉ゼラチンをお湯に入れふやかします。

2. 鍋に豆乳、砂糖、えごまの実を入れ中火にかけ、泡立て器で混ぜ合わせ沸騰する前に火からおろします。ゼラチンを入れ、型に流し込み冷蔵庫で2時間冷やし、固めます。

* お好みではちみつやメープルシロップをかけてもOK

えごまスムージー

1. 全ての材料をミキサーに入れ、混ぜます。



えごまプリン

えごまスムージー

24 | えごまシロップ

材料(作りやすい分量)

- ・えごまの葉 40枚
- ・水 500cc
- ・砂糖 80~120g (長期保存する場合は120g)
- ・りんご酢 40~50cc

1. 水洗いしたえごまの葉を、熱湯に入れます。再沸騰したら中火で15分ほど煮出します。

2. 粗熱が取れたらザルで汁をこし、砂糖を入れ、弱火にかけます。砂糖が完全に溶けたら火を消します。

3. 2にりんご酢を加えよく混ぜ、冷やします。

アレンジレシピ: えごまゼリー

材料(作りやすい分量)

- ・えごまシロップ 300cc
- ・水 200cc
- ・粉寒天 4g

1. 材料を鍋に入れかき混ぜながら火にかけます。沸騰したら火を弱めて2分かき混ぜ、煮溶かします。

2. 平らな容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



えごまシロップ

えごまゼリー

Chapter.8
コンテスト
グランプリ
レシピ

2019年8月24日に学校法人青池学園 富山調理製菓専門学校にて、キッズ向け(小〜中学生)の大会、「えごまお料理コンテスト〜君もえごまシェフに〜」を開催しました。そこで最優秀レシピに輝いたえごま料理をご紹介します。夏野菜をふんだんに使い、盛り付けも鮮やかな春巻きです。

25 | 夏野菜の春巻き 〜えごまみそマヨソース〜

材料(4人分)

- ・えごまの葉 4枚
- ・春巻きの皮 4枚
- ・ズッキーニ 1/4本
- ・パプリカ(赤・黄) 各1/4個
- ・ウインナー 2本
- ・揚げ油 適量
- えごまみそマヨソース
- ・えごまの実※ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

1. えごまの実とマヨネーズ、味噌、みりん、砂糖を和え、えごまみそマヨソースを作ります。
2. ズッキーニ、パプリカ(赤・黄)、ウインナーを細く切ります。
3. 春巻きの皮にえごまの葉をのせ、えごまみそマヨソースを塗り、2で切った材料をのせます。
4. 春巻きの皮の左右両端を折り、手前から巻きます。
5. 春巻きを適量の油で揚げ、半分に切って器に盛りつけます。

えごまの実のプチプチした食感が残るソースで、野菜をたっぷり食べられる春巻きです!

レシピ開発
高田実音さん
(堀川中学校1年)



えごまお料理コンテストレポート

学校法人青池学園 富山調理製菓専門学校で開催された「えごまお料理コンテスト〜君もえごまシェフに〜」。親子ペア7組計14名の参加者の皆さんが、グランプリを目指し、オリジナルえごま料理を披露しました。今回審査員を務めたのは、イタリア料理クオーレの杉浦健一シェフ、学校法人青池学園理事長の青池浩生氏、富山調理製菓専門学校教員の鈴木敦史先生の3名。見た目、味、実用性、獨創性、親子のチームワーク、えごまの使い方の6項目を総合的に審査し、グランプリを選出しました。

