

令和4年度
林業研究グループ交流促進事業「成果品」

調理レシピ

里山自然塾



目 次

1	アケビジャム	P1
2	ヤマボウシジャム	P2
3	オヤマボクチで作る笹団子	P3
4	ノブドウのお茶	P4
5	アケビの天ぷら	P4
6	アケビの煮物	P5
7	アケビの焼きもの	P6
8	アケビの炒め物	P6~P7
9	オヤマボクチで作るそば	P7~P9
10	アケビ（果肉）を利用した漬物	P10

アケビジャム

10月13日・18日調理実習レシピ

材料	糖分20%のジャムと10%のジャム 2種類を作ります		A・28ml ビン
	A アケビの中身	570g (種も含む)	16個分
	グラニュー糖	114g (Aの分量の20%)	
	B アケビの中身	550g (種も含む)	B・28ml ビン
	グラニュー糖	55g (Bの分量の10%)	16個分
	レモン	1個	

作り方

- ① 鍋に④アケビの中身とグラニュー糖114gの半分57g、レモン汁の1/2を入れて3分位煮詰める。

その際、焦げないようにへらでかき混ぜながら種を分離させる

- ② こし器で種を取り除く。



- ③ こしたアケビ汁に残りのグラニュー糖57gを加えて鍋にいれ、焦げないように、へらでのしながら3分位ふくふく煮詰める。

- ④ 熱湯消毒したビンに③を入れ、常温で2時間おいて粗熱を取った後に冷蔵庫で保存する。

20%分量の砂糖が入ったジャムが出来上がり



- ⑤ 同様に、⑧アケビの中身で10%分量の砂糖が入ったジャムを作る。

ヤマボウシジャム

材料

・ヤマボウシ	1 5 0 0 g
・グラニュー糖	4 5 0 g

約 28ml 16 個分

作り方

- ① ヤマボウシを水洗いする。
- ② ヤマボウシの重さの1/2～1/3のグラニュー糖を加えよく混ぜて1時間位漬ける。
- ③ 鍋に入れ、弱火で水分が上がってくるまで煮詰める。
- ④ こし器でこす。



- ⑤ レモン汁を加える。
- ⑥ 弱火でよく練って、鍋の底が見える位になったら出来上がり



オヤマボクチで作る笹団子

材料

15 個～16 個分

笹の葉を採り、熱湯にくぐして殺菌する。

水気をふき取り、冷凍保存しておく。

- | | | | |
|------|------|------------|-------|
| ・笹の葉 | 50 枚 | ・もち米 3 割の粉 | 500 g |
| ・粒あん | 1 kg | ・オヤマボクチの粉 | 8 g |



作り方

- ① もち米 3 割の粉に熱湯を入れ、耳たぶのかたさにこねる。
- ② 適当な大きさに丸めて、お湯でゆでる。
- ③ ゆであがったら、水に入れて冷ます。
- ④ 冷めただんごにオヤマボクチ（茹でて冷凍にしたもの）を混ぜて、よくこねる。



- ⑤ こねただんごを 16 等分に切り分け、楕円形に伸ばす。
- ⑥ ⑤に粒あんをのせて俵型に丸め、3 枚位の笹の葉で包み、紐でしばる。



- ⑦ 沸騰した蒸し器に入れ、弱火で 15 分蒸す。

ノブドウのお茶

材料

乾燥させたノブドウの葉、茎 適量



作り方

- ① 乾燥させたノブドウの葉、茎を大判のお茶パックに詰める。
- ② やかんで20分ほど煮出して飲む。



アケビの天ぷら

材料 (12人分)

・アケビ 6個	・しその葉 40枚	・しその実 少々
・てんぷら粉 200g	・水 320ml	・油 1000ml
・味噌 45g	・砂糖 25g	

作り方

- ① アケビはよく洗って水気をきり、中の種をきれいに取り除く。
- ② 味噌と砂糖を練り、シソの実を入れて混ぜ合わせる。
- ③ アケビを2cm位の斜め切りにし、その上に②の味噌をのせ、シソの葉で包んで楊枝で止める
- ④ 薄い衣をつけて油で揚げる。



アケビの煮物

材料 (12人分)

・アケビ 6個	・玉ねぎ 1個	・卵 1個	・味噌 45g
・鶏ひき肉 200g	・こんにゃく 30g	・片栗粉 少々	・砂糖 25g
・人参 60g	・油揚げ 3枚	・かんぴょう 40g	・油 50ml
・ごぼう 25g	・マイタケ 40g	・めんつゆ 200ml	・塩 少々

作り方

- ① 重曹をいれた鍋でアケビを湯でこぼす。(1分位)
- ② 人参、ごぼう、玉ねぎ、こんにゃく、油揚げ、マイタケを千切りにしたものと鶏ひき肉をフライパンで炒める。味噌と砂糖で味付けする。



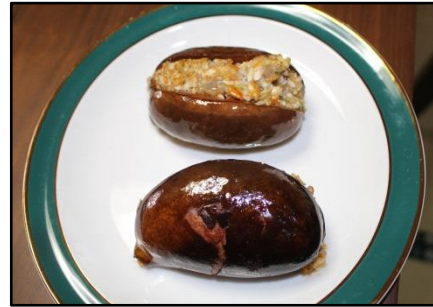
- ③ 油揚げを半分に切り、②を少なめに詰めて、上から溶き卵をスプーンでかけ6個作る。
- ④ アケビの内側に片栗粉をまぶし、③を詰める。
- ⑤ かんぴょうをさっと水洗いして、小さじ1杯の塩をふりかけ、弾力がでるまでよく塩もみし流水で洗う。たっぷりのお湯で茹で湯切りする。流水で洗い水気をとる。
- ⑥ ④のアケビをかんぴょうで結び、弱火にしてめんつゆで煮ふくめる。



アケビの焼きもの

材料 (12人分)

・アケビ	6個	・卵	1個
・鶏ひき肉	200g	・味噌	45g
・ごぼう	25g	・砂糖	25g
・玉ねぎ	1個	・油	少々
・にんじん	60g		



作り方

- ① アケビを洗い、水気をきって中の種を取り除く。
- ② 重曹を入れた鍋でさっと湯がく。(2分位)
- ③ アケビの中に入れる人参、ごぼう、玉ねぎの細切りにしたものと鶏ひき肉を炒め、味噌と砂糖で味付けする。
- ④ 具に溶き卵をまぶす。
- ⑤ アケビの皮に味がしみるように、フォークで穴をあけてから②の具を詰める。
- ⑥ フライパンに油を入れ、両面を返しながら弱火で柔らかくなるまで焼いたら出来上がり。

アケビの炒めもの

材料 (9人分)

・アケビ	12個	・酒粕デップソース	1瓶
・じゅうねん味噌	1瓶	・油	150ml

作り方

- ① アケビをよく洗い、中の種をきれいに取り除く。
- ② 重曹をいれたお湯で2分ほど湯がく。
- ③ 鍋から取り出して湯切りし、一口大に切る



アケビの炒めもの

- ④ フライパンで両面を返しながら弱火で炒めたら、じゅうねん味噌と酒粕ディップソース
2通りの味であえて仕上げる。



オヤマボクチで作るそば

湯田義道講師によるそば打ち実演

- 材料
- ・オヤマボクチの粉末
 - ・そば粉 1500g
 - ・打ち粉 少々

工程の説明



オヤマボクチの粉末を水で溶かし
そば粉にそそぐ



両手を使い素早く粉と水を混ぜ合わせる



よくこねて、1つのまとまりにする



生地を回しながら、右手を押し付けながら
丸く伸ばす



めん棒を使って、薄く伸ばしていく

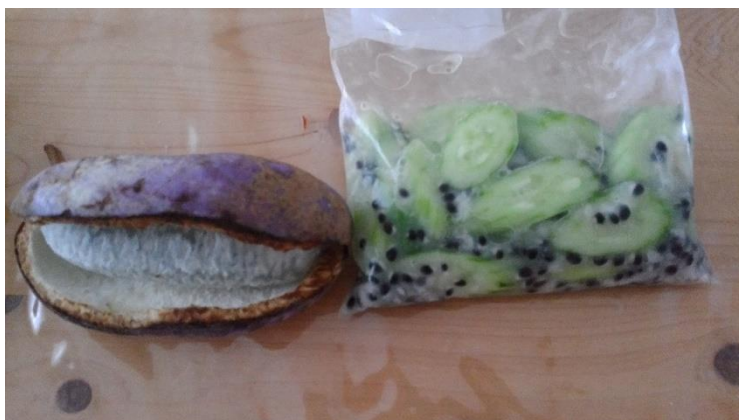


切れないように、四角に伸ばして
折りたたみ、そば包丁で切る



アケビ（果肉）を利用した漬物

- 材料
- ・アケビの果肉
 - ・塩 少々



袋に漬けようとする野菜と一緒にアケビの果肉（種を含む）をほぐして入れ、塩少々を加え冷蔵庫で一晩保管する。