

ジンギスカン陶板焼きレシピ



1 右記材料を揃える。



2 野菜を一口サイズに切りプレートに盛る。肉は味付けの品を買つか、ラム肉ロースをジンギスカンのタレに付けた物を用意し、野菜の上に盛り付ける。一番上に甘みを出すコーンを散らす。



3 全体を炒めるか、プレート（ホットプレートでも）にふたをして蒸し焼きにする。ジンギスカン独特の香りがし始めたら、食べごろ。

① もやしはよく水分が出る為、必ず上の方に集める。ジンギスカンのタレが無い場合は、辛口の焼肉タレにおろしにんにく少々とおろしりんごを加えたものを用いる。

② 蒸すと肉が柔らかくなり、ヘルシーでコクのある味わいになる。大根おろしとからめていただくと、味がよりまろやかになる。



**北海道**  
**ジンギスカン**

ラム肉と野菜、ヘルシーな焼肉  
マトンやラム肉をタレに漬けこみ焼き上げる、焼肉です。調理には、中央が盛り上がったジンギスカン鍋を利用します。鍋のふちで野菜を焼くと、鍋の中央で焼かれる肉から出る肉汁が味付けとなります。

**材 料 (4人前)**

キャベツ/1/2個	ししとう/8本
玉ねぎ/1個	カットコーン/100g
もやし/1パック	ラム肉/800g
カボチャライス/8枚	ジンギスカンのタレ/適量

**\*レシピ協力店\***  
**個室で楽しむ北海道の味**



郷土料理ユック北の北海道 虎ノ門店  
東京都港区虎ノ門1-1-18 東京虎ノ門ビルB1  
電話番号: 03-3502-6806  
平均予算: 4,800円  
URL <http://www.yukku.net>

レシピ紹介ページの例（北海道：ジンギスカン）

**ご購入方法**

下記申し込み書に必要事項をご記入の上、財団法人農村開発企画委員会までFAXにてお申し込みください。  
折り返し、本と請求書およびご入金のご案内をお送りしますので、お近くの金融機関より代金（1,200円＋税）と梱包送料（下記）をお振込ください（恐れ入りますが振込手数料はご負担ください）。

梱包送料 [ 1～2冊：200円、3～4冊：300円、5冊以上：無料 ]

**FAX 番号: 03-3297-5543**

**『家庭で味わう郷土料理百選』を注文します**

お名前		ご注文冊数	
	様		冊
送付先	〒		
電話番号		FAX 番号	

# 家庭で味わう郷土料理百選

～<sup>ふるさと</sup>こだわりの48店が創る故郷の味～

2007年に農林水産省が選定した「農山漁村の郷土料理百選」。

全国各地の郷土料理が目白押しこの百選の選定は大きな反響を呼び、特にその作り方や食べられる場所について多くのお問合せをいただきました。

そのご要望にお応えする形で2008年10月、数々の郷土料理のレシピを郷土料理店のご協力を得て紹介するウェブサイト『家庭で味わう！郷土料理レシピ』(<http://www.rdpc.or.jp/kyoudoryouri100/recipe/>)を公開しましたが、このたび、さらにより多くの方々に、我が国のこの素晴らしい郷土料理の数々を体験していただくため、これまでの情報を再構築した書籍『家庭で味わう郷土料理百選～こだわりの48店が創る故郷の味～』を刊行することになりました。

本書では、「農山漁村の郷土料理百選」にて選定された122品の料理の中から、34品の郷土料理と6品の御当地料理のレシピを、東京を中心とした老舗割烹や郷土料理・創作料理のお店48軒の協力のもとに紹介しています。さらに日本各地の郷土料理の背景を紹介した「にっぽん食彩々」、首都圏の郷土料理店リストなど、郷土料理に関する情報満載の一冊となっています。

## 本書の構成

はじめに / 「農山漁村の郷土料理百選」について / 本書について

郷土料理レシピ 日本には、ふるさとの味がある

ジンギスカン / 石狩鍋 / ちゃんちゃん焼き / ひつつみ / きりたんぼ鍋 / 稲庭うどん / あんこう料理 / しもつかれ / 太巻き寿司 / イワシのごま漬け / 深川井 / のっぺい汁 / ぶり大根 / ほうとう / 桜えびかき揚げ / 味噌煮込みうどん / 鴨鍋 / 白みそ雑煮 / カキの土手鍋 / あなご飯 / ふく料理 / 宇和島鯛めし / じゃこ天 / かつおのたたき / 水炊き / がめ煮 / 地鶏の炭火焼き / 冷や汁 / 鶏飯 / きびなご料理 / つけあげ / 沖縄そば / ゴーヤーチャンプルー / いかすみ汁

御当地料理レシピ 日本には、とっておきの味がある

うに・いくら丼 / スープカレー / 広島風お好み焼き / 佐世保バーガー / チキン南蛮 / 黒豚しゃぶしゃぶ

にっぽん食彩々

北海道 / 東北 / 関東 / 中部・北陸 / 近畿 / 中国 / 四国 / 九州・沖縄

郷土料理図鑑

巻末付録 郷土の味を食せるお店一覧

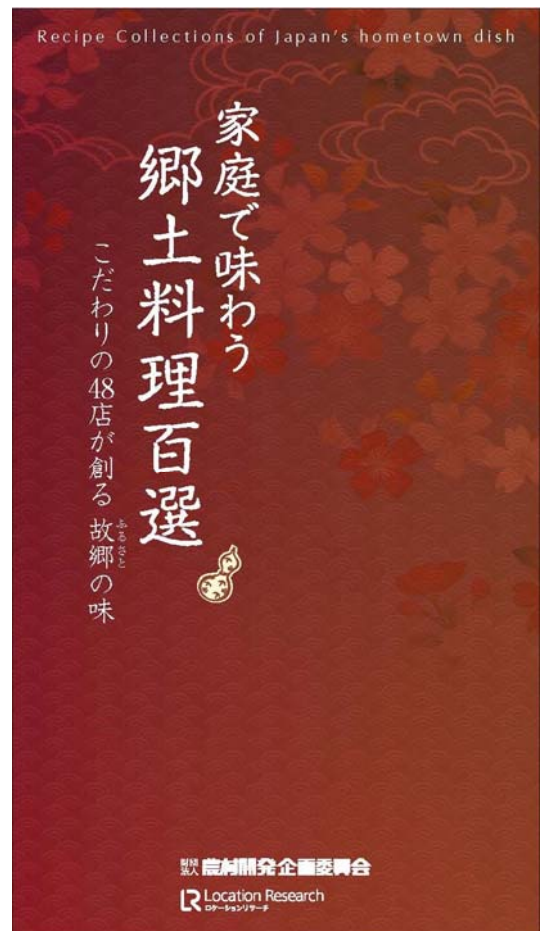
編集 ロケーションリサーチ株式会社

発行 財団法人 農村開発企画委員会

体裁 新書判 / 164頁

定価 1,200円 + 税 (送料別)

発行 2009年9月30日



## 【お問い合わせ】

財団法人 農村開発企画委員会 〒104-0033 東京都中央区新川 2-6-16 馬事畜産会館5階

Tel. 03-3297-5541 Fax. 03-3297-5543 E-mail: noukai@rdpc.or.jp