

つみれ鍋

材料

ふなミンチ	100g	A	味噌	大さじ1
すりおろし蓮根	100g		米粉	大さじ1
ねぎ	1本		酒	大さじ1
青じその葉	4枚		しょうが汁	小さじ1
大根、人参、ごぼう、春菊	適量			
			だし昆布	10cm 1枚
			しょうゆ	

①

ふなミンチ、すりおろした蓮根に、Aを加えて混ぜます。

②

ねぎの半分をみじん切り、青じそは粗みじんにして、①に加えてよくこねます。

③

そのほかの野菜を食べやすく切ります。

④

鍋に水4カップと昆布を中火で煮立て、②をひと口大に丸めて入れます。③の野菜を加えて煮こみ、しょうゆで味を整えます。

寒い季節には、
昔なつかしい“鮒”を食卓へ。
おなじタネを塩こしょうで焼いた
「フナバーグ」も美味しいですよ。

JA 岡山女性部藤田支部



児島湖のふな



児島湖の漁師さん達は冬の早朝、仕掛網や建網などの漁法で脂ののった寒ブナを獲ります。

岡山県はフナ漁が盛んで、漁獲量は全国トップクラスです。



児島湖は40種類以上の魚が生息する豊かな湖で、フナの他にもウナギ、コイ、テナガエビなど様々な幸が獲れます。

このレシピ集は2014年2月15日に開催した「創作ふな料理発表会」の出品レシピをもとに作成しました。

レシピ考案

興除学区愛育委員会、JA岡山女性部藤田支部、
瀬崎学区栄養改善協議会

作

成

児島湖ふなめし交流会

問い合わせ

岡山県備前県民局 環境課 TEL 086-233-9806

ホームページ

<http://www.pref.okayama.jp/page/354445.html>

ふなミンチ いろいろレシピ

岡山児島湖の冬の味覚“寒ブナ”を
美味しく食べよう！



岡山の郷土料理「ふなめし」の作り方と
地域のお母さんたち考案の

愛情いっぱい

ふなレシピ

岡山の郷土料理 ふなめし

材料(4人分)

ふなミンチ	50g	A	出汁	2カップ
ごぼう	50g		サラダ油	少々
金時人参	30g		ごま油	少々
小芋	4個			
生しいたけ	2つ		濃口しょうゆ	大さじ3
こんにゃく	1/4枚	A	薄口しょうゆ	大さじ1
油揚げ	1/4枚		みりん	大さじ1
小口ねぎ	少々		酒	大さじ3
もみのり	少々		砂糖	大さじ1

① 野菜を切ります。

- ・ごぼうはささがきにし、水に放してアク抜きをします。
- ・金時人参、しいたけ、こんにゃく、油揚げは、短冊切りにします。
- ・小芋は皮をむいて輪切りにします。

② ふなミンチ、野菜を炒めます。

- ・フライパンにサラダ油少々、ごま油少々を入れ熱した後、弱火にしてふなミンチを入れ、よくほぐしながら炒めます。
- ・ミンチが白っぽくなった後、強火にして、①の野菜を入れてサッと炒めます。

③ 煮込み、味を整えます。

- ・鍋に出汁を入れて強火にかけます。
- ・②を入れ、煮立ってきたらアクを取ります。
- ・Aを加えて味を整えます。再度煮立ってきたら、弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。

④ 盛り付けます。

- ・丼にご飯をついで、③をかけ、小口ねぎともみのりをふります。



もち米入り焼餃子

材料			
ふなミンチ	500 g	にんにく	小さじ 1
しょうが	30 g	餃子の皮	2〜3 袋
ニラ	100 g	餃子のたれ	
ネギ	80 g	油	
もち米	1 合		
キャベツ	1 枚		

- ① しょうが、ネギ、ニラ、キャベツはみじん切り、にんにくはすりおろします。
- ② もち米を蒸します。
- ③ ふなミンチと、①、②をボールに入れ、餃子のたれを入れてねります。
- ④ 餃子の皮で種を包む。
- ⑤ フライパンに油を入れ、中火で片面だけ蒸し焼きにします。



興除のお米を使ったレシピです。
つけダレは、餃子のタレのほか、
ゆずポン酢もお勧めです。

興除学区愛育委員会

ミンチボールの野菜あんかけ

材料			
A	ふなミンチ	500 g	(あんかけ用)
	蓮根	200 g	水 1 ℓ
	しょうが	25 g	季節の野菜
	キャベツ	5～6 枚	(人参、ほうれん草、椎茸、蓮根等) 適量
	ネギ	100 g	スープの素 小さじ 4
	しょうゆ	大さじ 4	しょうゆ 大さじ 1
	酒	大さじ 4	塩 少々
	砂糖	大さじ 2	片栗粉 大さじ 1
	片栗粉、塩こしょう	少々	

(ミンチボール)

- ① しょうが、キャベツ、ネギをみじん切り、蓮根をすりおろします。
- ② ふなミンチに①と調味料Aを加え、こねてダンゴにして、片栗粉をつけて油で揚げます。

(野菜あんかけ)

- ① 季節の野菜を食べやすく切ります。
- ② 鍋に水 1 ℓを入れて、沸騰したら ①を入れ、スープの素としょうゆで味を整えます。
- ③ 具が煮えたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、揚げたミンチボールの上になっぷりとかけます。



すりおろし蓮根をつなぎに。
薬効のある蓮根は、
皮や節も一緒にすり下ろしてください。

興除学区愛育委員会

おから揚げ団子 トマトソースがけ

材料			
ふなミンチ	100 g	(ソース)	
ゲタミンチ	50 g	オリーブオイル	大さじ 1
おから	150 g	にんにく	1 かけ
卵	1 個	玉ねぎ	1/2 個
牛乳	大さじ 3	トマト缶	1 缶
塩	小さじ 1	白ワイン	大さじ 2
砂糖	小さじ 1	オレガノ	小さじ 1
にんにく	1 かけ	水	50cc
米粉		塩こしょう、砂糖	
揚げ油			

(揚げ団子)

- ① ふなミンチ・ゲタミンチを、サラダ油で炒めます。
- ② 炒めたミンチに、すりおろしたにんにく、おからその他の材料を混ぜてまるめ、米粉をまぶしてサラダ油で揚げます。

(ソース)

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにします。
- ② オリーブオイルでにんにく、玉ねぎを炒め、Aを入れて煮立て、塩、こしょう、砂糖で味を整え、15 分弱火で煮詰めます。
- ③ 皿に盛った団子にソースをかけます。



ヘルシーなおからを使ったレシピです。
牛乳の代わりに豆乳を使っても良いです。

JA 岡山女性部藤田支部

磯辺のフナコちゃん

材料	
ふなミンチ	味付け海苔
れんこん	しょうが
ネギ	

- ① れんこんをすりおろし、水気をしぼります。
- ② ①に、ふなミンチ、小口に切ったネギ、みじん切りのしょうがを入れ、混ぜ合わせます。
- ③ 味付け海苔で巻いて、油で揚げます。

海苔の香りで、
香ばしく仕上がります。
好きな形に整えて、
楽しみながら作って下さい！

瀬崎学区栄養改善協議会

富成すぎョーザ

材料	
ふなミンチ	てんぷら油
千両なす	かたくり粉
しょうが	塩こしょう
ニラ	しょうゆ
てんぷら粉	ポン酢

- ① ふなミンチに、しょうが(すりおろし)、ニラ(小口切り)をまぜて、塩こしょう、しょうゆで味付けます。

- ② 千両なすは、5 mm 厚に輪切りし、水にさらします。

- ③ 片面にかたくり粉を付けて、2 枚の間に①をはさみ、てんぷら粉をつけて油で揚げます。



ふな + なすで、「富成す」。片栗粉の
代わりに米粉を使ってもOK！

瀬崎学区栄養改善協議会