

特別寄稿

幸せ料理研究家 こうちゃんの  
簡単料理レシピ「うこぎ」

米澤のうこぎ味噌豚丼

- 材料(2~3人分)
- ごはん…丼2~3膳分
  - 豚肩ロース塊肉…300g
  - 赤パプリカ…1/4個(細切り)
  - バター…20g
  - 一味唐辛子…少々
  - うこぎ…15g
  - (180℃の揚げ油でパリッと揚げる)
- 【うこぎ味噌】
- 味噌…大さじ2
  - オイスターソース…大さじ2
  - 酒…大さじ2
  - うこぎ…15g
  - りんご…1/4個(種を取る)
  - にんにく…1片

作り方

うこぎ味噌の材料を全てミキサーで攪拌する。鍋に移して火にかけつつ通す。フライパンにバターを溶かし、豚肉を並べて両面火を通していきます。豚肉に火が通ったら、パプリカとうこぎ味噌を大さじ4~5(調整)を加えて味が絡むまで炒めて完成。ご飯の上に肉とパプリカを盛り付け、揚げたうこぎをトッピングし、お好みで一味をふりかける。



**こうちゃん(相田 幸二) PROFILE**  
 1975年6月、山形県米沢市生まれ。  
 “こうちゃん”の愛称でおなじみの料理研究家。16歳から4年間、ホテルの和食部門で板前修行をし、その後サラリーマンを経験。2005年5月、ブログ「こうちゃんの簡単料理レシピ」をスタートし、ヤフーブログ内のランキング上位の常連となる。  
 宝島社出版の「こうちゃんの簡単料理レシピ」シリーズが230万部のダブルミリオンとなる。特技は、“より簡単に、よりシンプルに、おいしい料理を作ること”。二児のパパでもある。  
 ・こうちゃんの簡単料理レシピ <http://blogs.yahoo.co.jp/booooy2005>



米沢ベジタブル  
チャレンジャーズ・フェア

- うこぎ
- おかひじき
- 米沢産アスパラガス
- 米沢産トマト

開催期間 / 2016. 6.16 (木) ▶ 7.3 (日)

米沢の野菜を若い人たちにもっと知ってもらおうと、米沢市農林課と市内の若手を中心とした料理人が手を組んだ「米沢ベジタブルチャレンジャーズフェア」(通称:ベジチャン)。今回は「伝統野菜 うこぎ・おかひじき」& 「米沢産 アスパラガス・トマト」にチャレンジ！参加12店舗の素材を生かしたオリジナルメニューを是非お楽しみください。



主催 / 米沢おもしろなショップ運営協議会  
 ●メニューの詳細・金額に関するお問い合わせ / 各店舗 ●フェアに関するお問い合わせ / 米沢市農林課 (22-5111 内線5002)

「米沢ベジタブル・チャレンジャーズ・フェア」の facebook ページをご覧ください！

f ベジチャン 🔍 検索



スタンプ3個でお得なクーポン券に！

スタンプ3個集めたら切り取って保存。ベジチャン終了後の7月4日~31日の間、12店舗いずれかでドリンク1杯または1品サービスいたします。



1 スーパカレー らあじゃ TEL/24-5025 休/不定休 営/11:30~14:30



うこぎの味わいに、鷹山公の時代がよみがえります！  
「米沢スパイス うこぎのドライカレー」  
ひとつよりもみんな一緒になって、米沢の味わいがいっぱい広がります！  
「野菜オールスター 米沢スープカレー」

2 Dococa Coffee TEL/24-6322 休/火曜日 営/11:00~18:00 (ランチ11:00~14:00)



うこぎのほろ苦さと甘納豆の甘みの新しい出会い。和風なドーナツできました！  
「うこぎと甘納豆の和ドーナツ」  
夏にぴったり！さっぱり、すっぱいマリネパスタランチセット (サラダ・ドリンク付)  
「トマトとフレッシュバジルの冷製マリネパスタ」

3 Café Towa TEL/20-5883 休/水曜日・第3火曜日 営/昼11:30~16:00、夜18:30~23:00 日曜11:30~21:00



抗酸化作用の高いうこぎの葉を手作業でペーストに。苦味が少なくうこぎ初挑戦の方にもオススメです。  
「うこぎのデトックスチーズケーキ」  
モッツアレラと爽やかなレモン、生ハムもアスパラと合い、初夏を感じる商品です。  
「アスパラのレモンパスタ」

4 タントグラツェ TEL/37-6088 休/火曜日 営/ランチ11:30~14:00 ディナー17:30~22:00



素材の味をフルに活かし、うこぎのソースで二度美味しい「フレッシュトマトのミートソース うこぎのジェノベーゼ風ソースを添えて」(前菜・サラダ・スープ・ドリンク付)  
アスパラとモッツアレラを挟んだミルフィーユカツレツです。フレッシュトマトのソースどうぞ  
「とろーりモッツアレラのポークカツレツ ミルフィーユ仕立て」

5 ラ・スカルペッタ TEL/40-1230 休/火曜日 営/月11:30~14:00、水~土18:00~23:00 日11:30~14:00、18:00~23:00



イタリア・シチリア定番のジェラードを挟んで！  
「うこぎのスリオッシュ・コン・ジェラート」  
見た目と裏腹！魚貝の旨みたっぷり絶品パスタ！  
「おかひじきとムール貝のイカ墨パスタ ポッタルガ(からすみ)を掛けて」

6 ポモドーリ TEL/24-2438 休/火曜日 営/ランチ11:30~14:30 ディナー17:00~22:00



うこぎとベストマッチ！初夏にふさわしい冷製パスタです。  
「うこぎとあさりの冷製カップペリーニ」  
夏野菜、フレッシュトマトとニンニクバターソースの相性は抜群！バルサミコソースをかけて！！  
「夏野菜と鶏モモ肉のソテー」

7 こんどう TEL/21-0172 休/日曜日 営/18:00~22:00



味わい深い山胡桃とやさしい白味噌で仕上げたうこぎ味噌を、豆腐にのせて香ばしく焼き上げました。  
「里の味 うこぎの豆腐田楽」  
爽やかなトマトベースのゼリー寄せに旬彩、黄味がらしをそえて、目にも涼しげな一皿に！  
「旬菜とトマトのすり流し寄せ」

8 お菜ところ さわらび TEL/22-8283 休/水曜日 営/17:00~22:00



米沢の伝統食材の鯉とうこぎを合わせました。  
「うこぎと胡桃のソース掛け 米沢鯉の唐揚げ」  
うずらの卵と鶏肉で点心のよう仕上げました。  
「おかひじきの鳥の巣見立て」

9 金熊食堂 TEL/20-6487 休/火曜日 営/18:30~26:30



うこぎとスパイスで大人の味付けに！  
「うこぎの金熊特製ポテサラ」  
トマトが丸ごと入った贅沢&ヘルシースープ  
「トマたまスープ」

10 ダイニングバー 時歩里 TEL/40-0949 休/日曜日 営/18:00~翌3:00



ふんわり玉子の中にはうこぎと相性の良いチーズを！海老ピラフの上にのせて！  
「うこぎ入り とろとろオムライス」  
アスパラの自然の甘味を最大限に引き出しました！  
「極太蒸しアスパラの梅ジュレがけ」

11 一魚一会 河岸や TEL/40-0252 休/日曜日 営/18:00~24:00(LO24:00)



なめろうを香ばしく焼きました。疲れた胃にも優しい！の逸品！  
「うこぎのさんが焼き茶漬け」  
アスパラと鯛のズケと一緒に巻いてバリバリの食感に！  
「真鯛とアスパラのスティック春巻き」

12 ダイニング 海豚 TEL/21-2083 休/日曜日 営/月~木 18:00~24:00 金・土 翌1:00まで



うこぎ新梢をチーズフォンデュの様にとろ〜りチーズにたっぷり付けて！ふりぶりの海老ちゃんも一緒に♪  
「うこぎとカマンベールのアヒージョ」  
シャキシャキな食感と発酵熟成の豆の味わいを、新鮮な米沢産有精卵で巻いた栄養満点の一品！  
「おかひじきとこうじ納豆の玉子焼き」

うこぎ うこぎは、古くから親しまれている米沢の伝統野菜で、ビタミンC・カルシウムが豊富です。また、生活習慣病の原因とされる「活性酸素」を消去するポリフェノールなどの抗酸化物質も多く含まれています。

おかひじき おかひじきは現在、山形県の内陸、置賜地方の伝統野菜として盛んに生産されています。シャキシャキとした歯ざわりで、ビタミン・ミネラルが豊富です。  
米沢産アスパラガス 甘味、やわらかさともに最高です。米沢の新しい農作物として注目の逸品です。  
米沢産トマト 盆地特有の寒暖差がおいしいトマトを育てます。また、米沢は豪雪地帯ですが、冬期間でもハウスで栽培で、甘くておいしいトマトを育てています。