

和歌山生まれの
からくないししとう



ししわかまる レシピ



ししわかまる
イメージ
キャラクター
「わかまる君」



鳥屋城ししわかまるプロジェクト

ししわかまるレシピ

料理名

ししわかまとベーコンのチーズ焼き



材料	分量（2人分）
ししわかまる	100g
厚切ベーコン	50g
ミックスチーズ	2、3つかみ
サラダ油	適量



つくりかた

- ① ししとうを洗う。(切り込みを入れてもよい)
- ② ベーコンを一口サイズに切る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①と②をいためる。
- ④ ししとうがしんなりとしてくれば、火を止め、チーズを上にかける。
- ⑤ 弱火にし、ふたをしてチーズが溶けたら完成。

ポイント

ベーコンと
チーズが合う。

チーズと牛乳を混ぜて
レンジでチーズソースに
すると固まりにくいかも



ししわかまるレシピ

料理名

ししわかまると豆腐の梅おかかいため



材料	分量（2人分）
ししわかまる	約20本
木綿豆腐	150g
★みりん	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
はちみつ梅	2粒
かつお節	1パック
サラダ油	適量

つくりかた

- ① 豆腐をしっかりキッチンペーパーで巻き、500Wで4分レンジにかける。
- ② レンジから豆腐を取り出し、重しを乗せて10分おいておく。
- ③ ししとうを洗う(切り込みを入れてもよい)。
- ④ 梅干しの種を取りのぞき、細かくつぶす。
- ⑤ 豆腐からキッチンペーパーを外し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豆腐とししとうを入れていためる。
- ⑦ こげ目がついてきたら、★の調味料を入れて焼く。
- ⑧ ⑦にかつお節とつぶした梅をいため合わせる。

ポイント

ししとうの焼き具合とうめの量は
お好みで。



豆腐の代わりに
厚揚げを使ってもいいよ
茶色の部分を切って
揚げに使う

ししわかまるレシピ

料理名

ししわかまと豆腐のみそ汁



材料	分量（2人分）
ししわかまる	約15本
木綿豆腐	150g
えのき	1/2束
わかめ	3g
水	おわん約2杯
ほんだし	適量
味噌	お玉半量程度

つくりかた

- ① なべに水を入れ、ふっとうするまで火にかける。
- ② ①を待つ間に、洗ったししとうを輪切りにする。
- ③ 豆腐をサイコロ状に切る。
- ④ えのきのいしづきを切って落とし、半分の長さになるように包丁で切る。
- ⑤ 乾燥わかめを水で戻す。
- ⑥ ふっとうした水にほんだしを入れる。
- ⑦ ⑥でできた だし汁に、ししとうを入れ、少ししてから全ての具材を入れる。
- ⑧ 中火でひと煮立ち。
- ⑨ 火を止めて、みそをお玉にとって鍋へつけ、さいばしで溶く。
- ⑩ 味見でみそを調整し、再度ひと煮立ちする。

ポイント

ししわかまるは
細めに切ろう



ししわかまるの
味をたのしめる

だしになるものなら
何でもいよ



ししわかまるレシビ

料理名

ししわかまるの肉巻き



材料	分量 (2人分)
ししわかまる	20本
豚薄切り肉	250g
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ1
★さとう	大さじ1
★しょうゆ	大さじ2
サラダ油	適量

つくりかた

- ① ししとうを洗う。(切り込みを入れてもよい)
- ② 豚肉を適度なサイズに切る。
- ③ ②でししとうを巻く。
- ④ 調味料(★)を別容器で混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、肉巻きを並べて、さいばしで転がしながら焼く。
- ⑥ 調味料(★)を入れて、肉巻きとからめる。

ポイント

ボリュームを出したいときはそのまま巻いてね



豚肉とししわかまるのアイショウガバッチリ!!

ししわかまるレシピ

料理名

ししわかまるの焼きびたし



材料	分量（2人分）
ししわかまる	20本
サラダ油	適量
だし汁	100ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



つくりかた

- ① ししとうを洗って包丁の先で切り込みを入れる。
- ② だし汁を作る。(ほんだし や 白だし等+水)
- ③ ②へしょうゆとみりんを混ぜる。
- ④ 熱したフライパンへサラダ油を入れ、ししとうを入れて弱火で2～3分いためる。
- ⑤ ししとうがしんなりして焼き色がつけば、
深めの皿やボールへ入れ、調味料をすべて
かける。
- ⑥ しばらく冷ました後、盛り付ける。

ポイント

味しみポイント

こげないように
気をつけて



味しみポイント

ししわかまるレシピ

料理名

ししわかまる入り肉豆腐



材料	分量（4人分）
ししわかまる	12本
牛肉	200g
焼き豆腐	1丁
糸こんにゃく	1袋
しいたけ	4個
麴	4つ
九条ねぎ	1本
★みりん	大さじ3
★しょうゆ	大さじ4
★さとう	大さじ4
★だし汁	300cc

つくりかた

- ① 麴を水につけてもどし、軽くしぼる。
- ② 食べやすい長さに切った糸こんにゃくをゆでる。
- ③ ざるに糸こんにゃくをあげ、水気を切る。
- ④ キッチンペーパーで焼き豆腐の水気を切る。
- ⑤ ししわかまるのへたを取って洗う。
- ⑥ 焼き豆腐としいたけを4等分に、九条ねぎを斜め切りにする。
- ⑦ 牛肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑧ なべに調味料★をすべて入れ、^{ふっとう}沸騰させる。
- ⑨ なべに牛肉を加えて、色が変わったら一度取り出す。
- ⑩ なべに肉以外の具材を入れて、火を通す。
- ⑪ 牛肉をもどし、温めたら完成。

ポイント

にがいのが
なくなるよ

ごはんがほしく
なる!!

牛肉は
すぎやき用がおすすめ

だし汁は
水+顆粒だしでもOK



ししわかまるレシピ

料理名

ししわかまとひじきの中華風いため煮



材料	分量（4人分）
ししわかまる	16本
ひじき(乾燥)	15g
れんこん	1/2節
しょうが	半片
ごま油	大さじ2
★しょうゆ	小さじ1
★中華味顆粒	小さじ1
★オイスターソース	小さじ1
★砂糖	小さじ2
いりごま	適量

つくりかた

- ① ひじきを水につけてもどし、ざるにあげる。
- ② ししわかまるのへたを取り、斜め薄切りにする。
- ③ しょうがをすり下ろす。
- ④ れんこんを一口大に薄切りする。
- ⑤ フライパンにごま油を温め、具材をいためる。
- ⑥ 火が通ったら、★で味付けする。
- ⑦ 汁気が飛んだら皿に移し、ゴマをふって完成。

ポイント

しょうがを入れることで、味が引きだされるよ

少しのからみ
がおい感じ

砂糖を足すと
きんぴら風に！



ししわかまるレシピ

料理名

ししわかまと豆腐のチャンプルー



材料	分量（4人分）
ししわかまる	12本
人参	1/2本
豆腐	半丁
もやし	1/2袋
キャベツ	3枚
ウインナー	8本
卵	3個
かつお節	6g
塩コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1.5
油	適量

つくりかた

- ① ししわかまるのへたを取って洗う。
- ② 豆腐の水気を切り、2cm角に角切りする。
- ③ にんじん、もやし、キャベツを洗う。にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ④ ウインナーを一口大にななめ切りする。
- ⑤ 人参をゆでてざるに取り冷ます（レンジでもOK）。
- ⑥ ウインナーを炒め、温まったら野菜を加えていためる。塩コショウ、しょうゆで味をつける。
- ⑦ 豆腐を入れ、くずれないようにいためる。
- ⑧ 溶いた卵を全体に回し入れ、さっといためる。
- ⑨ かつお節を入れて軽く混ぜる。

ポイント

見た目や味は
スガ良かった。

かんたん！
おいしい！

最後の卵以外は
強火でいためよう



MEMO



鳥屋城小学校 ししわかまるPR動画

お問い合わせ先 JAありだ 金屋営農センター

E-mail : kanaya-eino@arida.jawink.ne.jp

鳥屋城小学校 委員会 監修

 JAグループ和歌山

ココ・カラ。和歌山
コクハレ。カサグー。和歌山



kokowaka.jp