

講座の様子



「地域に学ぶモノづくり」
企画員のみなさん

※本レシピ集は家庭での調理を楽しんでいただくことを目的として作成しています。
※掲載している材料の分量や仕上がりには個人差があります。目安としてご活用ください。
※本レシピ集の内容の無断転載・複製はご遠慮ください。

編集：泉区中央市民センター主催事業「地域に学ぶモノづくり」企画員
発行元：泉区中央市民センター Tel022-372-8101
〒981-3117 仙台市泉区市名坂字東裏53-1

2026年2月発行

仙台市泉区中央市民センター主催事業「地域に学ぶモノづくり」

郷土料理の魅力を再発見！

レシピ集

企画員のみなさんが
選びました！



令和5年度から泉区中央市民センターで始まった主催事業「地域に学ぶモノづくり」。初年度は地域の方々から郷土料理を教わりました。令和6年度からは、講座に参加した受講生6名が企画員となり、レシピの調整や市民センター講座での講師を務めながら、郷土料理の魅力を広める活動に取り組んできました。

そして、これまでの調理実習の講座で活用してきたレシピを一冊にまとめ、レシピ集を作成しました。掲載されている料理は宮城県の郷土料理のほんの一部ですが、この機会にあらためて郷土の味を楽しんでみませんか。

(約24個～30個分)

いちじくの甘露煮

材料

いちじく 1kg
きび砂糖 120g
ザラメ 180g
水 大さじ1
レモン果汁 適量



作り方

1. いちじくは洗ってヘタのところを綺麗に切り取り、2～3回洗ってからざるにとり水気を切る。
2. 鍋にきび砂糖とザラメ、水を少々入れ火にかけ、砂糖が溶けたら弱火にしていちじくを入れ、1時間弱煮詰める。
3. 好みの固さになるまで煮詰めたら、最後にレモン果汁を加える。

ワンポイント

鍋に分量のきび砂糖とザラメを敷き、ヘタを取ったいちじくをヘタを上にして並べる。
ここで一晩置くといちじくから程よい量の水分が出てくるので、水を加えずに美味しく煮ることもできます。



材料

たまご 1個
白砂糖 150g
はちみつ 大さじ1
サラダ油 大さじ1
牛乳 100ml
重曹 10g
薄力粉 150g
酢 50ml
黒こま 適量



作り方

1. ボウルにたまご、白砂糖、はちみつ、サラダ油、牛乳、重曹の順に入れ泡だて器でよくまぜあわせる。そこに薄力粉を入れよくまぜ、最後に酢を入れる。
2. 蒸し器にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ火にかける。5分くらいしたらお好みでこまをふる。
3. 強火で水から30分、そのあと弱火で20分蒸す。
竹串を刺してみて柔らかい生地がついてこなければ完成。



1.で出来た生地に「いちじくの甘露煮」を加えても◎。
さっくりと混ぜてから蒸す。いちじくとがんづきも相性抜群です。

ワンポイント

(約20～25個分)

ずんだの白玉だんご

材料

白玉粉 180g
絹豆腐 200g
枝豆 300g(さや除く)
白砂糖 120g
塩 ひとつまみ



白玉粉は
【もち米100%】の
ものだとも
冷めても
やわらかいです。

ワンポイント

作り方

1. ボウルに白玉粉と絹豆腐を入れ、ほぐしながらよくまぜあわせる。
耳たぶぐらいの固さになったら5分ほど寝かせる。
2. お好みの大きさに丸め、たっぷりのお湯で茹でる。浮きあがってきたら1分くらい煮て、冷たい水にとったあと水を切っておく。
3. 枝豆はさやごとやわらかめに茹でる。
4. さやと薄皮を取り除き、すり鉢ですりつぶし白砂糖と塩で味を調えたら完成。

材料

油麩 8枚(1.5cm輪切り)
黒糖 40g
水 大さじ1



油麩をフライパンで
焼くときはすぐに焦げて
しまうので注意。

ワンポイント

作り方

1. 油麩をフライパンで（トースターでもOK）きつね色になるまで素焼きする。焼き目がついたら一度とりだしておく。
2. フライパンに黒糖・水を入れ沸騰させ、少し煮詰めたら1.を加える。焦げないようにひっくり返ししながら、油麩の両面に黒糖をからめる。
3. 全体に黒糖がからんだら、オーブンシートの上に重ならないように並べて冷ます。

(4人分)

油麩と玉ねぎの冷製

材料

玉ねぎ 2個
 バター 30g
 油麩 8枚(1.5cm輪切り)
 鶏がらだし顆粒 大さじ1
 水 400ml
 牛乳 200ml
 塩コショウ 少々
 パセリ 少々



ポタージュ

作り方

1. 玉ねぎを薄切りにする。
2. 鍋でバターを熱し、玉ねぎをしんなりするまで弱火で炒める。
そこへ油麩、鶏がらだし顆粒、水を加え蓋をして10分ほど煮る。
3. 粗熱がとれたら牛乳を加え、ミキサーにかける。
4. なめらかになったら塩コショウで味を調え、冷蔵庫で冷やす。
5. 器に盛ってパセリをのせたら完成。

(4人分)

油麩のすいとん

材料

薄力粉 140g
 片栗粉 60g
 水 100ml
 ごぼう 1/4本
 大根 1/4本
 にんじん 1/3本
 しめじ 50g
 しいたけ 50g

だし汁 1,000ml
 (水+顆粒だし)
 ◇しょうゆ 大さじ2
 ◇酒 大さじ2
 ◇塩 ひとつまみ
 油麩 12枚(1.5cm輪切り)
 ねぎ 適量



作り方

1. すいとん生地を作る。ボウルに薄力粉、片栗粉、水をまぜあわせてしっかりとこねる。耳たぶほどの柔らかさになったら、ラップをして室温で30分寝かせる。
2. ごぼうはさがきにしてお水にさらす。大根はいちょう切り、にんじんは半月切りにし、鍋にだし汁と調味料(◇印)と一緒に入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、油麩を2.の鍋に加え弱火で煮る。キノコに火が通ったら一度火をとめる。
4. 別の鍋に湯を沸かし、すいとん生地を一口大とったら、手のひらで薄くのばし沸騰した鍋に入れる。すいとんが浮いてきたらすくい上げ、3.に加える。
5. 最後にねぎを加えてひと煮たちしたら完成。

(4人分)

おくずかけ

材料

うーめん 100g
 ごぼう 1/4本
 里芋 200g
 にんじん 1/3本
 油揚げ 1/2枚
 糸こんに 1/2袋
 干し椎茸 4枚
 だし汁 800ml
 (椎茸の戻し汁+顆粒だし)

◇しょうゆ 大さじ4
 ◇塩 小さじ1
 ◇みりん 大さじ2
 ◇酒 大さじ2
 片栗粉 大さじ4
 (同量の水で溶く)



作り方

1. 干し椎茸は戻しておく。油揚げは油抜きをし、糸こんには下茹でしておく。
2. うーめんを茹でたら冷水でよく洗い、ざるにあげておく。
3. 具材を切る。(ごぼうはさがきにしてお水にさらしてアクを抜く。里芋は一口大。にんじんはいちょう切り。油揚げは細切り。糸こんには3cmほどの長さに切る。)
4. 鍋にだし汁と野菜を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、調味料(◇印)を入れ味を調える。
5. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火をとめ、器にうーめんを入れ汁をかけた後完成。



具材になす、みょうが、豆麩をプラスし、
 里芋をじゃがいもに替えると
 夏バージョンとして楽しめます。

ワンポイント

(4人分)

きゅうりの佃煮

材料

きゅうり 4~5本
 塩 小さじ1
 塩昆布 適量
 白ごま 適量

◇砂糖 20g
 ◇しょうゆ 大さじ2
 ◇酢 大さじ2
 ◇みりん 大さじ2
 ◇しょうが 1かけ
 ◇鷹の爪 1/2本



作り方

1. きゅうりはスライサーなどで薄く輪切りにし、塩をまぶし30分ほど置いておく。しんなりしたらしっかりと水分を絞る。
2. フライパンに1.のきゅうりと調味料(◇印)を入れ、中火~強火で煮詰める。
3. 汁気がなくなったら、塩昆布と白ごまで味を調えて完成。