

ドラゴンレッドのお料理レシピ

レシピと料理 武田寿子先生

(精道学園 三川女子調理師学校)

ピシソワーズ

【材料】

ドラゴンレッド・・・300g (正味)

玉ねぎ・・・1/2個

バター・・・20g

ブイヨン・・・4カップ

塩、胡椒・・・少々

ローリエ・・・1枚



1. ドラゴンレッド、たまねぎは皮をむき、5ミリ程度のスライスにする。
2. 鍋にバターを入れて、じゃがいも、玉ねぎを弱火でじっくり炒める。
3. ブイヨンを注いでローリエとともにしばらく煮て、ミキサーにかける。
4. 調味して出来上がり。冷たくても熱くてもおいしいです。濃度が強ければ牛乳でのばして下さい。

ドラゴンレッドのお料理レシピ

レシピと料理 武田寿子先生

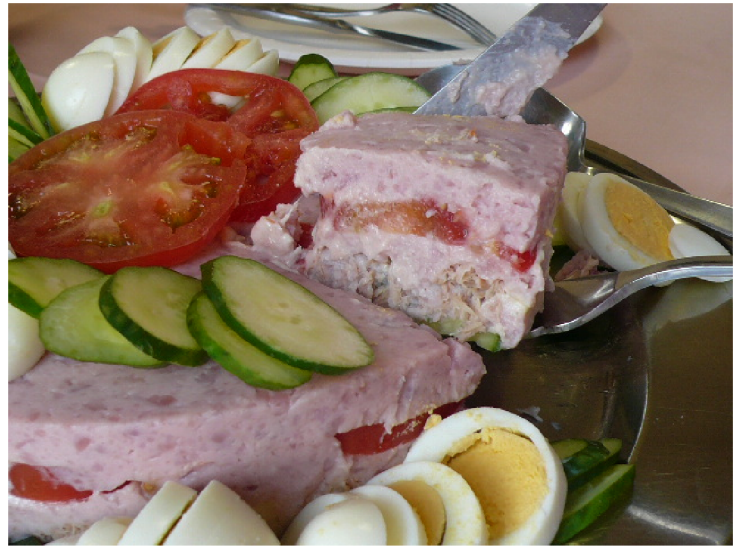
(精道学園 三川女子調理師学校)

ポテトサラダケーキ

【材料】

15センチ丸型1個分

ドラゴンレッド・・・500g(正味)
トマト・・・2個
きゅうり・・・1本
ゆで卵・・・2個
ツナ・・・200g
マヨネーズ・・・大さじ6～
酢・塩・・・少々



1. ドラゴンレッドはよく洗い皮つきのまま蒸し皮を剥きマッシュにし、酢と塩少々で下味をつける。
2. トマトは横に輪切り、キュウリは斜め輪切り、ゆで卵も輪切りにしておく。
3. 1. にマヨネーズの半量を混ぜ、型に1/2量をしきつめる。表面にマヨネーズ少量を塗ってツナを敷く。またじゃがいもの生地をしきつめる。冷蔵庫で休ませる。
4. 大皿に型から抜いて盛り付け、トマトの輪切りや茹で卵、きゅうりなどで飾る。

ドラゴンレッドのお料理レシピ

レシピと料理 武田寿子先生

(精道学園 三川女子調理師学校)

じゃがいも団子 (6個分)

【材料】

ドラゴンレッド・・・400g(正味)

小麦粉・・・大2

ごま油・・・大1

合挽ミンチ・・・50g

人参・・・40g

ゆで竹の子・・・40g

干し椎茸・・・2個

【調味料】

砂糖大1 酒大1 薄口大1 塩少々

水溶き片栗粉少量

【あん】

だし 150cc 薄口大 1/2

みりん大 1/2 酒大 1/2

片栗粉・揚げ油 適量



1. ドラゴンレッドはよく洗い皮つきのまま蒸して皮を剥きマッシュする。熱い内に小麦粉を混ぜておく。
2. 鍋にごま油少々を熱してミンチや、細切りにした野菜を炒める。しんなりしたら調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、まとまりやすくする。
3. じゃがいも生地をラップに手のひらくらいに広げ、具を包みこむ。片栗粉をまぶしつけて中温の油でカリッと揚げる。
4. 小鍋にだしなどであんを作り、盛り付けた団子にかける。
5. いんげんやホウレン草など青味も添える。

ドラゴンレッドのお料理レシピ

レシピと料理 武田寿子先生

(精道学園 三川女子調理師学校)

ニョッキ

【材料】

ドラゴンレッド・・・400g(正味)
粉チーズ・・・60g
強力粉・・・60g
塩・・・小1/2
ピザチーズ・・・適量
ベーコン・・・2枚



1. ドラゴンレッドはよく洗い皮つきのまま蒸し皮を剥いてマッシュする。
2. 粉チーズ、強力粉、塩を熱いうちに混ぜ合わせる。
3. 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、その中に丸めたニョッキ生地を落とし入れ、浮いてくるまで待つ、引き上げる。
4. 耐熱皿に並べ、細切りのベーコンとチーズを散らして180度で6分ほど焼く。

ドラゴンレッドのお料理レシピ

レシピと料理 武田寿子先生

(精道学園 三川女子調理師学校)

ドラゴンレッドとフルーツのヨーグルトサラダ

【材料】

ドラゴンレッド・・・300g(正味)
オレンジ・・・1個
リンゴ・・・1/2個
[フレンチドレッシング]
塩・・・小1/2
酢・・・大1
サラダ油・・・大3
ヨーグルト・・・1カップ
パセリやセルフィーユ・・・適量



1. ドラゴンレッドは皮をむき、1.5cm角に切り、茹でる。
2. オレンジやリンゴも一口に切る。
3. ボールでドレッシングと和え、皿に盛り、ヨーグルトとセルフィーユを飾る。

ドラゴンレッドのお料理レシピ

レシピと料理 武田寿子先生

(精道学園 三川女子調理師学校)

ドラゴンレッドとささ身の混ぜご飯

【材料】

ドラゴンレッド・・・300g(正味)
ささ身・・・2本
生姜・・・1片
三つ葉・・・1/2束
塩・・・小1
油・・・大2
米・・・2合



1. 米は普通に水加減して炊く。
2. ドラゴンレッドは角切りにして茹でておく。
3. ささ身はすじを取り5ミリ角に切る。生姜はみじん切りにする。
4. フライパンに油を熱し、生姜とささ身を炒め、途中で塩小さじ1を入れ、味付けたら、茹でた芋を加えてさっと合わせておく。
5. 炊き上がったご飯に4の具をさっくりと混ぜ、三つ葉を2センチに切ったものを散らす。

ドラゴンレッドのお料理レシピ

ドラゴンレッドと大根の千切りサラダ

【材料】（4～5人分）

ドラゴンレッド・・・2個
大根・・・輪切り3cm幅分（100g程度）
かいわれ大根・・・1/4パック
削り節・・・適量
青じそドレッシング
好みでポテトチップス（塩味）・・・適量



【作り方】

1. ドラゴンレッド、大根は皮を剥ぎ千切りにする。かいわれ大根は3cmくらいのざく切りにする。
2. たっぷりの湯を沸かし、そこへ酢を入れ（水1Lに対し酢大さじ1）、1. のじゃがいもを歯ごたえが残る程度に茹でる。（再沸騰する程度）。ざるにあげ、水気をしっかりときっておく。
3. 器に1. の大根、2. のじゃがいもを盛り、その上に削り節、1. のかいわれ大根の順にちらす。
4. お好みで、食べる直前に、細かく砕いたポテトチップスをちらす。
5. ドレッシングをかけて出来上がり。

レシピ 東京家政学院短期大学

料理 川浪由里香先生

（料理研究家・ジュニア野菜ソムリエ）

ドラゴンレッドのお料理レシピ

イタリアンローストポテト

【材料】（ココット皿3個分）

●ドライトマトのオリーブオイル漬け
ドライトマト 100g 、 ケッパー50g、
オレガノ（乾燥） 小さじ1、
バジル（乾燥） 小さじ2、
E X Vオリーブオイル 1L

●ドラゴンレッド・・・適量

●塩・・・適量



【作り方】

1. ドライトマトのオリーブオイル漬けを作る。1 Lの熱湯に酢大さじ2を入れ、その中にドライトマト 100g を5～10分間浸して戻す。（戻し汁はスープのだしなどとして使用できます。）ケッパーは塩抜きする。戻したドライトマト、塩抜きしたケッパーは小さく刻んでおく。瓶に、刻んだドライトマト、ケッパー、オレガノ、バジル、オリーブオイルを入れ、混ぜる。冷蔵庫で保存する。
2. ドラゴンレッドは皮ごと電子レンジ（または蒸し器）で中心まで加熱する。
3. 1/4～1/6 くらいの大きさに切り、ココット皿に盛りつける。
4. 200℃のオーブンで10分程下焼きをする。
5. 一度天板ごと取り出し、ドライトマトのオリーブオイル漬け（小さじ1～2程度）と塩を全体にかける。
6. 再び200℃のオーブンに入れ、3分間焼く。（ドライトマトが焦げやすいので注意する）

レシピ 東京家政学院短期大学

料理 川浪由里香先生

（料理研究家・ジュニア野菜ソムリエ）

ドラゴンレッドのお料理レシピ

ドラゴンレッドとドライトマトのパスタ

【材料】（2人分）

パスタ（乾麺）・・・200g
ドライトマトのオリーブオイル漬け・・・果肉部分大さじ4、オリーブオイル部分大さじ6
にんにく・・・1かけ
ドラゴンレッド・・・小3個
酢・・・大さじ1
パスタの茹で汁・・・1/4カップ
塩・・・適量
バジルの葉・・・適量



【作り方】

1. ドラゴンレッドは、長さ5cm幅5mmのスティック状に切る。にんにくは薄くスライスしておく。
2. 沸騰した湯1Lに酢大さじ1を入れ、1.のじゃがいもを火が通るまで茹でる。茹で上がった後、しっかりと水気を切っておく。
3. たっぷりの沸騰した湯に塩（分量外）を加え、パスタを茹でておく。
4. フライパンにドライトマトのオリーブオイル漬け、1.のにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りが出てきたら、2.のじゃがいもを加え、薄く焦げ目がつく程度に焼き、じゃがいものみ別のお皿に取り出しておく。
5. じゃがいものみを取り出した4.のフライパンに、茹でて水気を切ったパスタと茹で汁を加え、軽く火をかけ、オリーブオイルと和え、塩で味を調える。
6. 5.を皿に盛り、その上に4.のじゃがいもをのせ、最後にバジルの葉を飾る。

レシピ 東京家政学院短期大学

料理 川浪由里香先生

（料理研究家・ジュニア野菜ソムリエ）