

日本豆乳協会 監修

矢高 御飯 ヤコウゴハン

第11回豆乳レシピ甲子園
郷土料理部門・最優秀賞受賞

「Soy っと!ニヨキニヨキ しもつかれ!!」

●材料 (2人分)

【ニヨッキ】

- ・里芋 …………… 200g
- ・強力粉 …………… 100g
- ・塩 …………… 2g
- ・パルメザンチーズ …… 10g
- ・こしょう …………… 少々

【ソース】

- ・無調整豆乳 …………… 300g
- ・大根 …………… 100g
- ・鮭 …………… 70g
- ・にんじん …………… 80g
- ・ゆで大豆 …………… 50g
- ・バター …………… 10g
- ・パルメザンチーズ …… 25g
- ・酒粕 …………… 10g

【トッピング】

- ・パルメザンチーズ …… 少々
- ・パセリ …………… 少々
- ・黒こしょう …………… 少々
- ・バージンオリーブオイル … 少々

1月号では、「第11回豆乳レシピ甲子園」で最優秀賞を受賞した矢板高校生のレシピをご紹介します。



豆乳レシピ甲子園
ホームページ



●作り方

【ニヨッキ】

- ① 里芋の皮をむき、ゆでる。
- ② 裏ごしし、強力粉・パルメザンチーズ・塩を混ぜこねる。
- ③ 2cm俵型に成型しフォークでスジをつけ塩ゆでする(塩は分量外)。

【ソース】

- ① 大根・にんじんを鬼おろしでおろす。
- ② 鮭をオーブンで焼く。
- ③ 鍋にバター・大根・にんじんを入れ炒める。
- ④ ほぐした鮭・ゆで大豆・酒粕・豆乳を入れ5分煮る。

Memo

普段食べる機会が少ない「しもつかれ」を洋風のニヨッキと合わせることで、幅広い世代の方々に食べて頂けるよう工夫しました。ぜひ、召し上がってください。

【考案者】



矢板高校 栄養食物科
手塚 龍斗さん

- ⑤ ゆでたニヨッキを入れ、パルメザンチーズを加え、味を調える。
- ⑥ 器に盛りつけてパルメザンチーズ・パセリ・黒こしょう・オリーブオイルをかけできあがり。

普通免許

春休み短期コース

ご予約受付中!

卒業まで
追加料金なしの
保証で安心です!

早期予約割引
1/8までのご予約で
5000円割引!

Free Wi-Fi
待ち時間
快適!

緑新グループ 矢板自動車学校

0120-037-194
矢板市荒井137

詳しくはホームページをCheck!
矢板自動車学校 検索
TEL:0287-43-1267

図書館へGO!

開館時間／9：00～18：00

休館日／1月1～3・6・14・20・21・27日
2月3・10・17・18・25日

問い合わせ／図書館 ☎ (43) 5661



図書館 HP

図書館俳句ポスト

今月の季語

「煮凝（にこごり）」



矢板市電子図書館は
こちらから



●市民ギャラリー「竹田 司一郎絵画展」

本市在住の画家・竹田 司一郎先生の作品を展示します。

期間／1月4日（土）～2月24日（祝・月）

*最終日は15：00まで

●映画会「大河ドラマが生まれた日」

若きテレビマンたちによる笑って泣ける大河ドラマ誕生奮闘記。

日時／1月25日（土）

14：00～15：15（開場13：30）

場所／2階 視聴覚室

●矢板中学校・片岡中学校しおりコンクール作品展

中学生の皆さんが作成した「しおり」を展示します。

期間／1月4日（土）～31日（金）

本の福袋で新たな本との出会いを

普段読まないようなジャンルや作家の本など、新しい本と出会いませんか？

期間／1月4日（土）～

そのほか／

- ・無くなり次第終了。
- ・福袋の本は貸出手続きが必要です。



TAKIBI
SHARE
KITCHEN



営業カレンダー



メニュー／
おにぎり 170円～・味噌玉
200円・ドリンク・デザート
など（毎月メニュー変更あり）

08

Lily flower

月1回、土日のどちらかに出店しています。大人も子どもも楽しめる居場所を作りたいという想いから、夫婦で始めました。プラモデル制作の後に、尚仁沢湧水で作ったおにぎり味噌汁をぜひご賞味ください。詳しくはInstagramをご覧ください。* Lily flower は月1回、火曜日も出店しています。



09

N-model

内容・料金／
プラモデル・ジオラマ制作
2,000円（プラモデル持参）



Lily flower



N-model