



信州駒ヶ根ごまプロジェクト

Recipe Book

レシピブック

信州ごま

ひとつぶに込めた想い

中央アルプスの麓
長野県 駒ヶ根市



中央アルプスのふもと、駒ヶ根市。

この豊かな自然のなか、

農業を使わず栽培された信州ごまは

香り高く、甘みと厚みのある味わいが特徴です。

ひとつぶひとつぶ、

作り手の思いがぎゅっと詰まっている信州ごまを
ぜひ一度味わってみてください。



信州ごまの特徴

其の
壱

【中央アルプスの伏流水】ふたつのアルプスを望む駒ヶ根市。この恵まれた自然を生かし、この地に湧き出る中央アルプスの伏流水で「信州ごま」は栽培されています。

其の
弐

【寒暖差】季節を肌で感じることができる駒ヶ根市は、昼夜の寒暖差がはっきりしています。内陸性気候を活かし栽培された「信州ごま」は、香り高いと評判です。

其の
参

【晴天率】自然豊かな長野県のなかでも降水量は少なく、年間を通した晴天率の高さにより日照も豊富。太陽をたっぷり浴びた「信州ごま」自信をもってお奨めします。

驚きの ごまパワー //



①美肌効果

ごまに含まれるゴマリグナンには抗酸化作用があります。また肝機能を改善してくれるため新陳代謝が促進し、肌荒れや老化防止の効果が期待できます。

②ダイエット効果

ごまには不溶性植物繊維が含まれており、腸内環境を整え、便秘を予防します。ごまに含まれるゴマリグナンは脂肪燃焼を促進する働きがあるのでダイエット効果も期待できます。

③ホルモンバランスを整える

ゴマリグナンは女性ホルモンと似た働きをすることから、更年期症状や生理不順など、ホルモンバランスの乱れによる女性の不調改善にも良いと言われています。

④生活習慣病の予防

ゴマリグナンは肝臓で活性酸素を除去する強い抗酸化作用を持っています。悪玉コレステロールの生成を抑えるため、動脈硬化や心筋梗塞などの予防効果を期待できます。

⑤二日酔いの防止

ゴマリグナンはアルコールの解毒を助け、肝臓がアルコールを分解する際に発生するアセトアルデヒドの生成を抑えます。

ごまは畑や田に
種を蒔いてから、
約100日で
収穫できるよ。





チキンいっぱいにはまぶして
カリッと焼き上げた
香ばしいごまの風味と食感が
意外にもえのきソースとマッチ！
子どもも喜ぶハンバーガーです♪

★☆☆☆
【簡単】

ごまっ子バーガー

🕒 材料 (2人分)

〈ごまチキン〉	塩……………少々	マスタード……………小さじ1/2
鶏ムネ肉……………1枚	油……………大さじ1	
黒いりごま……………大さじ3		〈その他〉
白いりごま……………大さじ3	〈えのきの特製ソース〉	バーガー用パン……………2個
小麦粉……………大さじ1	えのき……………50g	マーガリン……………少々
卵……………M1個	玉ねぎ……………50g	トマト……………1/2 個
ニンニクすりおろし……………小さじ1/2	マヨネーズ……………大さじ2	キャベツまたはレタス……………適量
	塩……………少々	

調理方法

- 1 〈ごまチキン〉鶏ムネ肉を斜め切りで4等分にし、ニンニク、塩をまぶす。
- 2 ①の鶏肉に小麦粉をはたき、とき卵をつけ、混ぜ合わせた黒いりごまと白いりごまを衣としてつけて、油で両面を焼く。
- 3 〈特製ソース〉えのきを半分の長さに切る。玉ねぎはできるだけ薄くスライスする。それらを耐熱皿に入れ、しんなりするまでレンジで温める。
- 4 ③の皿にマヨネーズ、マスタード、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 5 バーガー用パンにマーガリンを薄く塗り、千切りキャベツまたはレタスをのせ、ごまチキン、特製ソース、トマトの輪切りをはさめばできあがり。



駒ヶ根サンド

材料 (2人分)

食パン 4枚
マヨネーズ 大さじ2
味噌 大さじ1
黒すりごま 大さじ3
胡椒 少々

キャベツの千切り 140g程度
(ふた掴み程度)
アボカド 1個
スライスチーズ 2〜3枚

調理方法

- 1 ボウルにマヨネーズ、味噌、黒ごま、胡椒を混ぜ合わせて、キャベツの千切りを合わせておく。
- 2 食パン2枚にスライスチーズ、カットしたアボカド、①の順でのせ、食パンをかぶせる。
- 3 ラップで包んで、3分ほど寝かせる。
- 4 カットしてできあがり。

和食になりがちな
ごま料理を

サンドイッチにして
誰でも簡単に作れる
黒ごま香るレシピに！





＊ ＊ ＊
 信州のそば粉と
 駒ヶ根の黒ごまのコラボ。
 黒ごまの香りがとても良く
 朝食・ランチ・昼食に
 おすすめです。

信州産そば粉と 駒ヶ根産黒ごまの 黒駒^{くろごま}ガレット

★☆☆
 【簡単】

材料 (2人分)

〈生地〉

そば粉 130g
 黒すりごま 20g
 水 250cc
 卵 1 個
 塩 小さじ 1/4

〈具〉

しめじ 適量
 ベーコン 適量
 卵 2 個

〈付け合わせ〉

ブチヴェール 適量
 トマト 適量

調理方法

- 1 〈生地〉そば粉、黒ごま、塩を入れたボウルに、水、とき卵を加え混ぜる。
- 2 ①の器にラップをして1時間程度休ませる。
- 3 〈具材〉カットしたベーコン、しめじを炒めて、塩・胡椒をふる。焼き色がついたら取り出す。
- 4 熱したフライパンに②の生地をうすく流し入れて焼く。焼きめがついたら裏返して、ベーコン・しめじを並べ、真ん中に卵を割り入れる。
- 5 ふたをして卵に火が入ったら、生地を4ヶ所折りまげる。塩、ブラックペッパーをふってできあがり。

調理方法

- 1 〈生地〉粉類はふるいにかけておく。塩、ドライイーストを加え、軽くあわせる。オリーブオイル、ぬるま湯を加え、黒いりごま5gをさらに加えてこねる。
- 2 一つにまとまるようになったらボウルへ入れ、ぬれ布巾をかぶせ、ラップをし、常温で1時間発酵。
- 3 発酵後ガス抜きをし、再び一つにまとめて②と同じように常温で20分発酵。発酵後楕円に伸ばす。
- 4 〈具材〉しいたけと玉葱はスライス。えのき、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切る。アスパラは縦半分にし、4等分に切る。
- 5 フライパンにオリーブオイルをひき、玉葱を炒める。しんなりしてきたら、きのこを加えて炒め、アスパラも一緒に炒める。ひかえめに塩・胡椒をする。
- 6 ③に信州みそをぬり、⑤のをせて広げる。ピザ用チーズをかけ、残りの黒いりごまをひねりながらのせる。
- 7 半分に折り、三日月型に成形したあと、200℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。



黒ごまを地元食材と
一緒においしく
カルツォーネ風に！

黒ごまがおいしい

信州きのこのカルツォーネ風

🕒 材料 (2人分)

〈生地〉

強力粉	125g
薄力粉	25g
塩	小さじ1/4
ドライイースト	2.5g
オリーブオイル	6g
ぬるま湯	75g

黒いりごま 7g

〈具〉

えのき	50g
しめじ	25g
エリンギ	25g
しいたけ	2個

玉葱 100g

アスパラ 30g

信州みそ 適量

オリーブオイル 大さじ1

ピザ用チーズ

塩 適量

胡椒

調理方法

- 1 〈うどん〉材料をすべてホームベーカリーに入れて30分こねる。(手打ちでも可)
生地ができたなら30分冷蔵庫でねかせる。
- 2 冷蔵庫から出して伸ばし、打ち粉をする。3つ折りにして切る。
- 3 ②のうどんを6分弱茹でる。
- 4 〈具材〉青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。熱したフライパンにごま油をひき、青ねぎ、しょうがを炒め香りを出す。
- 5 香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。豚ひき肉の色が変わったら、豆板醤、オイスターソースを入れてさらに炒める。
- 6 黒ごまペースト、鶏ガラスープの素、水を加えて軽く煮詰める。
- 7 ③でゆでたうどんに盛り付けて、青ねぎ、黒いりごまをトッピングしてできあがり。

まっくろな見た目が
インパクト大！
香り豊かな
坦々うどんです。

まっくろびっくり 汁なし黒ごま坦々うどん

 材料 (2人分)

〈うどん〉

中力粉 …………… 300g
塩 …………… 12g
水 …………… 150cc
黒すりごま …………… 15g
打ち粉 …………… 少々

〈具材〉

黒ねりごま …………… 大さじ2
ごま油 …………… 大さじ1
豚ひき肉 …………… 120g
青ねぎ …………… 2本
しょうが …………… 1かけ
豆板醤 …………… 小さじ1

オイスターソース …………… 小さじ1
鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
水 …………… 100cc

〈トッピング〉

青ねぎ …………… 適量
黒いりごま …………… 適量



アボカドと黒ごまの

こっくりした味が魅力！

たっぷり野菜のビタミン

チーズのタンパク質

＊

黒ごまのアンチエイジング効果など

美容や健康にも良いグラタン♪

＊

KURO ごま クリーミーグラタン

 材料 (2人分)

パスタ 50g
塩 小さじ2
玉ねぎ 中1/2個
鶏ムネ肉 1枚(120g)

バター 10g
しめじ 1/2パック
アボカド 1個
黒ねりごま 30g

ブロッコリー 1/4個
ホワイトソース 200g
牛乳 150cc

★★★
【中級】

調理方法

- 1 たっぶりのお湯に塩を入れてパスタを茹でる。
- 2 ブロッコリーはふさを切り分けて、食べやすい大きさにする。お湯を沸かし、塩を入れて柔らかくなるまで茹でてあげずる。
- 3 鶏肉を一口大に切り、フライパンにサラダ油を入れて、皮目をパリッと焼く。
- 4 玉ねぎは薄くスライス、しめじは石づきを取り食べやすく分ける。
- 5 ④を③のフライパンに入れて、玉ねぎがしんなりするまでバターで炒める。
- 6 ⑤にホワイトソースを入れて、牛乳を加え、2分火にかける。
- 7 1/3を別のフライパンに分け、ねりごまを加える。もともとのフライパンのホワイトソースにはひと口大に切ったアボカドを加える。
- 8 容器に2つのソースを4層(もしくは2層でもOK)にする。
- 9 上にチーズをのせて、180℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。オーブンから出したら仕上げのごまをふってできあがり。

調理方法

- 1 すり鉢で黒いりごまをしっかり摺る。
水を入れてさらに摺り、6等分する。
- 2 プロセスチーズを8mm角に切る。
- 3 ミニ春巻きの皮は、対角線に切り三角にする。
- 4 小麦粉と水を混ぜ、のりを作っておく。
- 5 ③にチーズとすりごまをのせ、両端を中央に折り、細くスティック状に巻き、巻き終わりを④で止め、巻口を下にしておく。
- 6 揚げ油を150℃くらいに熱し、⑤を色よく揚げる。



シンプルイズベスト…

調味料を何も使わないのに

このおいしさは、ごまパワー？

ごま 駒^{ごま}スティック

 材料 (2人分)

黒いりごま ……………	大さじ3	小麦粉 ……………	小さじ1
水 ……………	小さじ1	水 ……………	小さじ1
プロセスチーズ ……………	2枚	揚げ油(サラダ油) ……………	適量
ミニ春巻きの皮 ……………	3枚		

カルシウムいっぱいだから
育ち盛りの子どものおやつにも最適！
ごまには二日酔い防止効果もあるから
ビールやお酒のつまみにも♪





つぶつぶのごまが
食べて楽しい
卵なし簡単つくね。
ごまの風味を楽しめるように
味付けはうすめがおすすめ！

★☆☆
【簡単】

ごま胡麻つくね

🕒 材料 (2人分)

鶏ひき肉	250g	醤油	大さじ1
玉ねぎ	小1個	酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1～ (タネの緩さで調整)	黒いりごま	大さじ2～お好みで
		とろけるチーズ	適量

調理方法 1

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、半透明になるまでレンジで温める。
- 2 ①の玉ねぎとチーズ以外の材料をすべてボールに入れ、混ぜ合わせる。玉ねぎのサイズでタネの緩さが変わってくるので、形が整わないほど緩い場合は片栗粉で調整する。いりごまも全体とのバランスで量を調整。多めがおすすめ。

- 3 全体がねっとりしてきたら、スプーンなどを使って形成する。その時、なるべくはみ出ないように中心にチーズを適量入れる。

- 4 熱したフライパンに油をひいて弱火～中火で焼く。中まで火が通り、いい焼き色がついたら盛りつけて完成！



ごはんをモリモリ食べられる

簡単メニュー。

冷めても美味しいので

お弁当にもどうぞ♪



きのこ鶏肉の 胡麻味噌炒め

★☆☆
【簡単】

🕒 材料 (2人分)

鶏ムネ肉 300g
きのこ 100~150g
(しめじ、舞茸、ブナピーなど)

〈胡麻味噌だれ〉

★味噌 大さじ1
★醤油 大さじ1

★酒 大さじ1
★ごま油 大さじ1
★砂糖 小さじ1と1/2
★片栗粉 小さじ1と1/2
★黒すりごま 大さじ2
★おろしニンニク 少々
★おろし生姜 小さじ1

調理方法

- 1 ビニール袋などに★をすべて入れ、揉むようにして混ぜ合わせる。
- 2 ムネ肉は一口大の削ぎ切りにし、①の袋に入れ軽く揉み、10分ほどおく。
- 3 きのは石づきを取りほぐす。
- 4 フライパンを熱し、きのこを軽く炒め、一旦皿に取り出す。
- 5 フライパンを拭き、②の肉を入れて中火で炒める。
- 6 肉にほほ火が通ったら、きのこを入れて炒める。
- 7 皿に盛り、できあがり。





★☆☆

【简单】

材料 (2人分)

こしあん	300g	ココア	大さじ1
黒いりごま(あん用)	10g	小麦粉	少々
黒いりごま(衣用)	5g	白玉粉	少々

調理方法

- 1 こしあんに黒いりごま、ココアを加え、フライパンで練る。
- 2 ①のあんを冷蔵後で冷やし固める。
- 3 小麦粉、白玉粉を水でといて衣を作る。ここに黒いりごまを加える。
- 4 あんに衣をつけ、フライパンで焼く。
- 5 衣に焼き色がついたら完成！

こしあんにぴったり！

新感覚和菓子です。

黒ごまの風味を
しっかり味わいたい時に
オススメ！
ミキサーを使った
簡単レシピです。

★☆☆
【簡単】

調理方法

下
準
備

18cm丸型にクッキングシートを敷いておく。

- 1 ★をミキサーに入れ、全体がなめらかになるまでミキサーをかける。
- 2 黒いりごまを加えて混ぜ、丸型の底に白いりごまを敷き広げ、その上に流し入れる。
- 3 空気を抜き、170℃のオーブンで40分焼く。
- 4 焼きあがったら粗熱をとってから切り分ける。
- 5 生クリームを泡立て皿に盛り、ココアをふる。ミントと黒いりごまを飾ってできあがり。

ごまごまチーズケーキ

 材料 (18 cm丸型)

〈ケーキ〉

★ クリームチーズ 100g
プレーンヨーグルト 40g
卵 1個
砂糖 30g
コーンスターチ 10g

レモン汁 5g
黒ねりごま 30g
黒いりごま 15g
白いりごま 15g

〈トッピング〉

生クリーム 50cc
砂糖 10g
ミント 2枚
ココア 少々
黒いりごま 少々





餡の二色と
中に入れた甘納豆が
華やかな雰囲気です♪
ごまの風味と餡子が
よく合います！

たっぷり黒ごまの 浮島

★★★
【中級】

材料 (14cm×11cm×5cmの流し缶1個分)

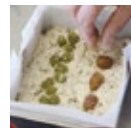
米粉	30g	卵黄	2個
小豆餡 (粒餡、さらし餡はお好みで)	100g	卵白	2個分
白餡	100g	てんさい糖 (きび砂糖、上白糖等お好みで)	20g
黒いりごま	大さじ3	甘納豆	適量

調理方法

下
準
備

- ・流し缶にクッキングシートを敷いておく。
- ・蒸し器に水を入れて準備をする。
- ・餡子がかたい時は軽くレンジで温めておくと作業がしやすい。(冬期)

- 1 黒ごまは軽く炒って半摺りしておく。
- 2 小豆餡に卵黄1個分を入れよく混ぜる。そこへ①の半量と米粉(半量)を加えよく混ぜる。
- 3 白餡に卵黄1個分を入れよく混ぜる。そこへ①の残りの分と米粉を加えよく混ぜる。
- 4 蒸し器を火にかける。
- 5 卵白に砂糖を少しずつ加えツノが立つまでよく泡立てる。
- 6 ②と③に⑤を半量ずつ加え、泡をつぶさないようによく混ぜる。
- 7 流し缶に小豆餡生地を流し入れ、甘納豆をバランスよく並べる。その上に白餡生地を流し入れる。
- 8 蒸し器で25分蒸す。





ごま 駒^ミス

★★★
【中級】



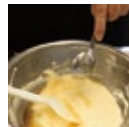
材料 (20 cm × 20 cmの容器1個分)

クリームチーズ 200g
(内半量はマスカルポーネ)
卵 1個
黒すりごま 20g
ノチェロ 大さじ2
(クルマのリキュール)

砂糖 小さじ4
生クリーム 200cc
カステラ 240g
ココアパウダー 20g

調理方法

- 1 クリームチーズを室温で柔らかくして、ゴムベラで砂糖を入れながら練る。
- 2 卵白で固めのメレンゲを作る。
- 3 ②を①へ入れて卵黄と混ぜ、クリーム状になるまで十分に練る。
- 4 すりごまを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 5 生クリームを泡立てる。固くすると失敗するので、6分立てくらいで止める。
- 6 ④へ⑤を入れ、ノチェロを入れて混ぜる。
- 7 カステラを8mmくらいの厚さに切り、1/3量を器に平らに並べる。
- 8 ⑦に⑥で作ったクリームを1/3量(1cmくらいの厚さ)に流し込む。
- 9 ⑧の上に1/3量のカステラを重ねて、クリームを1/3量流し込む。
- 10 さらに残りのカステラをのせ、その上に残りのクリームを流し込み平らにする。
- 11 ココアパウダーを茶こしを使って全体に振りかける。
- 12 冷蔵庫で3時間くらい冷やしてできあがり。



＊ 一見ティラミス、でも

ひとくち口に入ると

ごまの香りが口いっぱい

広がります。

甘さ控えめの大人スイーツです♪



★★★
【中級】

調理方法

- 1 〈スポンジを作る〉ボウルに卵3つ、グラニュー糖60gを加え、70℃位の湯せんにか
け、生地がもったりするくらい泡立てる。
- 2 湯せんから外し、ハンドミキサーで泡立て
る。白っぽくなり、生地のスジが出たらOK。
- 3 ふるっとおいた薄力粉を加え、ゴムベラで
さっくり混ぜ、粉っぽさがなくなればOK。
- 4 ねりごま大さじ1を入れてさっくり混ぜ、
黒すりごま大さじ3、黒いりごま大さじ3ず
つ入れて混ぜる。
- 5 オーブンを200℃で予熱し、④の生地をロー
ルケーキの型に流し込む。予熱が終わった
ら200℃で10分焼く。
- 6 焼けたら生地を冷ましておく。
- 7 〈クリームを作る〉生クリーム200ccとグラ
ニュー糖10gを氷水にあてながら8部立て
にする。
- 8 ねりごま大さじ1、黒すりごま大さじ2、黒
いりごま大さじ2を加え混ぜる。
- 9 冷めた生地に⑧のクリームを均等にのせ、
まいてできあがり。

黒ごまロールケーキ

🕒 材料 (2人分)

〈生地〉

薄力粉 50g
卵 3個
グラニュー糖 60g
黒ねりごま 大さじ1

黒すりごま 大さじ3
黒いりごま 大さじ3

〈クリーム〉

生クリーム 200cc

グラニュー糖 10g
黒ねりごま 大さじ1
黒すりごま 大さじ2
黒いりごま 大さじ2

生地とクリームに入れた
ねりごまが風味豊かで、
黒ごまのぶちぶち食感も楽しめる！
クリームはごまの苦味で
甘さ控えめになります♪





＊ ＊ ＊
柔らかな卵風味の

ビスキュイと黒ごまと白玉。

オレンジとりんごの酸味。

甘すぎず酸っぱすぎない

＊ ＊ ＊
タルトです♪

和と洋のコラボ!! 黒胡麻香るタルト

材料 (16cm セルクル型 1個)

〈ビスキュイ〉	水	20g	グラニュー糖	30g	粉糖	適量
卵	3個		強力粉	23g	ミント	1枚
グラニュー糖	75g					
薄力粉	75g					
〈白玉団子〉	〈アパレイユ〉					
白玉粉	30g					
	「牛乳	20g	りんご	1/2個		
	★ サワークリーム	20g	オレンジ	1個		
	「黒ねりごま	20g	グラニュー糖	少量		
	全卵	37g	バニラアイス	適量		

★★★
【上級】

調理方法

- 1 〈ビスキュイ〉卵黄と卵白に分け、卵白とグラニュー糖でメレンゲを立てる。
- 2 卵黄を①に加え、さらにふるった薄力粉も加え混ぜる。
- 3 丸口金をつけたしぼり袋に生地をつめ、クッキングペーパーを敷いた天板に5cmの長さの棒を横に絞る。底になる部分はセルクル型よりも一回り大きくなるよう、真ん中から渦を描くように生地をしぼり、180℃のオーブンで7～8分焼く。
- 4 〈白玉団子〉白玉粉と水を練り、湯にくぐらせる。浮いてきたら湯を切り、自然に冷ます。
- 5 〈アパレイユ〉★を沸騰する前まで加熱する。
- 6 ボウルに卵を入れて泡立て器でほぐし、グラニュー糖を加えて静かに混ぜる。
- 7 強力粉をふるい入れ、合わせ、シノワでこす。
- 8 〈焼く〉セルクル型にハサミで形を整えたビスキュイをサイドと底に並べる。
- 9 ⑧の上に白玉を並べ、その上にアパレイユを流す。
- 10 ⑨の上に薄切りにしたりんごとオレンジを並べ、グラニュー糖をふって180℃のオーブンで25分焼く。
- 11 冷えたら切り、粉糖、アイス、ミントを飾る。



信州駒ヶ根ごまプロジェクト × 駒ヶ根市6次産業化プロジェクト



信州ごま