

## 八つ頭を使った料理にチャレンジ!

五霞町にあるキッコーマンソイフーズ株式会社  
茨城工場で作られる、「キッコーマン豆乳」を  
使った八つ頭レシピです。



### 八つ頭レシピ 1

#### 豆乳クリーム のスコップコロッケ



#### 材料 (2人分)

八つ頭 …… 200g (正味)  
サラダ油 …… 小さじ1  
玉ねぎ …… 80g  
合い挽き肉 …… 50g  
中濃ソース …… 小さじ1/2  
塩 …… 小さじ1/2弱  
ナツメグ …… 適量  
パン粉 …… 適量

#### 《豆乳クリーム》

バター …… 15g  
小麦粉 …… 大さじ1と1/2  
調整豆乳 …… 150ml  
塩こしょう …… 少々

#### 作り方

1. 八つ頭は皮を剥いて一口大に切り、柔らかくなるまで茹でておく。
2. フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎと挽き肉を炒め、中濃ソース、塩、ナツメグで調味したら、八つ頭を混ぜる。
3. 豆乳クリームを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を中火で炒める。湯立てで器で混ぜながら少しずつ豆乳を入れ、もったりしてきたら塩こしょうする。
4. 煎焼皿に2を入れ、豆乳クリームをかけてパン粉をのせる。
5. 200℃に余熱したオーブンで、焼き色がつくまで10分ほど焼く。

豆乳のうまみが凝縮されたクリームをのせて焼き上げるコロッケ。成形せずにすむ手軽なレシピです。

### 八つ頭レシピ 2

#### 豆乳マヨネーズの たらもサラダ



#### 材料 (2人分)

八つ頭 …… 200g (正味)  
たらこ …… 20g  
塩 …… 少々  
パセリ …… 適量

《豆乳マヨネーズ》  
無調整豆乳 …… 30ml  
砂糖 …… 小さじ1/2  
塩 …… ひとつまみ  
サラダ油 …… 30ml  
酢 …… 小さじ1

#### 作り方

1. 八つ頭は皮を剥いて一口大に切り、柔らかくなるまで茹でておく。
2. 豆乳マヨネーズを作る。ボウルに豆乳と砂糖、塩を入れてよく混ぜ、サラダ油を3回に分けてその都度かき混ぜながら攪拌する。最後に酢を入れてよく混ぜる。
3. 1に豆乳マヨネーズと薄皮を剥いたたらこ、塩、みじん切りにしたパセリを加えて和える。

豆乳で作ったさっぱりとした味のマヨネーズで、軽い仕上がりに。パンにのせておつまみにしても。

## 五霞町の八つ頭が 味わえるのはコチラ!

農産物直売所わだいわ菜にて、11月頃～1月上旬頃まで、八つ頭を販売しています\*。  
道の駅ごかのレストランでは揚げたてあつあつの五霞いもコロッケや、  
冬季限定メニューなどをお楽しみいただけます。

### 農産物直売所「わだいわ菜」

五霞町の各生産者が、その日に採れたばかりの旬のものを販売しています。  
地元のおいしいものが集い、おみやげにも喜ばれます。



\*出荷量や天候等によって、入荷がない場合もございます。

### 道の駅「ごか」

レストラン「華こぶし」では、八つ頭の入った手打ちけんちんそば・うどん、  
けんちん汁定食などをご用意しています。  
また、五霞いもコロッケは、ここでしか食べられない道の駅「ごか」の人気商品です。



株式会社 五霞まちづくり交流センター 茨城県猿島郡五霞町ごかみらい13-3

- わだいわ菜 TEL.0280-84-1089 ■ 道の駅ごか TEL.0280-84-1000
- 営業時間 9:00～18:00
- 定休日 毎月第1、第3月曜日(祝日の場合は営業 翌営業日が休み)



茨城県五霞町で代々  
育んできた伝統野菜。  
豊かな土壌が生んだ  
ハレの日の味です。