



飛騨えごまワークショップ



お家で簡単! えごま料理教室

「えごま」と聞くと調理方法が難しい、手間がかかるとマイナスなイメージが浮かびがちですが、実際は簡単に料理に取り入れることができます! みんなで楽しくえごま料理を作りましょう!

- ・えごまのペペロンチーノ
- ・えごま豆乳スープ

講師: 田中 智枝 先生

飛騨地域を拠点に飛騨の食材を用いて料理教室をされています。

日時: 2月6日(火)
10:00~13:00 (9:30から受付)

場所: 神岡町公民館(料理教室)

参加費: 2,000円

定員: 12名 定員になり次第締切



お申し込み: 電話(0577-62-9010)又はQRコードよりお申し込みください。 募集締め切り: 1月31日

懐かしの味、あぶらえおはぎ

懐かしのあの味を伝授します! 「あぶらえおはぎ」の美味しさを最大限に引き出す方法を、大ベテランの山水女の方たちから教えてもらいましょう! ほっぺが落ちる美味しさです。

- あぶらえおはぎ
- えごま味噌ダレふるふき大根付き

講師: 山水女(さんすいめ)

「薬草をおいしく食べる」をモットーに長年活動している団体

日時: 2月23日(金祝)
10:00~14:00 (9:30から受付)

場所: 古川町公民館(栄養指導室)

参加費: 1,000円

定員: 16名 定員になり次第締切



えごま料理レシピ



えごまのキャロットラペサンド



[レシピ提供者] 田中智枝



Instagram

材料(4人前)

- 人参 300g
- 砂糖 大さじ1
- 薄口しょう油 大さじ1
- オリーブ油 大さじ1/2
- えごま 大さじ2
- 食パン(8枚切り) 1斤
- 練り辛子 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ4

下ごしらえ

人参は皮を剥き、千切りにする
練り辛子とマヨネーズを混ぜる

作り方

- ①人参をザルに入れ、熱湯を回しかける
- ②ボウルに砂糖・薄口醤油を加え、混ぜる
- ③オリーブ油・えごまを加え、混ぜる
- ④水気を絞った人参を加え、味を馴染ませる
- ⑤食パン4枚に辛子マヨネーズを塗る
- ⑥マヨネーズを塗ったパンに人参を中心に多めにのせ、マヨネーズを塗っていないパンで挟む
- ⑦ラップできつめに包み、食べやすい大きさに切る

☆甘辛く炒めたお肉とご飯のせたり、オムレツの具などにもあいます!

あぶらえクラフトコーラ



[レシピ提供者] スパイスカレー研修所 中川雄介



Instagram

材料(4~5杯分)

- [コーラシロップ]
- 漬したカルダモン 約10粒
- セイロンシナモンスティック 2本
- ブラックペッパー 約20粒
- スターアニス 2個
- クローブ 約5個
- あぶらえ 小さじ1
- 生姜 約10g
- 国産レモンスライス 約1/2個
- 砂糖(きび糖、オーガニック純糖推奨) 200g
- 水 200ml

[クラフトコーラ]

- コーラシロップ 40g
- 炭酸水 160ml
- 炒ったあぶらえ 小さじ1/2

作り方

- ①スパイスをミルクパンに入れ香りが立つまで軽く乾煎りする
- ②スライスしたレモン、包丁の腹で潰してからスライスした生姜、砂糖、分量の水とスパイスを鍋に入れ、中火で沸騰させ、その後弱火で10分程度で火を止める
- ③粗熱がとれたら保存容器に入れ半日から1日ほど寝かせる
- ④グラスに氷を入れ、網などで濾しながらグラスに注ぎ、約4倍から5倍の炭酸水で割り、乾煎りしたえごまをトッピングする



EGOMA

飛騨

えごま

月間

2024年 2月1日(木) - 29日(木)



昔から飛騨地方で「あぶらえ」と呼ばれ親しまれてきたえごま。飛騨市の伝承作物でもある飛騨えごまの魅力を再発見する機会として、今年も「飛騨えごま月間」を開催します。ぜひ足を運んで、今しか食べられないえごま料理をお楽しみください。

えごま月間スタンプラリー

えごま月間参加店舗を巡ってスタンプをゲット!
抽選で特産品や産直市場そやなで使える商品券をプレゼント!
スタンプラリーを開催します。皆様ぜひご参加ください。

さらに W チャンス!
えごまギフト購入で
当選確率2倍!!



今しか食べられない えごまメニューを 食べつくそう!

期間中、市内でえごま料理が
たくさん味わえます。
あなたの推しメニューを見つけてください
詳しくは裏面をチェック!



食べて美味しい! もらって嬉しい! えごまギフト

対象店舗にてオリジナル
えごまギフトを購入できます。



飛騨えごまスタンプラリー対象店

対象店のえごま料理や商品を購入してスタンプを2個集めると、抽選で豪華商品をプレゼント！
スタンプカードは対象店、観光案内所、飛騨市役所等にごさいます。

🍷 おやつ 🍴 食事 **限定** 期間限定 🎁 ギフト(詳細は右ページ)

さらに **W** 
チャンス!
えごまギフト購入で
当選確率2倍!!

蕎麦正なかや  古川 飛騨の手打ちえごま蕎麦 並 1,060円～ 古川町三之町1-16 Tel.0577-73-2859 11時～15時(L.O.14時40分)/水休	あいいろパン工房  限定 古川 えごまパン 540円(税込) なくなり次第販売終了 古川町下気多48-1 Tel.080-1423-1116 7時～13時/火・水・木休	西洋膳処まえた  古川 飛騨えごまギョウザと飛騨ステーキ大椀膳 1,980円 古川町金森町11-5 Tel.0577-73-2852 (平日夜は前日の要予約) 11時30分～13時30分 17時30分～20時30分/月・木休
FabCafeHida  限定 古川 えごまカヌレ 350円 焼き上がり、売り切れなど インスタグラム、FBでお知らせ! 古川町式之町6-17 Tel.0577-57-7686 10時～16時/水休	Little Village Jr  古川 えごまピザ 1,200円 金森町14-30 Tel.090-8958-0103 19時30分～25時/月～木休	MOTHER'S HOUSE  限定 古川 えごまベーグル3個セット 700円 ・えごまベーグル ・えごまチョコチップ ・えごまチーズベーグル 要予約(販売日事前予約) 販売日:2/5～9 2/26～29 古川町末広町2-14 Tel.090-6924-2880 10時～18時/不定休
ymama café  限定 古川 えごまたっぷり米粉シフォン(グルテンフリー) (店内)500円(テイクアウト)450円 ホールは要予約 古川町上気多1285-2 Tel.090-7696-9307 10時～16時/日・月・火休	寄合所 耕  古川 五平餅パン (飛騨えごま使用) 300円 11時より販売 なくなり次第販売終了 古川町上町1348-2 Tel.0577-57-5400 9時～16時/月・火休	二十四  限定 古川 えごまテリーヌ 2,700円 えごまチーズクッキー1枚200円 えごまバターサンド 550円 テイクアウト販売 古川町向町1-8-29 Tel.0577-57-8204 10時～17時/水・木休
日根野美術館&Cafe  古川 飛騨えごまフロランティン 300円 数量限定・予約可 えごまぜんざいセット 1,500円 古川町巻之町3-10 Tel.0577-73-6257 11時～16時/不定休	味処古川  古川 えごまの五平餅 440円 えごまの和え物 (付合せ) 古川町巻之町11-3 Tel.577-73-7100 9時～15時/不定休(期間中)	Shinanoya  古川 えごまピザ 1,200円 えごまオムレツ 800円 古川町金森町11-24 Tel.0577-73-2447 17時30分～23時/日休
大久保製菓舗  古川 えごまクリーム大福 230円(税込) 古川町式之町5-15 Tel.0577-73-2210 9時～18時30分/日休	ひだコロッケ本舗  限定 古川 えごまコロッケ 400円 古川町巻之町10-1 Tel.0577-57-7727 10時～17時/火・水休	料理旅館 八ツ三館  限定 古川 飛騨えごまチーズ寄せ 飛騨えごま酢醤油 料理の中の一品 古川町向町1-8-27 Tel.0577-73-2121
えごま工房  古川 えごま五平餅 350円～380円 古川町上町1346-1 (飛騨産直市そやな内) Tel.090-7692-2022 9時～16時/水休	喫茶あん  限定 古川 五平餅トースト玄米茶とセット 680円 黒糖ミルクのえごまフロート 600円 黒糖えごまミルクティー 600円 古川町下気多68-7 Tel.0577-70-8238 9時～18時(L.O.17時30分)/水休	福全寺蕎麦  古川 えごま蕎麦 1,200円 飛騨ねぎのえごまあえ (限定) 300円 古川町巻之町10-1 Tel.0577-73-3340 10時30分～14時30分 (そばが無くなり次第終了)/火休
井之廣製菓舗  古川 ちょこっとえごま入り味噌煎餅 (1枚)130円 (5枚入) 670円 古川町式之町7-12 Tel.0577-73-2302 8時～18時/日曜日は15:00まで	Kanokoya  古川 あぶらえワッフル 300円 古川町式之町3-1 Tel.080-4348-0888 11時30分～17時/日・月・木休	Hütte NOASOBI  河合 SCONE(えごま) 250円 販売日:2月3日・4日・10日・11日 五平餅 400円 販売日:2月10日・24日 河合町稲越2824 (かわいスキー場内) Tel.090-1283-9117 9時～15時/不定休
てまり東雲庵  神岡 五平餅(えごま) 400円 飛騨市神岡町東雲1330-2 Tel.0578-84-0834 冬期不定休(要電話確認)	ひだ小僧  神岡 飛騨えごま味噌カツ定食 1,550円 飛騨えごま味噌カツ丼 1,000円 神岡町夕陽ヶ丘6(道の駅スカイドーム内) Tel.0578-82-2659 11時～14時/水休	前田本店  限定 神岡 ①前田特性あぶらえ味噌 335円+税 ②ころ芋のあぶらえ和え 155円+税 ③お芋えごまサンド 398円+税 ④えごまきんとんパイ 198円+税 ※③水・土曜のみ ④木曜のみ 神岡町船津1170-7 Tel.0578-82-0044 9時～18時 (日曜)9時30分～12時
道の駅スカイドーム神岡・あらや  神岡 えごまソフトクリーム 450円 神岡町夕陽ヶ丘6 (道の駅スカイドーム内) Tel.0578-82-6777 9時～17時/水休	ピストロシェ・ポア  限定 神岡 コース料理の中にえごまを使った料理が数品はあります。 コース料理¥6,600～ 3日前までに要予約 神岡町船津1966-13 Tel.0578-82-4827 11時～22時/不定休	珈琲と花酵母パンあすなろ  神岡 えごまパン(0.5斤) そやなでも販売 440円(税込) 神岡町東雲1348 Tel.0578-82-4008 8時～16時(ご飲食は14時まで) 月・火休

Happy Valentine's Day!

食べて美味しい! もらって嬉しい!
えごまギフト

Kanokoya
あぶらえワッフル
詰め合わせ 1,650円～
5個からご注文承ります



Hütte NOASOBI
スコーン×コーヒーBOX
予算に合わせてお作りします 2,600円



日根野美術館&Cafe
フロランティン
1,900円(要予約)



飛騨企画販売
えごまギフト各種
えごま商品詰め合わせ
2,540円/3,720円
えごまどらやき詰め合わせ
1,520円
お問い合わせ
0577-57-9111



二十四
えごまテリーヌ 1本2,700円
えごまチーズクッキー 1枚200円
えごまバターサンド 1個550円



前田本店
手作りあぶらえ味噌とお餅のセット 1,800円(税別)



大久保製菓舗
えごまクリーム大福
詰め合わせ
6個からご注文承ります。
230円/1個



井之廣製菓舗
みそせんべい詰め合わせ
1,490円(要予約)



※限定商品のため個数や販売日が限られています。詳しくは店舗にお問合せください。

限定販売

蕎麦正なかや
恋するえごま五平そば 1本350円

2月3日・4日限定発売
夕方4時～売り切れ終了
100%飛騨えごま使用しています。
皆さんぜひ食べに来てください!

2月発売予定

Kanokoyaと飛騨市の農家 田中一男さんの限定コラボワッフル

田中一男さんが丹精込めて作った飛騨えごまと飛騨市産小麦を贅沢に使ったオール飛騨ワッフル。
お問合せ: Kanokoya 080-4348-0888


