

女性会だより

平成18年12月発行

地元料理レシピ集 第2号



中村商工会議所 女性会

レシビ
1

ツガニの芋炊き



材 料

(4人分)

ツガニ	4匹
たまご	4個
里芋	4~6個
ナス	1本
ハスイモ	1本
鶏もも肉	400g
厚揚げ	1丁
板こんにゃく	1枚
ネギ	適量

調味料

薄口醤油	80cc
濃口醤油	20cc
みりん	40cc
酒	10cc
水	2,000cc

つくりかた

【1】ツガニの下準備

- カニが浸かる程度の水に生きたツガニを入れ、動がなくなるまでふたをして茹でる(約10分)
カニが逃げ出さないよう、ふたを押さえておくこと。
ツガニが死んでいればこの作業は必要なし。
- 動がなくなったカニを取り出し、水洗いをし、汚れをとる。
- 足の先を切る(尖っていて食べる時に危険なため)
- 甲羅をとる(ミソは後で煮込むときに入れるのでとっておく)
- 肺をとる
- カニを真っ二つに切る



- たまごを茹でる。(鍋に少量の水とゆでたまごを入れ、ふたをして振ると簡単に殻がむけます)
- その他の材料を一口大に切る
- こんにゃくはあく抜き、厚揚げは油抜き、鶏肉には熱湯を掛け、里芋はさつと茹でる
- 鍋に水とツガニ、カニミソを入れて煮立ったら、他の材料を入れる。順番、煮込み時間は次の通り。
1) 鶏肉(約5分) 2) こんにゃく(約10分) 3) ハスイモ(5分) 4) 調味料
5) たまご(5分) 6) 厚揚げ、ハス、ナス(約30分)
- 味がしみるまで煮込む。
- 器に盛り、お好みでネギ、柚子、みょうがを入れる。

レシビ
2

ハスイモと鮎の背ごし



材 料

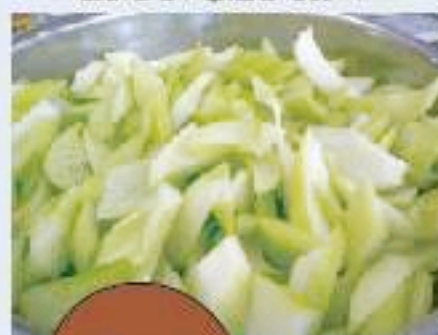
(5人分)	ハスイモ	500g
	焼き鮎	中2尾
	生善	1片
	ゴマ	適量

調味料(A)

砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
薄口醤油	小さじ2
塩	小さじ2

つくりかた

- ハスイモは皮をむいて、そき切りにし、塩小さじ2を混ぜておく



- 焼き鮎は頭、わた、ひれ、尾を除き、小口切りにし、(A)の調味料とあわせておく。



- 生善は千切りにする
 - 【1】のハスイモはよく塩もみして水洗いししぼる
 - 【2】【3】【4】とゴマをあわせる
- ※ 調味料は好みで加減する



西土佐ごはん



材料 (米一升分)

米	1升
サツマイモ	200g
栗	200g
塩わがめ (まぜわがめ)	20g
大豆	200g
ちりめんじゃこ (がためのもの)	200g
揚げ油	適量

調味料

砂糖	80g
みりん	大さじ2
濃口醤油	大さじ5

つくりかた

- [1] 米は普通より少し固めに炊く
- [2] 大豆は1晩水につける
- [3] サツマイモ、栗は皮をむき、1cm角に切り、水にさらす
- [4] サツマイモ、栗、じゃこ、大豆を油で揚げる。
揚げる目安は次の通り。
 - 1) じゃこ…少しキツネ色
 - 2) 大豆…キツネ色
- [5] 調味料を煮立てた中に、大豆、じゃこをがらめる
- [6] 米に⑤とサツマイモ、栗、塩わがめを混ぜ合わせる



柚子ゼリー

材料

セラチンパウダー	
砂糖	50g
(ゼリーカップ5個分)	
柚子酢	大さじ1

つくりかた

- [1] セラチンパウダー1袋 (5g) に、水30ccを入れ、よく混ぜておく
- [2] 鍋に砂糖50gと水200cc、[1] を入れ弱火にかける
- [3] シャモじて混ぜながら、セラチンと砂糖を溶かし、火をとめて荒熱をとる
- [4] [3] のなかに、柚子酢大さじ1を入れて、混ぜながら冷やす
- [5] 水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める

