

女性会だより

平成23年
4月発行

地元料理レシピ集 第4号



中村商工会議所 女性会



材 料 (4人分)	アメゴ	4匹
	たまねぎ	大1玉
	ピーマン	2個
	しめじ (又は椎茸)	1/2袋
	人参	1/2本

甘酢あんA

水	200cc
砂糖	60g
酢	50cc
濃口しょうゆ	50cc
コンソメ (又はだしの素)	適量

つくりかた

- 【1】 アメゴはうろこを取り、好みの大きさに切る。
- 【2】 アメゴに片栗粉をつけて揚げる。(170℃)
- 【3】 野菜を薄い千切りにし、湯通しする。
- 【4】 鍋に甘酢あんの材料(A)を入れ、火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 【5】 アメゴに野菜をのせ、【4】の甘酢をかける。
※お好みで七味をかけても良い。



レシピ
4

干し椎茸の佃煮



材料 (4人分)

干し椎茸	20g
だし汁、もどし汁	40cc
砂糖	20g
濃口しょうゆ	10cc
生姜（千切り）	10g

つくりかた

- 【1】 干し椎茸を水でもどす。
- 【2】 鍋にだし汁、①のもどし汁、砂糖、しょうゆを入れ煮立たせる。
- 【3】 ②の中に細切りにした椎茸、生姜を入れ、蓋をして中火で30分程煮る。
- 【4】 蓋を取り、かき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。

レシピ
5

里芋の酢みそ和え



材料 (4人分)

里芋	12個 (30g位のもの)
ニラ	20g
いりこ	2~3匹

調味料

味噌	80g
砂糖	50g
酢	50cc
ゆず皮・ごま	適量

つくりかた

- 【1】 いりこの頭とハラワタを取り、フライパンで軽く炒める。
- 【2】 すり鉢にいりこを入れ、細かく砕く。
- 【3】 【2】の中に味噌、砂糖を入れ、すりこぎですり合わせる。さらに酢を混ぜてすり合わせる。

- 【4】 【2】にニラ、ゆず皮を入れて混ぜておく。
- 【5】 皮ごとゆでた里芋を剥いて、【4】と一緒に混ぜ合わせる。
- 【6】 皿に盛り付け、ゴマをふりかける。



栗おこわ

材 料

(4人分)

もち米	2台
栗	60g
小豆	20g
砂糖	50g
塩	小さじ1



つくりかた

- 【1】もち米は一日水につけておく ※蒸す30分程前にざるに上げ、水気をきっておく。
- 【2】鍋で小豆を硬めにゆで、砂糖を入れる。
- 【3】栗を食べやすい大きさに切る。
- 【4】もち米、栗、茹でた小豆、塩、【3】のゆで汁を軽く混ぜ合わせ、蒸し器で蒸す。



栗寒天

材 料

(4人分)

栗	50g
砂糖	25g
粉寒天	2g
水	225cc
ゆで小豆	1/2缶 (95g)



つくりかた

- 【1】栗を食べやすい大きさに切り、熱湯で茹でてあく抜きをする。
- 【2】水75cc、砂糖25gを煮立たせ、【1】の栗を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 【3】別の鍋に粉寒天と水150ccを入れ、よく混ぜておく。
- 【4】【3】の鍋を火にかけ、かき混ぜながら1~2分沸騰させる。
- 【5】【4】を火からおろし、ゆで小豆と【1】の煮汁100ccを加えてよく混ぜ、再度火にかける。
- 【6】沸騰したら火を止め、栗を加え軽く混ぜる。容器に入れて冷蔵庫で冷やす。