

女性会だより

平成24年
1月発行

地元料理レシピ集 第5号



中村商工会議所 女性会

豚肉と地元野菜の焼サラダ



材料	分量
豚肉 (生善焼き用)	70g×4枚
茄子	2本
さつまいも	1本
おくら	4本
かぼちゃ	4切れ
きゃべつ	1/8個
パプリカ	1個
トマト	1個
椎茸	4個
香草 (ローズマリーなど)	お好みで
塩・こしょう	少々

ドレッシング	分量
オリーブオイル	60ml
仏手柑 (搾る)	1~2個
梨 (すりおろす)	1/8個
醤油	少々
塩・こしょう	少々

つくりかた

- 茄子、さつまいも、かぼちゃは5mm幅にスライスする。
- きゃべつ、パプリカ、トマトはくし型に切る。
- 豚肉は、塩、こしょう、香草で下味をつける。
- 250℃に予熱したオーブンで肉、野菜(トマト以外)を7分程焼く。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 野菜を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。
- 【6】の上に3等分した豚肉をのせる。



麦ごはん・とろろ汁

材料
(4人分)

《麦ごはん》	
米 (白米)	3合
押し麦	1/3合
水	660cc

《とろろ汁》	
山芋	400g
鯛	1匹
だしの素	大さじ1
醤油	大さじ2
塩	少々
水	800cc



つくりかた

《麦ごはん》

- 白米と押し麦を合わせて一緒にとぐ。
- 水660ccを加えて30分程水に浸し、その後炊飯する。

《とろろ汁》

- 鯛を焼く。
- 鍋に水をはり、鯛を入れて中火にかける。
- 弱火で10分程煮る。
- 鯛を取り出し、だしの素、醤油、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- だしを取り終わった後の鯛は、身をほくすりつぶす。
- 山芋をすりおろし、【5】と一緒にすり鉢ですり合わせながらだし汁を加えていく ※ダマにならないように手早く混ぜる
- お好みでネギを散らす。



大方産黒糖ようかん

材料	分量
黒糖	200g
棒寒天	1本
水	250cc
塩	少々

(4人分)



つくりかた

- 鍋に水250ccと、棒寒天をちぎって入れ、中火にかける。
- 沸騰したら弱火にし、木べらで静かに混ぜながら、寒天をとがす。浮いているカスはすくっておく。
- 寒天がとけたら、砂糖を入れ溶かす。
- 塩少々を入れ、混ぜながら5分程煮る。
- バットに【4】を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

レシピ
4

茄子のたたき

材 料 (4人分)

茄子	2本
玉ねぎ	1/2個
大葉	2枚
ねぎ (小口切り)	適量

調味料

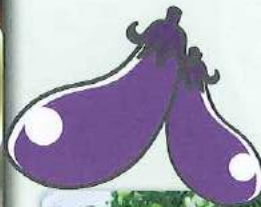
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ4
酢	大さじ4
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

つくりかた

- 茄子は縦半分に切り、さらに横半分に切って表面に切れ目を入れる。
- フライパンに油を入れ、180℃くらいで茄子を素揚げする。



- 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- 大葉は細切りにする。
- Aの材料をよく混ぜ合わせる。
- 茄子の上に玉ねぎを盛り付け、【5】をかける。
- 最後に大葉・ねぎをちらす。

レシピ
5

大根と人参の煮あえっこ

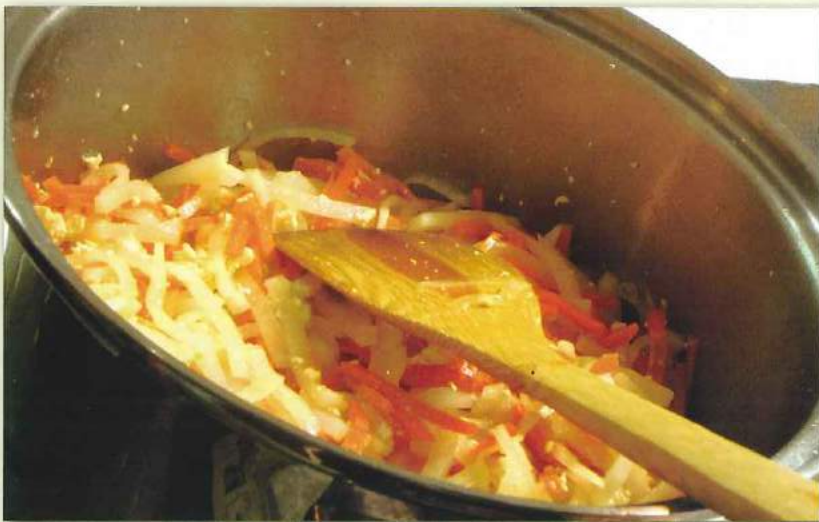
材 料 (4人分)

大根	1/4本
人参	1/2本
木綿豆腐	半丁

調味料

醤油	大さじ1
酒	大さじ2
だしの素	大さじ1

※材料を2倍にして作り置きしても、冷めても美味しくいただけます！



つくりかた

- 豆腐を水切りする。(レンジでも可)
- 大根、人参は細切りにし湯通しした後、水でざっと洗う。
- 鍋に油を大さじ3入れ、手で大きめに崩した豆腐を入れて、木べらで3分程炒める。
- 湯通しした大根、人参、Aの調味料を加え、味がついたら少し歯ごたえが残るくらいで火を止める。

