



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ!



生春菊のサラダ

材料 (2人分)

春菊 (※生で食べるため小さな葉のみ) ……	30枚
りんご ……	1/4玉
なめこ ……	1パック
緑大根 ……	5cm
鰹節 ……	適量
① しょうゆ ……	適量

作り方

1. 春菊をよく洗い、柔らかい葉を摘む。摘んだ葉は食べやすい大きさに切る。
2. りんごは皮付きのまま、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋でお湯を沸騰させ、なめこをサッと茹でて流水で洗い、水気を切る。
4. 緑大根はすりおろし、軽く水気を切る。
5. 1~4を混ぜ合わせ、①で調味したら出来上がり!!



広報紹介レシピ

ねっとりホクホク! 里芋丼

材料 (2人分)

里芋 (大) ……	2個
長ねぎ ……	1/2株
豚肉 ……	150~200g
干しエビ ……	適量
塩こしょう ……	適量
味噌 ……	大さじ2
① 砂糖 ……	小さじ1
みりん ……	小さじ1
ラー油 ……	少々

作り方

1. 皮をむいた里芋を鍋に入れ、水を加えて茹でる。竹串がスッと通る位茹でたら、いちよう切りにする。長ねぎは輪切りにする。
2. フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、塩こしょうする。1と干しエビを炒め合わせる。
3. ①で調味する。ラー油はお好みで。
4. 丼に盛ったごはんの上にのせたら出来上がり!!



ワンポイント

具材はうどんや素麺と混ぜ合わせても美味しくいただけます。