



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!



杜仲ケーキ

材料 (2人分)

- フリスパン 5cm程度
- あんこ 大さじ1と1/2
- いちご 2~4個
- えごまゼラート 大さじ1と1/2
- 黒蜜 適量
- 杜仲茶 1パック
- ゼラチン 1袋(5g)
- 砂糖 大さじ3

作り方

1. 水1リットルに杜仲茶1パックと砂糖大さじ2で煮出す。
2. 1のうち、250mlに砂糖大さじ1とゼラチンを溶かしてゼリーを作り、冷やし固める。
3. 残りの杜仲茶にフリスパンをひたひたにつけておく。
4. お皿に3のフリスパンをのせ、上に、あんこ、いちご、えごまゼラートをのせる。
5. 周りにくずしたゼリーを盛り付ける。
6. 最後に黒蜜を回しかけたら出来上がり!!

ワンポイント いちごの代わりに季節のくだもの(みかん、ぶとう等)をのせても美味しくいただけます。



広報紹介レシピ

ふき味噌チーズ軍艦

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ふきのとう 10~15個 | 味噌 大さじ1 |
| クリームチーズ .. 適量* | 砂糖 小さじ1 |
| ※ふき味噌：クリームチーズ = 2 : 1 | みりん 小さじ1 |
| ごはん 1/2杯 | |
| 海苔 適量 | |

作り方

1. ★ふき味噌チーズ★
 - 1) ふきのとうは熱湯で軽く茹で、水気を絞ったら粗目に切る。
 - 2) 熱した鍋に油少々を入れ、1)をAで炒めて味付けする。
 - 3) 材料に記載した目安でふき味噌とクリームチーズを混ぜたら出来上がり!!
2. ご飯を小さく握り、周りに海苔を巻く。この時、ごはん粒をのり代わりにして海苔を押さえる。
3. ふき味噌チーズをのせたら出来上がり!!

ワンポイント 作ったふき味噌チーズはハムやキュウリなどにつけても美味しくいただけます。