



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!



広報紹介レシピ



かぼちゃ生春巻

材料 (2人分)

生春巻用皮	3枚
かぼちゃ	1/4個
サニーレタス	適当
いんげん	4本
ハム	2枚
きゅうり	1/2本
パプリカ	1/4個
<調味料>	
塩	少々
こしょう	少々
甘みそ	適当

作り方

1. かぼちゃを一口大で茹で、つぶしたら、刻んだハムとまぜる。
2. パプリカときゅうりを千切りにし、いんげんはさつとゆでる。
3. サニーレタスを洗い、水気をよく切る。
4. 生春巻きの皮をさつと水に通し、サニーレタスののせたうえに、細長くした①、いんげん、きゅうり、パプリカのをせ、巻く。
5. お好みに甘みそをつけたら、できあがり。

半玉あえもの

材料 (2人分)

半玉	1/2束
オクラ	4本
納豆	小1パック
豆腐	小1パック
※キムチをいれてもおいしい	
<調味料>	
塩	少々
醤油	大1・1/2
マヨネーズ	大1

作り方

1. 半玉、オクラを塩茹でする。
2. 豆腐は水切りし、納豆は混ぜる。
※キムチは切っておく。
3. ①と②を混ぜて、醤油、マヨネーズであえたらできあがり。



ワンポイント

半玉 (はんだま) って?

金沢や沖縄で伝統野菜として栽培される。「金時草」ともよばれています。葉の裏は紫色で、加熱すると粘り気がでます。