



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!



秋のきんぴら

春菊たっぷりサラダ

材料（2人分）

材料（2人分）

さつまいも	小1本
エリンギ	小3本
味噌	大1
酒	小1
みりん	小1
水	少々
油	大1

やわらかい春菊	1株
りんご	小1個
シーチキン缶	小1缶
油	大1
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
醤油	大1
酢	小1

作り方

作り方

1. さつまいもは半分の長さに切り、5mm幅で縦にスライスしたら、3、4等分の棒状に切る。
2. エリンギは1と同じくらいの長さに切る。
3. Aをまぜておく。
4. 油をひき2を焼き、色が付いたら①を入れ、さっと混ぜ3をからめたらできあがり。

1. 春菊の葉をとりよく洗う（じくはきんぴらにするとうい）。
2. りんごをコロコロに切り、塩水につけておく。
3. シーチキンを1、2と一緒に混ぜておく。
4. 調味料をよく混ぜ、全体に盛り付けたらできあがり。

ワンポイント 味付けはオイスターソースでも良い。きのこも色々使えます。



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!



材料 (2人分)

木綿豆腐	1丁
かにかま	5本
A 塩昆布	2つまみ
水菜	10本
山芋	2cm
かぼちゃ	3~5cm
えのき	少々
片栗粉	大1~1.5
醤油	少々
B 酒	小1
みりん	少々
水	100~200cc



豆腐のあんかけ

作り方

1. 水にBを入れ、片栗粉少々でとろみをつけておく。
2. かぼちゃはサイコロ状に切りさつゆで、えのきは細かく切り1の中へ入れる。
3. Aを混ぜ、片栗粉少々を入れ、器に入れてレンジで1分温める。
4. 2をかけたらできあがり。



ワンポイント かにかまはホタテやエビでも可