



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



黄色のごちそう

材料（2人分）

とうもろこし	1/2本
ズッキーニ黄	5cm
かぼちゃ	1/4個
コリンキー	1/8個

<調味料>

砂糖	大さじ 1
みそ	大さじ 2
みりん	小さじ 1
水	大さじ 2
塩	少々

作り方

1. とうもろこしを粒取りし、2分程ゆでる。
2. かぼちゃをコロコロ切りでちよつとかためにゆでておく。
3. コリンキーをスライスし、ズッキーニを半月切りにスライスし、さつと塩をふる。
4. 材料④で甘みそを作る。
5. 4. を野菜全体に混ぜて、できあがり。

我が家の冷汁

材料（2人分）

あじ（または干物）	1尾
きゅうり	1/2～1本
みょうが	3本
大葉	5枚
ごま	適当
ごはん	2～3杯

<調味料>

みそ	大さじ 5
だし汁	3～4カップ

作り方

1. 塩ふりしたあじを焼き、骨を取り、すり鉢でする。（※すり鉢でなくても、細かくしておけば良い。）
2. きゅうりを薄く輪切りにして、みょうがを粗みじん切りにして、大葉を線状に切る。
3. 材料④を混ぜ、冷やしておく。
4. 3. に1. 2. を入れて、ゴマをふり入れる。
5. ごはんに4. をかけて、できあがり。



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!



人参きくらげきんぴら

材料（2人分）

人参（小）	1本
きくらげ	大枚位
しらたき	½袋
ニラ	3本
<調味料>		
しょうゆ	大さじ2
① 砂糖	小さじ2
水	大さじ2
油	大さじ1
ラー油	少々

作り方

1. 人参、きくらげを千切りし、しらたきを少し切る。ニラは3cmに切る。
2. 1. をさっとゆでる。
3. 油をひき、2. を入れて炒める。2分位で材料①を入れ、味を調える。
4. ラー油をふりかけて、できあがり。