



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



かぶら蒸し

材料（2人分）

かぶ	1.5個
かぶの葉	少々
えび	2匹
たら	1切れ
人参	少々
銀杏	4粒
きくらげ	少々
<調味料>	
塩	少々
しょうゆ	少々
めんつゆ	少々
片栗粉	大さじ1

作り方

1. たら1切れを2等分にして、さっと湯がく。
(たらを他の魚で代用してもよい)
2. かぶ1個を皮を厚くむき、すりおろし、水気をとる。葉は塩を少々入れたお湯でさっと茹で、細かくしておく。人参、きくらげを千切りにする。えび、銀杏を茹でておく。(豆で代用してもよい)
3. 2. を全部混ぜてめんつゆを少々ふる。
4. 蓋付きの茶碗にたらと3. を乗せ、10~15分くらい蒸す。
5. 大さじ5杯の水に片栗粉を溶かし、そこにめんつゆを入れて餡を作る。
6. 蒸したかぶらに5. をかけて、出来上がり。

ねぎの肉巻き

材料（2人分）

ねぎ	1本
豚バラ肉	100~150g
じゃがいも	1個
<調味料>	
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々
油	少々

作り方

1. じゃがいもを6等分にして茹でる。
2. ねぎを8等分にしてバラ肉で（1巻き半位）巻く。
3. じゃがいもに油をかけ混ぜて、フライパンで焼く。
4. 2. に塩こしょうをかけ、転がしながら焼く。しょうゆをかけて少し焼いたら、出来上がり。



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！



山芋と春菊の和え物

材料（2人分）

山芋	5 cm
春菊	1本
もめん豆腐	¼丁
塩こんぶ	適量
<調味料>	
しょうゆ	少々
酢	少々

作り方

1. 山芋をスライスしてコロコロ大にしたら酢水に入れる。
2. 春菊をさっと茹で、細かく切る。
3. 豆腐を水切りして、コロコロ大にする。
4. 全部を混ぜて、塩こんぶ、しょうゆで和えて、出来上がり。