



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



恵方巻

材料（2人分）

ごはん	2合
海苔	2枚
たまご	2個
具（まぐろ、サーモン、ホタテ、えび、きゅうり、大葉、かにかま 等お好みで）	
＜調味料＞	
酢	大さじ2
塩	少々
砂糖	大さじ1
砂糖	小さじ1
油	小さじ1

作り方

1. たまごを割り、砂糖小さじ1を入れて溶き、フライパンに油を敷いて焼く。玉子焼きは、長く切っておく。
2. それぞれの具も海苔の長さに合わせて、長く切っておく。
3. ごはん、酢、塩、大さじ1の砂糖で酢飯をつくる。
4. 海苔を広げ、ごはんを乗せ、中心に具を乗せて、巻く。1本丸々でもよし、適当な大きさにカットして、出来上がり。

れんこんきんぴら

材料（2人分）

れんこん（小）	1個
シーチキン	大さじ2
豚肉スライス	2枚
＜調味料＞	
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
酢	小さじ1
油	小さじ1

作り方

1. れんこんの皮をむいて、いちよう切りにスライスし、酢水につける。
2. フライパンに油を敷き、れんこんを炒める。
3. 豚肉を1cm位に切って、しょうゆ、酒、シーチキンを入れてよく炒める。
4. 弱火で蓋をして蒸したら、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！



焼き大根

材料（2人分）

大根 5 cm位
干し柿 1個
ゆず皮 少々

<調味料>

しょうゆ 大さじ 1
みりん 小さじ 1
酒 小さじ 1
油 大さじ 1

作り方

1. 大根を1 cm位の輪切りにして少し茹で、少量のお湯にしょうゆ、みりん、酒を入れひと煮立ちする。
2. 味がついたら、フライパンに油を敷いて、大根に焼き色がつくまで焼く。
3. 干し柿とゆず皮を刻んで大根の上に乗せて、出来上がり。