

秋の実り、あら、らっきよ



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★さつまいも..... 400g
- ★れんこん..... 120g
- ★ごぼう..... 100g
- ★人参..... 50g
- しめじ..... 1パック(100g)
- りんご..... 1個
- ★グリーンピース
- ★らっきよ漬..... 大きめ5個
- だし昆布..... 5×10cm
- 砂糖..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- 薄口しょうゆ..... 大さじ2
- みりんor酒..... 少々
- 水..... 1カップ

倉敷地域産食材の入手先 自家製の物を使い倉敷特産のれんこん、ごぼうなどを使っている。

作り方

- れんこん、ごぼうは酢水につけ、アクを抜く。熱湯に入れてしばらく煮る。
- 材料を全部鍋に入れ調味料も入れる。とろ火で汁がなくなる寸前まで煮る。
- しばらく味を含める。
※さつまいもは大きめに切り、れんこんとごぼうは薄切りにする。

エコ観点からの工夫点

- 野菜は全て皮付き。
- 調理に手間がかからない。
- 火を止めて余熱で加熱。
- 調味料も少なく、材料の持ち味が生きている。

料理レシピ 山本 辰与(菜の花会) 倉敷市

うの花まんじゅうのあんかけ



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★うの花(おから)..... 1カップ
- 海老..... 100g
- ★ネギ..... 細い物3本
- ★干しいたけ..... 中1枚
- 卵..... 2個
- 長芋..... 50g
- 片栗粉..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1
- 塩..... 少々

お 片栗粉 塩 しょうゆ みりん
干しいたけのもどし汁
ん かつおだし汁か水 化学調味料

倉敷地域産食材の入手先 うの花は知り合いの豆腐屋さん 干しいたけ、ネギは朝市

作り方

- ※うの花はしっかりと詰めた状態
- 海老、細ネギは小さく切る。干しいたけはもどして、みじん切り。長芋はすりおろす。
 - ①を混ぜ合わせ、卵と調味料を混ぜる。団子よりやや柔らかく仕上げる。堅いときは干しいたけのもどし汁を加える。
 - 器に②を入れ、ふたをして蒸し器で約10～15分蒸す。
 - あんを作り、③にかけてどうぞ。あんは好みで、色・味共に薄めはどうでしょうか。

エコ観点からの工夫点

- うの花は大部分が捨てられており、それを使おうと思いました。

料理レシピ 吉田 千恵子(菜の花会) 倉敷市