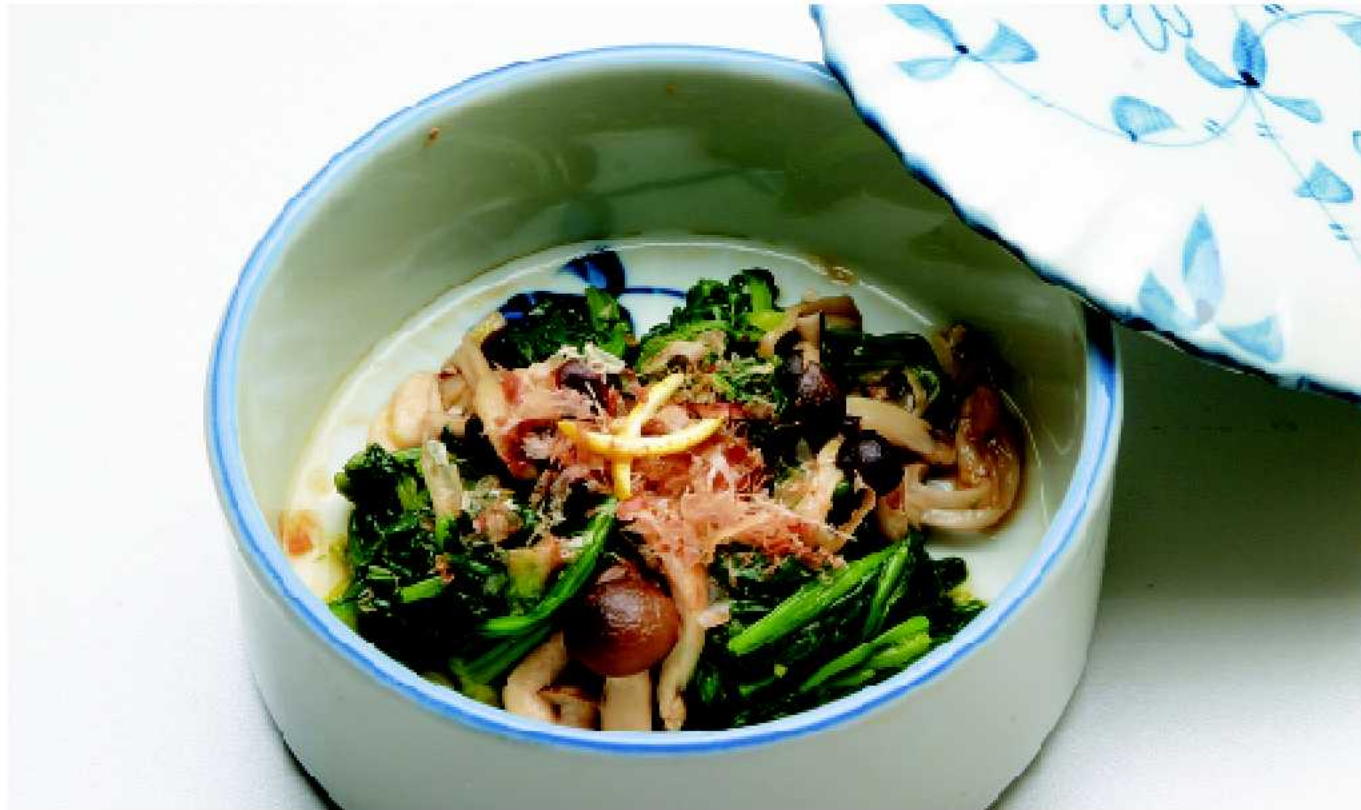


しめじとほうれん草の柚香あえ



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★ほうれん草…………… 250g
- 塩…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ★しめじ…………… 50g
- ゆず…………… 1/2個
- 糸がとお…………… 適宜
- しめじ煮汁…………… カップ1
- だし汁…………… カップ3/4
- しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
- みりん…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1

食料地産 食料の入手先
 ほうれん草…自家栽培
 しめじ…サン直広えとこ総社

作り方

- ① ほうれん草の根の方はよく洗い、小口に切って使う。沸騰したお湯に塩を加えてゆで、水にとって絞る。しょうゆをふってもう一度絞り、3cm長さに切る。
- ② しめじは石づきを手で取り細かくほぐし、さっと洗う。
- ③ 煮汁を煮立ててしめじを入れさっと一煮立ちして取り出し、しめじ、汁とも冷めたら戻してそのままつけておく。
- ④ ③に柚の絞り汁と皮のすりおろしを混ぜ、ほうれん草を加えてあえる。
- ⑤ 器に盛り糸がとおをのせる。

エコ観点からの工夫点

- ほうれん草、しめじは根の方まで使用。
- 煮汁を冷まし煮ふくめて味をなじませる。

料理 レシピ 安原 澄子(緑地農業専門学校) 総社市

だいこん・にんじんの皮のきんぴら



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★だいこんの皮…………… 合わせて300g
- ★にんじん…………… 少々
- ★小松菜…………… 少々
- 赤とうがらし…………… 1本
- 油…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ4

食料地産 食料の入手先
 自家栽培

作り方

- ① だいこん、にんじんの皮は、千六本のように切る。
- ② 赤とうがらしの種を取り、2~3つ切りにする。
- ③ 鍋に油をあたため、①を入れて強火で炒める。
- ④ 全体にしなやかになったら小松菜を5cmくらいに切ったものを加えて炒める。
- ⑤ 調味料と赤とうがらしを加え、中火以下の火加減にし、炒りつける。

エコ観点からの工夫点

- だいこん、にんじんの皮を捨てないで利用。
- 火力調整で省エネ。

料理 レシピ 岡村 留野(福田生活改善教室) 倉敷市