



30 筍の梅肉あえ

- 作り方**
- ① 筍は旬の時にあく抜きをして保存しておく。
 - ② ヒメ皮をきれいに洗い細長く切る。(3cm×0.5cm)
 - ③ すり鉢に梅肉を入れすりつぶす。
 - ④ きれいにすりつぶしたら、砂糖を入れ味付けし、ヒメ皮を入れてあえる。

材料 4人分 ★は倉敷地域産です

★筍のヒメ皮 500g
 ★梅肉 80g
 砂糖 大さじ6

倉敷地域産 食材の入手先
 筍・梅とも真備町産 我が家のもの

エコ観点からの工夫点

細りたての筍の粗皮をむき、米ぬかをいれて水からゆでると...
 ■皮付きのままだと2時間ゆでるところを1時間で火が通る。
 ■余熱で冷めるまでよくとくばさむこともできる。

料理レシピ 管内 ミヨ子(若竹生活交流グループ) 真備町



32 さつまいもごはん

- 作り方**
- ① 米ともち米をといで、ザルにあげる。
 - ② さつまいもは皮つきのまま2cm角に切る。
 - ③ ①の米と水、さけをさっと混ぜ、さつまいもをのせて普通に炊く。
 - ④ ③が炊きあがったら、塩昆布を混ぜる。

材料 4人分 ★は倉敷地域産です

★さつまいも 250g
 米 1合
 もち米 1合
 水 360cc
 酒 大さじ1
 塩昆布(細切り) 30g

倉敷地域産 食材の入手先
 山手直売所

エコ観点からの工夫点

■さつまいもを皮ごと利用。

料理レシピ 平報さん 倉敷市



31 お茶がゆ

- 作り方**
- ① さつまいもは角切りにして水に浸しておく。
 - ② 水を沸騰させ、お茶袋にお茶の葉を入れてお茶の色が出るまで煮る。
 - ③ 米を洗い②の中に米と芋をいれて中火で20分位一気に炊く。
 ※米は20分位たって少し芯があるくらいで火を止める。

材料 4人分 ★は倉敷地域産です

★米 1カップ
 水 24
 ★さつまいも 300g
 お茶の葉(ほうじ茶) 大さじ2
 お茶は好みで緑茶・ウーロン茶・ジャスミン茶など

倉敷地域産 食材の入手先
 自家栽培

エコ観点からの工夫点

■さつまいもを皮ごと利用。
 ■お茶の葉は丸ごと食べる。

料理レシピ 佐藤 環(おたふくクラブ) 早島町



33 トマトの冷製パスタ

- 作り方**
- ① みじん切りにしたベーコンとにんにくを炒める。
 - ② トマトを1cm角に切る。
 - ③ 熱湯にスパゲッティと塩を加え、1分ゆでてからふたをして火をとめ、スパゲッティ袋に表示してあるゆで時間より1分少ない時間、そのまま放置し、氷水にとって水気を切る。
 - ④ ①のベーコンと②のトマト③のスパゲッティをドレッシングであえて、塩・こしょうで味を調える。

材料 4人分 ★は倉敷地域産です

スパゲッティ 300g
 ★トマト 2個
 ベーコン(薄切り) 3枚
 にんにく 1かけ
 市販のドレッシング 適量
 塩 適量
 こしょう 適量

倉敷地域産 食材の入手先
 山手直売所

エコ観点からの工夫点

■スパゲッティを余熱でゆでる。
 (例)表示されたゆで時間が6分の場合
 ...1分火にかけてゆでる
 ふたをして火をとめ5分おく

料理レシピ 東阿さん 倉敷市