

おいしい！
地物
を食べてよう！
春

倉敷おいしいもん
いちご大福



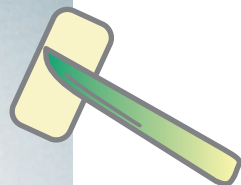
色鮮やかでビタミンCも豊富。とよのか、さちのかをはじめ、多品種が栽培されています。



グループの知恵と技術を一つ一つの加工品に包み込んでいます。

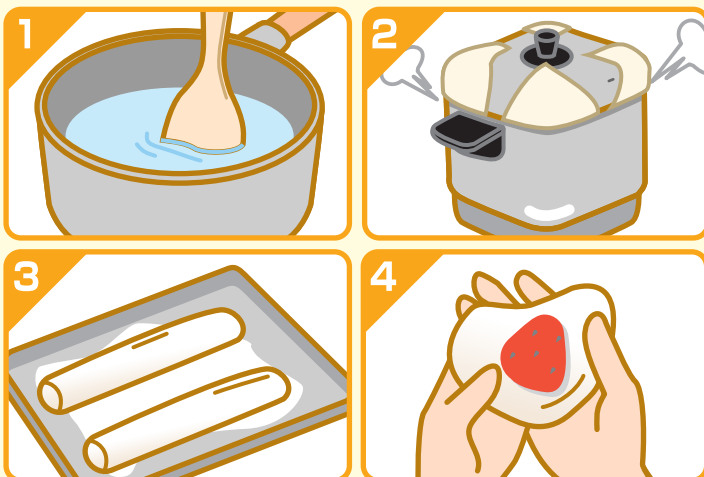
材料

- 白玉粉 100g
- 砂糖 100g
- 水 150cc
- いちご (中) 2パック 適量
- 片栗粉 適量



可愛さ抜群！こだわりの一粒

作り方



1. 厚手の小鍋に白玉粉と砂糖を入れてよく混ぜ、水を加えて中火にかける。
2. 砂糖が良くなじんで粘りが出てきたら火からおろし、少し深い皿(水でぬらしておく)に流し込み、10分間蒸す。
3. 蒸し上がったらお皿ごと取り出し、扱いやすいくらいまで冷ます。バットに片栗粉をふり、その上に棒状に②の求肥を取る。求肥はいちごが包める程度に冷ましておく。
4. ③を好みの大きさに分け、へたを取ったいちごを包み、周りに片栗粉をつける。半分に切って切り口を出しても良い。

素材のpoint

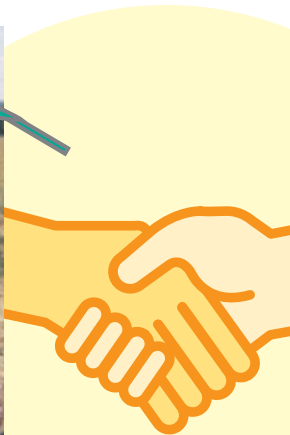
- 新鮮なものはそのまま生食するのが良いが、酸味の強いものはミルクなどの甘味を補う。
- 特に冷凍保存する場合は、原料の3割程度の砂糖をまぶして冷凍すると比較的保存状態は良い。

おいしい！
地物
を食べてよう！
春

倉敷おいしいもん
草もち



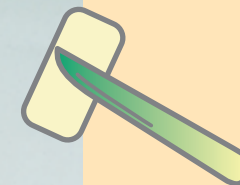
倉敷受託者の会では安全な米作りに取り組んでいます。



季節の行事に合わせた料理や加工を行い、朝市等で紹介しています。

材料

- よもぎ 800g
- だんご粉 3kg
- あん 2kg
- タンサン・塩 少量
- 片栗粉 適量
- 湯湯 約2ℓ



懐かしいおばあちゃんの味

作り方



1. よもぎはよく洗い、タンサンと塩を入れた熱湯の中で茹で、水にさらしてアクをぬく。水けを絞り、細かく刻む。(ミキサーにかけても良い)
2. だんご粉は湯湯で固めに練る。蒸し器の湯が沸騰したら練っただんご粉を入れ、15~20分間蒸す。
3. 蒸し上がっておろす直前にだんご粉の上によもぎをのせる。
4. 餅つき器に入れ、つく。好みに砂糖を加える。
5. ついたらあんの数に合わせて④をちぎり、中にあんを包む。

素材のpoint

- 米は主食として食べるだけでなく、粉にしてお菓子や甘酒、焼米など幅広く利用できる。

お問い合わせ先

生産者 JA岡山西倉敷東倉敷受託者の会
調理者 豊洲生活改善クラブ(代表:中田敏子)