

おいしい！
地物
を食べてよう！
春

敷 倉 おいし もん
なす田楽



県内で初めてハウスなす栽培をスタート。色艶が良く、果肉の柔らかさが特徴です。



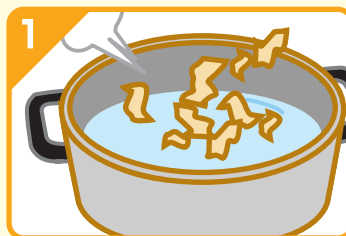
吉備路の食材にこだわって特産物づくりに研究熱心なグループです。

- 材料
- ・干両なす (中) 4本
 - ・甘味噌 80g
 - ・酒 50cc
 - ・砂糖 80g
 - ・みりん 50cc
 - ・干しエビ 20g
 - ・だし汁 100cc
 - ・かつお節 10g
 - ・卵 1個
 - ・油 適宜

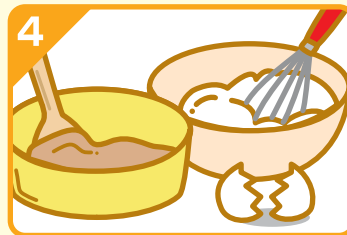


肉、魚料理に相性抜群

作り方



1. かつお節でだしをとっておく。干しえびは水に戻す。
2. なすはへた先を取り、2つ割りにし、茶筌目に切り込みを入れ、塩水につけアクを抜き、水けをふく。
3. ②のなすを160～170度の油で皮を下にして揚げる。
4. だし汁に調味料を加え、弱火の状態味噌を加え、卵黄を少しずつ加えていく。
5. ④を火からおろし、荒熱をとる。卵白はホイップして最後に加え、味をととのえる。
6. なすを皿に盛りつけ、⑤の味噌をかける。



素材の point

- 表面が濃い紫色で傷がなく、光沢のあるものを選ぶ。アクがあるので食べる直前に切り、油炒め以外はずくに水にさらすことで仕上げを美しくする。
- 漬物にする場合、焼きミョウバンを塩に加えて漬けるとなす紺になる。

お問い合わせ先

生産者 JA岡山福井新田茄子生産組合(組合長:野口了)
調理者 総社農業婦人大学(代表:安原澄子)

敷 倉 おいし もん
きやらぶき

おいしい！
地物
を食べてよう！
春



山野に自生するふきは地域の大切な宝物です。



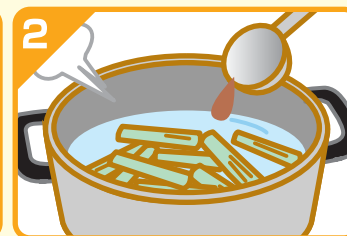
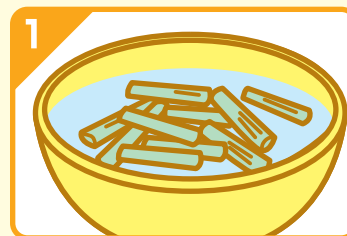
旬の農産加工、地域での交流など田舎暮らしを実践しています。

- 材料
- ・ふき 500g
 - ・酒 330cc
 - ・しょうゆ 200cc
 - ・砂糖 50g
 - (好みで水あめを加える)

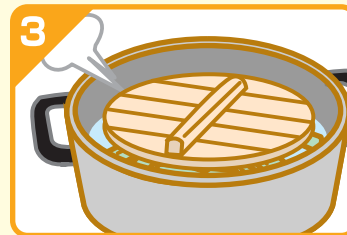


おいしさ！季節限定

作り方



1. ふきはよく洗い、5～6センチの長さに切る。水につけてアクを抜く。
2. ①をざるにあげてよく水切りし、酒、しょうゆ、砂糖を入れて煮る。最初は強火で、あとは落とし蓋をしてコトコトと弱火で煮る。
3. 煮汁が半分以下になるまで煮詰める。



素材の point

- ふきから出る水分を利用して甘味は控えるが、かつお節や昆布のだし汁を加えて味に深みを出したり、仕上げに唐辛子やごまを加えても良い。
- 野性のふきは香りが高く、葉も利用できる。
- ふきのとう味噌や天ぷらもおいしい。

お問い合わせ先

調理者 種井生活改善クラブ(代表:関口妙子)