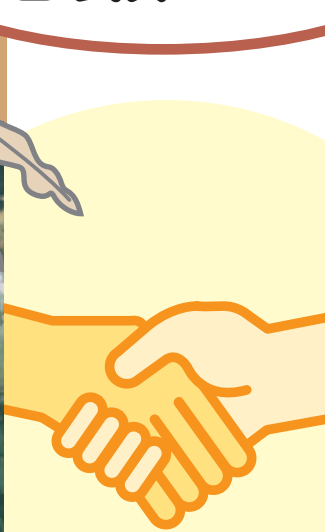


おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
秋

倉敷おいしいもん  
鬼飯(おこわ)



新しい品種の小豆栽培に取り組んでいます。大粒で良質の小豆です。



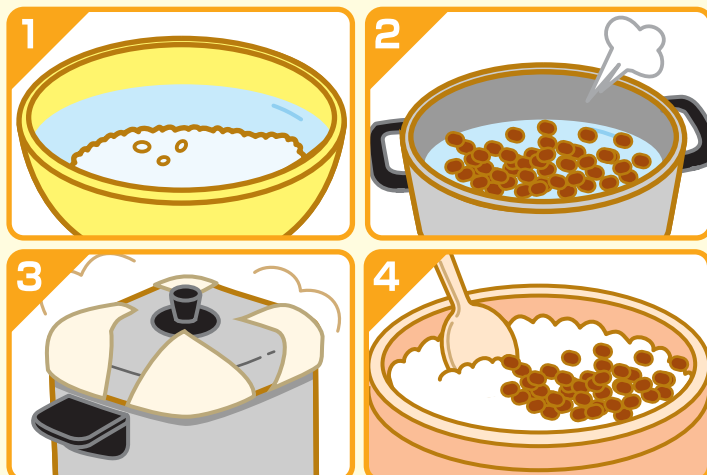
地元の食材にこだわって加工品づくりに取り組んでいます。

- 材料
- もち米 10カップ
  - 小豆 1カップ
  - 塩 大さじ1
  - みりん 大さじ3



祝や門出におこわを

作り方



1. もち米とうち米を合わせて一晩水にかす。
2. 小豆は皮が切れないように煮ておく。(ポットに洗った小豆と熱湯を入れて一晩おくと柔らかくなる)
3. ①の米を水切りして(豆の煮汁に浸すと赤飯になる)蒸気の上があった蒸し器に入れ、蒸気が上がってから強火で30分蒸す。
4. ③をいったん容器に取り出し小豆を混ぜ合わせる。
5. 小豆の汁に湯をたして2カップにして塩大さじ1、みりん大さじ3を加えて④に手早く切るように混ぜ合わせ、もう一度蒸気の上があった蒸し器で15分蒸す。

好みでごま塩をふる。

素材のpoint

- 小豆は大きくふっくらとして粒のそろったもの、そして紅色が深く色艶の良いものを選ぶ。
- 良く乾燥させて瓶に詰めて冷蔵する。
- 他の豆類とは異なり、皮切れしやすいので水に浸さずに加熱する。

お問い合わせ先

生産者 JA岡山西倉敷東アグリセンター  
調理者 池田根っ子の会(代表:本行光子)

倉敷おいしいもん  
小松菜の白和え

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
秋



倉敷地方では消費者に人気のある葉菜類として小松菜などの軟弱野菜を栽培しています。



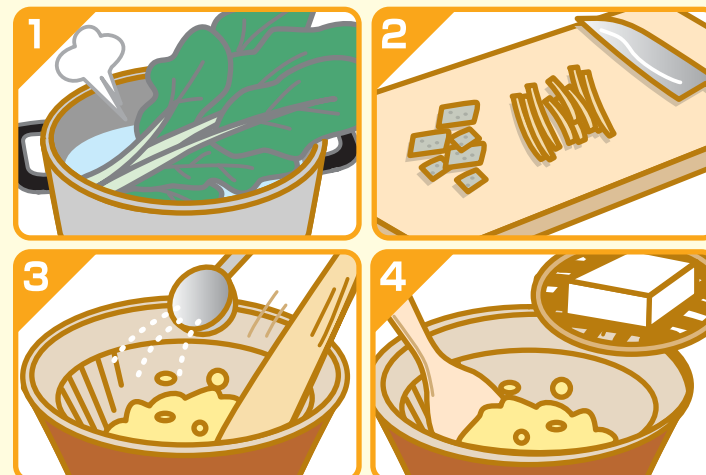
地域に伝わる味を若い世代に伝承する活動をしています。

- 材料
- 小松菜 500g
  - 人参 100g
  - こんにゃく 1枚
  - 豆腐 1丁
  - 白ごま 大さじ2
  - 味噌 50g
  - 砂糖 40g
  - ゆず



中鉢の味はお母さんの知恵袋

作り方



1. 小松菜は熱湯でさっと茹で、冷水にさらし良く水けを切り、4cm長さに切る。
2. 人参とこんにゃくはせん切りにしてさっと茹で、薄味を煮つける。
3. すり鉢でごまをすり、味噌と砂糖を加えてさらにすりあわせる。
4. 熱湯を通した豆腐の水けをよくきって、これを③に入れてつぶし、①②の材料を食べる直前にあえる。(器としてゆずの中身を取りだしたものを使う)

素材のpoint

- ほうれん草よりもビタミンAを多く含み、アクが少なく、冬場の緑黄色野菜としておいしい。
- 和風、洋風、中華に使われる。

お問い合わせ先

生産者 総社市:犬飼農園(代表:犬飼正己)  
調理者 水内生活改善教室(代表:井上七重)