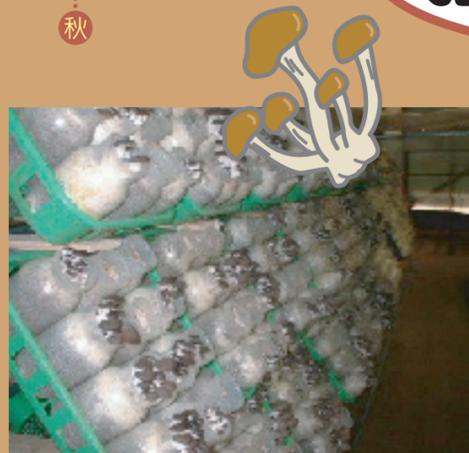


おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
秋

倉敷おいしいもん  
お好み焼き



一つ一つ丁寧に作り上げています。



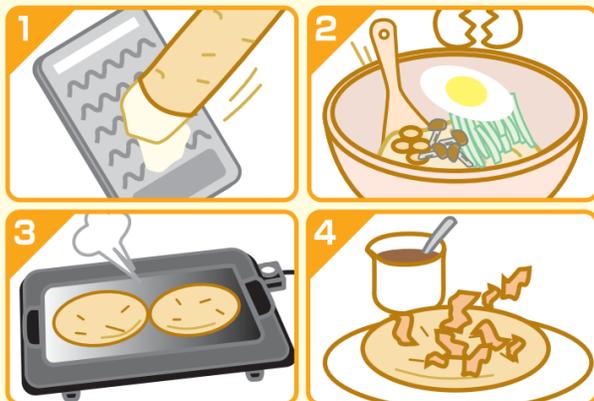
農村の若妻で組織したグループで、キャリアも積み、地域づくりにも参加しています。

- 材 料**
- 小麦粉 200g
  - ベーキングパウダー 大さじ1
  - だし 280cc
  - 長芋 小さじ2
  - キャベツ 400g
  - 天かす 大さじ2
  - 卵 4個
  - マヨネーズ、ソース 適量
  - かつお節、青のり 適量



テーブルを囲んで団欒の味

作り方



- ボウルに小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。だしを加え、なめらかな生地を作る。すりおろした長芋を混ぜ、トロリとした生地を作る。
- ①の生地の中にせん切りにしたキャベツ、小房に分けたひらたけ、天かす、卵を加え、混ぜ合わせる。
- ホットプレートを熱し、②の生地を一人分ずつ流し入れ、蓋をして蒸らしながら焼く。
- 両面が色よく焼き上がったたら、好みでマヨネーズ、ソース、かつお節、青のりをふる。

**素材のpoint**

●風味はまつたけ以上と言われるが、風味成分を失わないようになるべく手早く洗う。主に汁物、鍋物などに用いる。あえ物にする時は一度下煮をする。加熱しないように注意する。

お問い合わせ先

生産者 きのご屋グループ(代表:足立正敏)  
調理者 フレッシュ真備(代表:坂本信子)

倉敷おいしいもん  
い草ケーキ

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
秋



栗坂地区は県内で最大のい草産地です。い草は収穫後畳表や花籠に加工されます。



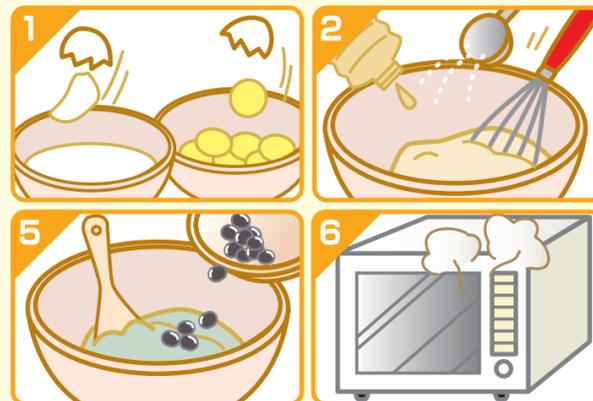
粽に使うい草は成長祈願の象徴。早島町の味おこしに、い草パウダーの加工品を研究開発、PRしています。

- 材 料**
- 薄力粉 280g
  - い草パウダー 大さじ2
  - 砂糖 280g
  - 卵 9個
  - はちみつ 大さじ6
  - オリーブ油 大さじ6
  - 黒大豆 600g(甘煮にする)



黒大豆とい草パウダーの二重奏

作り方



- 卵を卵白と卵黄に分ける。
- 卵黄に砂糖を数回に分け入れる。はちみつ、油を入れて白っぽくなるまで混ぜる。
- 薄力粉とい草パウダーを混ぜてふるいにかける。
- 卵白を泡立てる。
- ②の中に③の粉を入れ、粉が混ざったようになったら④の卵白を混ぜて、黒大豆を加え、さっくりと混ぜる。
- 流し箱に⑤を入れて、170度に熱したオーブンに入れ、約1時間焼く。竹串を刺して焼き上がりを確認する。

**素材のpoint**

●加工用に栽培したい草を乾燥させ、粉末にしたものを冷凍保存しておくことで年中利用できる。

お問い合わせ先

生産者 JA岡山西倉敷東い草部会(代表:栗坂 正)  
調理者 おたふく会(代表:林 京子)