

おいしい！
地物
を食べてよう！
冬

倉敷おいしいもん
ほうれん草の
蒸しパン



市街地で夏から冬にかけてほうれん草を作っています。



お母さんの手づくりの味をおやつとして野菜を上手に活用しています。

- 材料
- ほうれん草 50g
 - 蒸しパンミックス 200g
 - カスピ海ヨーグルト 大さじ1~2
 - 水 1カップ

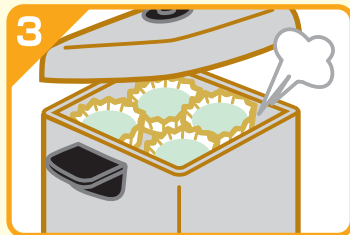


野菜の栄養がいっぱいです

作り方



- ほうれん草はさっと茹でて、水を加えてミキサーにかける。
- 蒸しパンミックス、ほうれん草、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
- アルミカップに入れて蒸気の上だった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。



素材のpoint

- ほうれん草は緑黄色野菜の代表として和・洋・中国料理に幅広く用いられるが、加熱しすぎると色があせる。
- アクが強いので生食にはむかないが、サラダ用に改良された品種がある。

お問い合わせ先

生産者 JA倉敷かさや倉敷マルケイ出荷組合(代表:大橋和喜男)
調理者 市農生活改善クラブ(代表:原美喜子)

倉敷おいしいもん
黒豆餅

おいしい！
地物
を食べてよう！
冬



黒大豆は転作作物として定着。堆肥施用や土壌改良で収量・品質の向上に努めています。



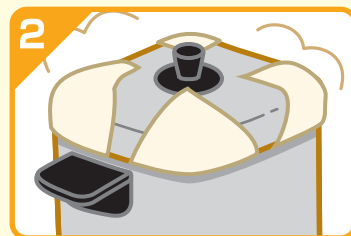
黒豆餅は縁起物。形を作るときは真剣な表情です。

- 材料
- もち米 8カップ
 - うるち米 2カップ
 - 黒大豆 200g
 - 塩 大さじ1

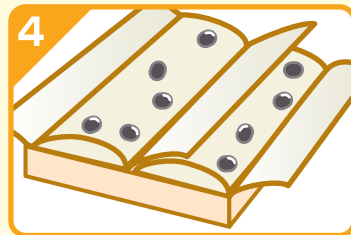
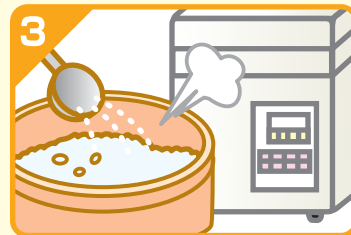


黒大豆は大地の恵み

作り方



- 黒大豆はさっと洗ってガーゼの袋に入れ、あらかじめ蒸して冷ましておく。もち米とうるち米を一晚漬けて、蒸す15分前に水切りする。
- ①を蒸し始めて蒸気が上がって30分蒸す。
- 蒸し上がった②に塩を入れてつき、まとまりかけたら黒大豆を入れて、余り搦きすぎないようにつく。
- ③のついたものはモロブタにラップを敷きなまこ形にするか、型に入れて一晚置いたものを適当な大きさに切る。



素材のpoint

- 豆餅に使う黒大豆は小粒のものを使う。又好みで卵を1個使うとふっくらとした仕上がりになる。

お問い合わせ先

生産者 三須宮農組合(代表:小池豊)
調理者 池田根っ子の会(代表:本行光子)