

## 主食の部

木の実おこわ	1
生姜野菜おにぎり	2
おかずパン	2
いもいもごはん	3
ままかり丼	3
釜めしごはん	3
ほんのり、蓮根おこわ	4
おこのみ焼き	4
倉敷バラ寿司	4
米粉うどん	4

## 副食の部

テンペ イン 連島つくね	5
イモカボの甘酢和え	6
食べ天菜(たべてんな)	6
ゴーヤ入り春巻き	7
ほうれん草、えのきの梅肉和え	7
楽チン! 蒸し茄子	7
ごぼうと牛肉のチリ風煮	8
長いもの肉巻き照り焼き	8
小松菜とカキのグラタン	8
六宝春巻き	8

## 汁物の部

清流豆腐の豆乳汁	9
テンペポタージュ	10
ごぼうのスープ	10
セロリーのあっさりスープ	11
根菜たっぷり豆乳汁	11
鶏肉と野菜のスープ	11
かぼっちゃんスープ	12
イモ煮汁	12
わかめ汁	12
我家風雑煮	12

## おやつ部の部

れんこん餅	13
黄金芋	14
ピオーネのパウンドケーキ	14
倉敷菜の花サブレ	15
ブドウ入りクッキー	15
ももっちゼリー	15
カボマヨカン	16
レンコンのチーズ焼	16
ごぼうコーヒーゼリー	16
たけのこ入りクッキー	16

## 加工品の部

セロリのハチミツジャム	17
ゴーヤのつくだに	18
宝島寺漬	18
ゴーヤの佃煮	19
玉ねぎのドレッシング	19
長いもとミョウガの甘酢和え	19
タケノコサラダ	20
ゆずみそ	20
大根と魚のあら煮	20
アジの香り上げマリネ	20





# 木の実おこわ

中 桐 和 恵 (倉敷市玉島)

## 材料 (4人分)

もち米	10カップ
黒豆	1/2カップ
サラダ油	大さじ2
鶏肉	200g
ごぼう	200g
人参	200g
しいたけ	20g
栗(皮むき)	200g
クルミ	100g
枝豆(黒豆)	少々
薄口しょうゆ	1/2カップ
砂糖	30g
塩	大さじ1/2
みりん	1/2カップ

## こだわり農産物

倉敷市玉島産  
ごぼう  
人参  
黒豆  
枝豆(黒豆)  
栗

## 作り方

もち米を洗って浸す。黒豆は、5～6時間水に浸す。鶏肉は細かく切る。ごぼうはささがき、人参、しいたけはせん切りにする。

鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒め、しいたけ、ごぼう、調味料と水を加え煮る。

煮えたらざるに上げ、具と煮汁を分けて一晩冷まして置く。

水を切った米に具と生の人参、クルミ、栗を混ぜる。

蒸し器に黒豆を敷き、具を混ぜた米を入れて蒸す。

40分蒸し、米が充分蒸せてから煮汁を2回打つ。

蒸せたら器にとり枝豆を飾る。

上米

もち米は一晩水に浸す。  
黒豆は5～6時間浸す。  
煮汁の水は、しいたけの  
浸し水を使う。  
クルミは炒る。



## 生姜野菜おにぎり

篠山敬子(倉敷市福田町)

### 材料(4人分)

米	1合5杓
さつま芋	30g
山芋	20g
人参	100g
オクラ	40g
生姜(甘酢漬け)	40g
玉ねぎ	10g
筍	20g
ふき	10g
かいわれのり	10g
だし汁(しょうゆ、砂糖、塩)	

### こだわり農産物

倉敷市福田産  
生姜

(甘酢生姜を使った  
にぎり寿司)

### 作り方

さつま芋は、1cm厚さの輪切りにしてゆで、3cmの拍子木に切る。  
人参は、ゆでてだし汁としょうゆ、砂糖で薄味をつける。  
オクラは、塩ゆでて、縦に4つ割にする。  
筍は、3cm長さの薄切りにし、和風味つけにする。  
ふきはゆでて、3cm長さに切り、煮浸しにする。  
ごはんをにぎりその上に ~ と玉ねぎの  
スライス、かいわれをかざり付ける。  
のりを巻き出来上がり。

自分の家にある野菜で  
作りました。



## おかずパン(うの花入り・きんぴら入り)

小野寿美子(倉敷市船穂町)

### 材料(4人分)

パン生地	穀つきエビ	正味200g	だし汁	500ml
小麦粉	れんこん	小1節	きんぴら	
イースト	鶏肉ミンチ	100g	ごぼう	1本
砂糖	人参	10cm位	梅酢	少々
塩	油揚げ(寿司揚げ)	1枚	人参	10cm
スキムミルク	スイートコーン	100g	だし汁	100ml
ショートニング	ねぎ	3本	ごま	50g
水	グリーンピース	100g	生姜	1片
うの花炒り	竹輪	1本	しょうゆ	大さじ1
おから	しょうゆ	大さじ2		
しいたけ(乾)	砂糖	大さじ3		

### こだわり農産物

倉敷市船穂町産  
レンコン

倉敷市産  
人参

### 作り方

**パン**  
パン生地の材料を混ぜて第一次、第二次発酵させて丸める。  
作っておいたうの花炒り、きんぴらをパン生地で包む。  
オープンで焼く。

**うの花炒り**  
しいたけは戻して細切り、れんこん、人参は扇切り、油揚げは細切り、竹輪は縦半分にして小口切りにする。  
鍋に、しいたけ、れんこん、人参、油揚げ、エビ、鶏肉ミンチ、竹輪を入れ、から炒りし、だし汁を入れ、10分程煮てからしょうゆと砂糖で味を付ける。  
におからを加えて、煮汁を吸わせながら15分ほど煮る。(好みで味を調整する。)

**きんぴら**  
ごぼうはせん切りにし、梅酢を加えてゆでる。  
人参は、せん切りにする。  
を鍋に入れ、から炒りし、だし汁としょうゆを加えて、煮汁がなくなるまで、煮詰める。  
仕上げにしょうがの絞り汁とゴマを加える。  
うの花炒りときんぴらは、表示の分量で作ったものの3分の1量をパンの餡として使う。

# こだわり農産物

## 料理集

# 主食の部

### 主食の部

## いもいもごはん

羽原 淳子（倉敷市笹沖）



#### 材料（4人分）

米……………2合  
じゃが芋……………中1個  
さつまいも……………小1個  
黒ごま塩……………少々  
揚げ油

#### こだわり農産物

倉敷市産  
じゃが芋  
さつまいも

#### 作り方

ごはんは普通に炊いておく。  
じゃが芋1cm角切り、さつまいもは1.5cm角切りにする。  
芋はどちらもきつね色になるまで素揚げをしておく。  
炊き上がったごはんに を混ぜ込む。  
茶わんにご飯を盛りごま塩をふる。

ごはんは  
少し固めに  
炊きあげる。

### 主食の部

## ままかり丼

牧 明子（倉敷市船穂町）



#### 材料（4人分）

ままかり……………12尾  
ごぼう……………1/3本  
人参……………1本  
里芋……………4個  
油揚げ……………1/2枚  
豆腐……………1/2丁  
ねぎ……………1本  
ごはん……………茶碗4杯  
調味料  
サラダ油……………適量  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………少々

#### 作り方

ままかりは素焼きして頭と骨を除き刻んでおく。  
ごぼう、人参、里芋、油揚げを炒めて、水6カップを加えて煮る。豆腐を加えて具だくさんにした上に刻みままかりを入れて調味料で味付ける。コクのあるかけ汁が出来る。

温かいごはんを具をたっぷりかけ、汁もかけ、残しておいた刻みままかりときざみねぎをのせて出来上がり。

味付けは、酒、みりん、塩、しょうゆを使用。

#### こだわり農産物

倉敷市船穂町産  
野菜  
瀬戸内海産  
ままかり

ままかりは  
焼くと頭や骨が  
除き易い。

### 主食の部

## 釜めしごはん

室山 サカエ（倉敷市浅原）



#### 材料（4人分）

米……………3合  
水……………3カップ  
シーチキン……………80g  
なめたけ……………1びん  
人参……………1/2本  
塩……………少々  
薄口しょうゆ……………大さじ1  
みつば……………適宜

#### こだわり農産物

倉敷市産  
人参  
米

#### 作り方

人参は4つ割して、扇切りにする。  
炊飯器に米、水、シーチキン、なめたけ、 を入れて、塩、薄口しょうゆを加えて炊く。  
みつばは、さっと塩ゆでして冷水に放し、取り上げて2cm長さに切る。  
5分蒸らして、出来あがってみつばをのせる。

主食の部

# ほんのり、蓮根おこわ

藤原信枝（倉敷市大島）



材料（4人分）

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| もち米……………3カップ        | 紅生姜            |
| だし昆布……………8cm        | 粗みじん切り……………40g |
| A みりん……………小さじ2      | いりごま……………大さじ3  |
| 水……………430ml         | 大葉……………12～15枚  |
| れんこん……………300g       | 酢……………大さじ3     |
| (1/3量は酢レンコン)        | 砂糖……………大さじ1    |
| 牛肉切り落とし……………150g    | C 塩……………小さじ1/3 |
| だし汁……………1/2カップ      | だし汁……………大さじ2   |
| 薄口しょうゆ……………大さじ1 1/2 | 生姜汁……………大さじ2   |
| B 酒 みりん……………各大さじ1   |                |
| 砂糖……………小さじ2         |                |
| 塩……………小さじ1/2        |                |

作り方

もち米は1晩水に漬け、ザルに上げ、30分おく。  
炊飯器に とAを入れ、すぐにスイッチを入れる。  
れんこんは皮をむく。2/3量は1.5cmの角切り、残りは3mmの輪切りにして水にさらす。  
鍋にサラダ油(大さじ2)を熱し、れんこんと牛肉をいため、油が全体にまわったら、Bを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮からめる。  
輪切りのれんこんは、酢(大さじ2)を入れた熱湯(カップ2)の中で、2分ゆで、水気を取り、熱いうちにCの中に漬け込む。  
炊き上がったもち米をボールに移し、の具と紅生姜、いりごまを混ぜる。  
好みの型に抜いてから、上に のれんこんと大葉のせん切りをこんもりと盛りつける。

こだわり農産物

倉敷市連島産  
れんこん

炊飯器で出来る簡単おこわです。レンコンの2種の食感と味が楽しめます。冷めても美味しく、お弁当や冷凍にもむくので忙しい時にはたのしい味方です。

主食の部

# おこのみ焼き

三宅絹子（倉敷市連島町）



材料（4人分）

- |                 |
|-----------------|
| 長芋……………60g      |
| キャベツ……………400g   |
| れんこん……………200g   |
| ごぼう……………200g    |
| もやし……………半袋      |
| 人参……………30g      |
| 粉……………200g      |
| スキムミルク……………大さじ4 |
| 水……………2カップ      |
| 卵……………2個        |
| かつおの粉……………大さじ2  |
| 天カス……………大さじ2    |
| だしの素……………少々     |
| お好みソース          |
| 青のり             |
| 紅生姜             |

作り方

長芋はすりおろす、キャベツは小さく切り、れんこん、ごぼうは切ってゆでる。人参はせん切りにする。

と粉、水、卵等全部加え混ぜる。

焼く。

こだわり農産物

倉敷市連島産  
ごぼう  
れんこん

主食の部

# 倉敷バラ寿司

中田敏子（倉敷市早高）



材料（10人分）

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 米……………1升        | 上おき          |
| 合わせ酢……………1升     | しいたけ……………5枚  |
| 酢魚の酢……………0.5カップ | 卵……………6個     |
| 生酢……………0.5カップ   | サワラ……………20切  |
| 砂糖……………180g     | えび……………200g  |
| 塩……………30g       | 湯ダコ……………200g |
| みりん……………適量      | アナゴ……………小2尾  |
| 具               | えんどう……………50g |
| かんぴょう……………50g   | 紅しょうが……………少々 |
| れんこん……………1節     | 調味料          |
| ごぼう……………1本      | しょうゆ         |
| 人参……………1本       | 砂糖           |
|                 | 塩            |

作り方

米は洗って1時間おき、だしこぶと酒を入れて炊く。ゆりわ(寿司桶)に移し、合わせ酢をふり混ぜて手早く冷ます。  
かんぴょうは水にもどし、塩もみして小さく刻む。れんこんは小さいものは2つ割にして薄切り、ごぼうは、ささがきにして水にさらす。  
にだし汁を入れ、しょうゆ、砂糖、酒を加え味付けして水分を切り冷まして、のすし飯にまぜ合わせる。  
卵を割溶かし、砂糖、塩、水どきくず粉を加えて錦糸卵をつくる。サワラに軽く塩をふり、塩がまわったら魚がかぶるくらいの酢を加えて30分位おく。  
錦糸卵を振り、その上に酢魚、塩ゆでえび、焼きアナゴ、含め煮したしいたけ等をきれいに盛りつける。  
最後に塩ゆでえんどう、紅しょうがでアクセントをつける。

こだわり農産物

瀬戸内海産  
サワラ、アナゴ  
倉敷市産  
かんぴょう、ごぼう  
人参、えんどう  
紅しょうが

主食の部

# 米粉うどん

本行光子（総社市見延）



材料（4人分）

- |                     |
|---------------------|
| 米粉……………600g         |
| うどん粉……………1400g      |
| 水……………1218g         |
| 塩……………182g          |
| うどん汁                |
| しょうゆ(薄口)……………1/3カップ |
| みりん……………大さじ2        |
| 水……………5カップ          |
| コップ……………10cm角1枚     |
| 削りカツオ……………40g       |
| 薬味                  |
| ・ねぎ                 |
| ・かまぼこ               |
| ・七味                 |

作り方

粉と食塩水を加え混ぜる。  
ビニール袋に入れて踏む。(かかとに力を入れる)  
製麺機でプレスする。1～7の目盛を2回ずつ通し計14回伸ばす。  
裁断する。  
沸騰した湯に入れ、沸騰して2分ゆでる。

こだわり農産物

総社市産  
米粉  
ねぎ



# テンペ イン 連島つくね

塩津恵子(倉敷市連島町)

## 材料(4人分)

鶏ひき肉	300g
卵	1/3個
れんこん	100g
テンペ	1袋(150g)
ねぎ(みじん切)	1/2本
ごま	適量
酢、片栗粉、サラダ油	
酒、砂糖、みりん、	
しょうゆ	各大さじ2

## 作り方

れんこんの皮をむき、酢水につけアクぬきする。  
 1時間後粗みじんにする。  
 ひき肉を糸がひく程ねり、溶き卵、れんこん、ねぎ、テンペを加え、片栗粉大さじ2.5を入れ混ぜ合わせる。  
 12等分にして丸める。  
 70ℓに油を多めに入れ焼く(中火)色づいたら取り出し、油をきる。  
 酒、みりん、しょうゆを煮立て汁がなくなるまで中火で煮る。盛り付けてごまをふる。

## こだわり農産物

倉敷市連島産  
 れんこん  
 テンペ

照り焼き状態  
 にすること



## イモカボの甘酢和え

松尾住子(倉敷市新田)

### 材料(4人分)

鶏モモ肉	150g
酒、しょうゆ、黒酢	少々
片栗粉、サラダ油	適量
さつまいも	120g
かぼちゃ	120g
にがうり	120g
黒酢	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ2
A はちみつ	大さじ3
かつおの出し汁	1/2カップ
片栗粉	大さじ1

### こだわり農産物

倉敷市産  
さつまいも  
かぼちゃ  
にがうり

### 作り方

肉はホークで刺し、1口大に切り下味を付けておく。水分を取り片栗粉をまぶす。

中華鍋にお玉1 1/2杯のサラダ油を入れ温めて、芋、かぼちゃを炒める。の肉を加え炒める。最後ににがうりを加え、炒め合わせ、8分通りに火が入ったら、網じゃくしで揚げ、残りの油を取り除く。

鍋に材料を戻しAの合わせ調味料を加え、少し煮てからめる。

砂糖の代わりには  
ちみつを利用  
肉の下味付にも酢を利用  
高温で手早く作る



## 食べ天菜(たべてんな)

宮原幸子(倉敷市東富井)

### 材料(4人分)

さつまいも	中1個
枝豆	150g
しその実	15g
衣	
卵	2個
小麦粉	150g
水、塩	
飾り葉 よもぎ	各8~10枚
人参	
しそ	
春菊	
もみじ	
揚げ油	
竹串	

### こだわり農産物

倉敷市産  
しその実  
さつまいも  
枝豆

### 作り方

さつまいもをさいの目に切り、水につける。

枝豆をゆで、さやから出す。

しその実は、ほぐしておく。

衣をとり、少し小皿にとり、多いほうに を

入れてまぜて揚げる。

かき揚げに竹串を刺し、飾り葉の裏に小皿にとっておいた衣をつけて、かき揚げにはりつけ、

もう一度揚げる。

一度揚げたかき揚げに飾り葉をして、色鮮やかに、二度揚げをした点

# こだわり農産物 料理集

## 副食の部

## 副食の部

### ゴーヤ入り春巻き

難波里子（総社市井手）



## 材料（4人分）

豚肉ミンチ	100g	生姜しょうゆ、ごま油	少々
ゴーヤ	100g	塩、こしょう、酒	少々
おから	100g	黒砂糖	大さじ1 1/2
しいたけ	小2枚	春巻の皮	12枚
枝豆	50g	かつおだし	小さじ2
ピーマン 赤、青	各1個	揚げ油	
スイートコーン	50g	付け合わせ用	
干しえび	15g	トマト	
		オクラ	

## 作り方

豚肉に生姜としょうゆを入れて炒め、ごま油を加える。  
ゴーヤはうすく切って塩をふりしばらくおいてしぼる。  
しいたけはせん切りにしてさっと炒め、塩、こしょうをする。  
干しえびは熱湯に通し、酒少々にひたす。  
枝豆は塩ゆでして豆を取り出す。  
ピーマンはうす切り。  
スイートコーン、おからはそのまま使う。  
全部の材料を合わせて、黒砂糖とかつおだしを入れ、混ぜる。  
12等分して春巻きの皮で巻き、油で揚げる。  
付け合わせにオクラ、トマトをつける。

## こだわり農産物

総社市産  
ゴーヤ  
オクラ  
ピーマン

色どり、黒砂糖等  
品数を入れると  
栄養があると思い  
入れてみました。

## 副食の部

### ほうれん草、えのきの梅肉和え

矢吹 忍（総社市井手）



## 材料（4人分）

ほうれん草	1/2束
えのき	1袋
和えごろも	
梅肉	2個分
みりん	大さじ1
塩	少々

## 作り方

ほうれん草はゆでて、冷水に取り、水をしばって、3cmの長さに切る。  
えのきは、根元を切りおとし、長さを半分に切り、湯の中に入れてさっとゆで、ザルに上げる。湯を切り、粗熱をとる。  
和えごろもの材料を混ぜて和える。

## こだわり農産物

総社市産  
梅干

酢のかわりに  
梅肉を使って  
みた。

## 副食の部

### 楽チン! 蒸し茄子

中務和代（倉敷市安江）



## 材料（4人分）

なす	4-5本
たれ	
薄口しょうゆ	大さじ2
三温糖	大さじ1
ワインビネガー	大さじ1-2
ちりめんじゃこ(半乾)	1つかみ
ごま油	大さじ2
大葉	4-5枚
塩	少々
オリーブ油	少々

## 作り方

縦に6~8等分したなすを耐熱容器に入れ、塩とオリーブ油をかけ、混ぜ合わせたらラップして電子レンジで約10分加熱する。  
その間にたれの材料を合わせておく。  
なすから出た余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、たれで和える。  
ちりめんじゃこをのせ、フライパンで煙が立つくらいに熱したごま油を回しかける。  
せん切りにした大葉を散らす。(あれば糸とうがらしを散らしても)食べる直前に全体を混ぜ合わせる。

## こだわり農産物

倉敷市産  
なす

レンジで加熱  
可能な器のまま  
食卓へ出すので、  
後片付けも  
楽チンです。

## 副食の部

## ごぼうと牛肉のチリ風煮

馬場 公美 (倉敷市連島町)



## 材料 (4人分)

ごぼう…………… 1/2本  
牛(切り落とし肉)…………… 350g  
玉ねぎ…………… 1/2個  
にんにく…………… 1片  
たかのつめ…………… 1本  
ローリエ…………… 1枚  
水煮大豆…………… 150g  
トマト…………… 400g  
パセリ…………… 適量  
固形スープ…………… 2個

## 作り方

ごぼうはたわしで洗い直ししながら一口大の乱切りにする。酢水でさらし、鍋にひたひたの水を入れ砂糖を加えて7~8分ゆでる。

牛肉は塩・こしょうをして混ぜ、小麦粉をまぶし一口大にまるめる。フライパンにサラダ油大さじ1とにんにく、ローリエを入れ、中火で香を出し、まるめた牛肉を入れ、揺すりながら両面を焼きとり出す。

フライパンにサラダ油大さじ1/2を足して、玉ねぎが透き通るまで炒め、ごぼう、たかのつめを入れ、赤ワインを入れて煮立て、アルコール分がぬけてから牛肉を入れ、トマト・大豆・固形スープを入れて煮る。

## こだわり農産物

倉敷市連島産

ごぼう  
大豆  
トマト

“チリカンコーン”  
風にアレンジして  
います。  
パン食によく  
合います。

## 副食の部

## 小松菜とカキのグラタン

犬飼 和子 (総社市赤浜)



## 材料 (4人分)

小松菜…………… 250g  
塩…………… 少々  
バター…………… 少々  
カキ…………… 20個  
塩…………… 少々  
ケチャップ…………… 大さじ3  
マヨネーズ…………… 大さじ3  
バター…………… 少々  
溶けるチーズ…………… 20g  
粉チーズ…………… 少々  
酒…………… 少々

## 作り方

小松菜は茎、葉の順に湯に沈ませながら色よくゆですぐ冷水に取って手早く冷ます。水気をよくしぼってから食べやすい長さに切る。フライパンにバターをひき小松菜をいためる。

カキは塩水でよく洗っておく。鍋にカキを入れ酒をふって蒸す。

グラタン皿にバターを塗り、小松菜を敷き詰め、その上にカキを同様に敷き、ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせてカキの上全体に塗る。

溶けるチーズを上にはらし、粉チーズを散らしオーブンで、10分~15分ほど焼く。

## こだわり農産物

総社市産

小松菜

好みによってチーズ  
の量を加減する。  
チーズが糸引くアツアツ  
のうちがうまい。  
できるだけ水分が出な  
い様にする。

## 副食の部

## 長いもの肉巻き照り焼き

馬場 倫子 (倉敷市連島町)



## 材料 (4人分)

長芋…………… 500g  
牛薄切り肉…………… 250g  
ブロッコリー(付け合わせ用)

## 作り方

長いものは皮をむいて長さ6cmぐらいに切り縦に厚さ1cmの板状に切る。

牛肉は長さ15~20cm幅5cmに切り、長いもと同じ数用意する。

牛肉を広げ長いものをのせて巻く。

フライパンにサラダ油を熱しを入れて強火で両面焼き色をつける。酒をふって弱火にし1~2分蒸し焼きにする。

砂糖、みりん、しょうゆを加え中火でからめる。

## こだわり農産物

倉敷市連島産

長芋

長芋と肉の  
取り合わせが  
おいしい。

## 副食の部

## 六宝春巻き

山川 真智子 (高梁市川面町)



## 材料 (4人分)

春巻の皮…………… 12枚  
ごぼう…………… 80g  
人参…………… 50g  
しめじ…………… 1/4  
合挽肉…………… 100g  
ピーマン…………… 2個  
春雨…………… 10g  
ごま油…………… 小さじ1  
塩…………… 5g  
しょうゆ…………… 5cc  
こしょう…………… 少々  
揚げ油  
付け合わせ  
ミニトマト…………… 16個  
塩ゆでインゲン…………… 16本

## 作り方

春雨は、茹でて、4~5cmに切っておく。

しめじ、ピーマンは荒いみじん切りにする。

ごぼうはタワシで、さっと汚れを取り、人参と同様で、2cmぐらいの長さの細切りにする。(ごぼうのあく抜きはしない)

ポウルに と合挽肉を入れ、ごま油、塩、こしょう、しょうゆを加えてよくねる。

春巻きの皮に、12等分に切った をのせ包む。皮の端は、水につけて止める。

揚げ油を熱し、少し低い温度でゆっくりと揚げ、最後に温度をあげ、カラッと揚げる。

(この分量の味では、そのまま食べられる) 皿に春巻きを盛り、周囲にミニトマトと半分切ったインゲンを飾る。

## こだわり農産物

倉敷市連島産

ごぼう

・ごぼうを若者向き料理として取り入れた。  
・ごぼうの風味を残すため、細長く切った。  
・地域の野菜を季節に応じて、春巻きに包むようにしている。



# 清流豆腐の豆乳汁

荒木節子(総社市清音)

## 材料(4人分)

だし汁(昆布とかつお)	500ml
豆乳	150ml
中みそ	32g
清流豆腐(水切りしておく)	50g
鶏ミンチ肉	80g
人参	5g
青ねぎ	2g
塩	1.5g
しょうゆ	3ml
酒	小さじ1弱
片栗粉	30g
ごぼう(大きめのささがき)	30g
人参(短冊切り)	100g
えのき(長さの1/2に切る)	6g
青ねぎ(幅広の斜め切り)	3本

## こだわり農産物

総社市清音産  
清流豆腐、ごぼう  
人参、青ねぎ

## 作り方

だし汁の中に人参、ごぼうを入れやわらかくなるまで煮る。  
野菜がやわらかくなったら団子を入れ火が通ったらえのきも入れる。  
(このとき、あくが出たらていねいにあくを取る。)  
豆乳を加え、沸騰直前に青ねぎを入れ出来上がり。

注) 豆乳を入れ沸騰させすぎないように!



## テンペポタージュ

内田 裕子 (総社市清音)

### 材料(4人分)

テンペ	100g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
サラダ油	大さじ1
水	2カップ
スープの素	2個
牛乳	2カップ
バター	10g
パセリ	少々
塩・こしょう	

### こだわり農産物

総社市産  
テンペ  
玉ねぎ  
人参  
パセリ

### 作り方

玉ねぎ、人参を薄切りにし、油でいため、水とスープの素を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。テンペを加えてひと煮立ちさせ、ミキサーにかける。

鍋に戻して牛乳を加え沸騰させないように混ぜながら塩、こしょうで味を調え、バターを入れてできあがり。

健康に良いテンペの食べ方をおいしく食べられる様に工夫しました。



## ごぼうのスープ

佐藤 環 (早島町)

### 材料(4人分)

ごぼう	150g
じゃが芋	2個
固形スープの素	2個
水	3カップ
牛乳	1カップ
バター	大さじ1
塩、こしょう	
パセリ(みじん切り)	少々

### こだわり農産物

早島町産  
ごぼう  
じゃが芋

### 作り方

ごぼうは水洗いだけで皮はのこし、ななめ切りにしておく。じゃが芋は1cm幅位に切る。

フライパンにバターを入れ、ごぼう、じゃが芋、水とスープの素を入れやわらかくなるまで煮る。

野菜が煮えたら荒熱をとり、ミキサーにかける。鍋に戻し牛乳を加え煮、塩、こしょうで味付けする。器に盛り、パセリを散らす。

ごぼうは皮を残したまま使う

# こだわり農産物

## 料理集

### 汁物の部

## 汁物の部

## セロリーのあっさりスープ

藤原 信枝 (倉敷市大島)



## 材料(4人分)

セロリ  
(スジを取り、うす切り)……1本  
貝柱缶(粗くほぐす)……1缶  
玉ねぎ(うす切り)……1/2個  
生姜(せん切り)……1/2片  
水……4カップ  
チキンブイヨン……1個  
A 塩 コショウ……適量  
酒……大さじ1  
薄口しょうゆ……小さじ1  
B 水溶き片栗粉……適量

## 作り方

鍋に油(大さじ2)を入れ熱くなったら、玉ねぎを入れ、セロリを加える。  
全体に油がまわったら、水、ブイヨン、生姜を入れ、中火で煮る。  
鍋が煮立ったら、貝柱を汁ごと加え、5分煮る。  
Aで味を整えBでとろみをつける。  
セロリの葉を粗みじんに切り器に 入れ、上にちらす。

## こだわり農産物

総社市山手産  
セロリ  
玉ねぎ

10分あれば出来る  
とても簡単スープで  
す。朝食や食欲のない  
時にはぴったりの  
あっさりスープで  
す。好みで卵やごま  
油を加えても美味し  
いです。

## 汁物の部

## 根菜たっぷり豆乳汁

中務 和代 (倉敷市安江)



## 材料(4人分)

大根  
人参  
山芋  
ごぼう  
(好みの根菜)  
こんにゃく……50g  
厚あげ……50g  
だし汁……3カップ  
みそ……大さじ4  
豆乳……1-1/2カップ  
青ねぎ……適宜

## 作り方

ごぼうはさがきにして酢水にさらし、こんにゃくは小さめの短冊切りにして下茹でしておく。その他の根菜と厚あげは食べやすい大きさに切っておく。  
鍋に厚あげ以外の とだしを入れ煮たて、根菜に火が通ったら厚あげを入れる。

にみそを入れた後、豆乳を加え、煮立つ直前で火を止める。  
器に盛り、小口切りの青ねぎを散らす。  
(好みでゆず七味を振りかけても美味しい)

最近流行の豆乳鍋を  
ピントに、いつものみ  
そ汁に豆乳を入れて  
みました。根菜がたっ  
ぷり食べられて、とて  
もヘルシーです。

## こだわり農産物

倉敷市船穂町産  
だいこん他  
根菜類

## 汁物の部

## 鶏肉と野菜のスープ

糸島 裕美 (倉敷市真備町)



## 材料(4人分)

鶏手羽先……8本  
塩・こしょう……少々  
にんにく……1片  
玉ねぎ……1個(中)  
ピーマン……3個  
赤・黄パプリカ……各1個  
セロリ……1本  
トマト……1個  
黒酢……1カップ  
コンソメの素……1個  
水……1/2カップ  
オリーブ油……適宜

## 作り方

にんにくをオリーブ油でいため香りが出たら鶏肉を入れ、表面に色がつくまで焼く。  
トマトは湯むきしタネを取り小さくきざむ。  
ピーマン、パプリカはタネを取り乱切り。  
玉ねぎは薄切りにしておく。  
圧力鍋に全ての材料を入れフタをして煮込み  
沸点に達したら直ちに火を止めて  
煮含める。

セロリは小さめに切り、  
煮込むので存在がわか  
らなくなりました。  
嫌いな人でも美味しく  
食べられます。

## こだわり農産物

総社市山手産  
セロリ、  
玉ねぎ、トマト

## 汁物の部

## かぼっちゃんスープ

山 川 真 智 子 (高梁市川面町)



## 材料(4人分)

かぼちゃ……………300g  
 玉ねぎ……………中1個(150g)  
 人参……………100g  
 固形スープの素……………3個  
 牛乳……………400cc  
 パセリ……………少量  
 水……………300cc  
 生クリーム……………少量

## 作り方

かぼちゃ、人参は、皮のまま、厚さ5mmぐら  
 いに切る。玉ねぎは、1cmぐらいの厚さに切る。

鍋に、 を入れ、水を加えて煮る。

の荒熱がとれたら、ミキサーにかける。

を鍋に入れ、牛乳を加えて、あたため、  
 味を調える。

スープ皿に盛り、生クリームを加えて  
 刻みパセリを中央に散らす。

## こだわり農産物

倉敷市産  
 かぼちゃ  
 にんじん

・煮物以外に食べない  
 かぼちゃ、人参の  
 利用方法。  
 ・野菜嫌いの子どもも  
 摂取しやすいように  
 した。  
 (色がきれいで、人参  
 の臭いが無い。)

## 汁物の部

## イモ煮汁

真 鍋 布 美 子 (早島町)



## 材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)……………150g  
 さつまいも……………1本  
 こんにゃく……………1/2枚  
 ねぎ……………1本  
 塩……………小さじ2/3弱  
 しょうゆ……………大さじ1

## 作り方

さつまいもは乱切りにする。

こんにゃくはスプーンで小さくちぎる。

ねぎは斜め薄切りにする。肉は一口大に切る。

にこんにゃくを加え、煮汁が半量くらいにな  
 ったら肉を加えて、アクをとり調味する。

にねぎを加えて器に盛る。

## こだわり農産物

早島町産  
 さつまいも  
 ねぎ

さつまいもは  
 大きく切り、いもを  
 強調する。

## 汁物の部

## わかめ汁

笹 野 花 子 (倉敷市児島)



## 材料(4人分)

わかめ(もどしたもの)……………80g  
 みつば……………少々  
 だし……………4カップ  
 塩……………小さじ1  
 薄口しょうゆ……………小さじ1

## 作り方

わかめは3cm位に切る。

だし汁に塩、薄口しょうゆで味付し、わか  
 めを入れ、ひと煮立ちし、椀に注ぎ、吸い  
 口にみつばを入れる。

## こだわり農産物

倉敷市産  
 わかめ

簡単にできる

## 汁物の部

## 我家風雑煮

松 田 咲 子 (倉敷市茶屋町)



## 材料(4人分)

カキ……………12~16ヶ  
 ゆり根……………1/3個  
 人参……………1/2本  
 ほうれん草……………1/2束  
 ごぼう……………1/3本  
 カマボコ……………1枚  
 餅……………好みの量  
 イリコのだし汁……………8カップ  
 薄口しょうゆ……………適量  
 塩……………少々

## 作り方

煮干しだしをとる。

ゆり根はよく洗う。

ごぼうはささがき、人参は3cm程度の  
 拍子切りにする。

鍋にだしを入れ、カキ、ゆり根、ごぼう、人参を加え煮る。

しょうゆ、塩で味を整える。

ほうれん草を揃えて3cm長さに切り加える。

煮た餅、カマボコで仕上げる。

## こだわり農産物

倉敷市産  
 ごぼう、人参  
 ほうれん草

母に教えられた  
 雑煮にごぼうを  
 加えました。



## れんこん餅

馬場 倫子(倉敷市連島町)

### 材料(4人分)

れんこん	500g
干えび	大さじ3
ねぎ	適量
調味料	
A 片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	少々
酢	少々
しょうゆ	少々

### 作り方

干えびはぬるま湯に10分程つけて、粗く刻む。ねぎはみじん切りにする。れんこんは皮をむいて、ボールにすりおろしかるく絞る。

れんこん、干しえびとねぎとAを加えて混ぜる。浅めの器にサラダ油をぬり、たねを平らに流し入れラップをしてレンジで10分加熱し、冷ます。

れんこん餅を食べやすい大きさに切りごま油を熱したフライパンで焼き酢しょうゆで食べる。

こだわり農産物

倉敷市連島産  
れんこん

11米

れんこんはおろすともちもちする。スナック風にビールのつまみにいかが。

こだわり農産物  
料理集

倉敷市農業技術者連絡協議会長賞

優秀賞 おやつ部

こだわり農産物  
倉敷市産  
ベニアズマ



## 黄金芋

瀧川文子(倉敷市東塚)

### 材料(4人分)

無塩バター(常温にしておく).....	30g	シナモン、黒ごま.....	適量
砂糖.....	100g	さつまい(ベニアズマ).....	300g
卵.....	1個	砂糖.....	90g
[重曹.....	小さじ1/2	水.....	90cc
[水.....	大さじ1	白あん.....	500g
[薄力粉.....	120g	[卵黄.....	1個
[強力粉.....	80g	[みりん.....	小さじ1

### 作り方

バターをボウルに入れ泡立器でほぐし、中に砂糖を入れ混ぜる。卵を1個入れ混ぜる。の中に を一度に入れ混ぜる。最後は手できれいに混ぜる。

パンマットの上に強力粉をふるった上で伸ばす。15個に分け、きれいに芋あんが入る様な大きさに伸ばす。15個に丸めておいたあんを1つずつ入れ少しずつ廻しながらすぼめてゆき、芋形に成型する。

パットにシナモンを敷いた中に入れころがして、シナモンをきれいにまぶす。

成型した芋は木綿糸で斜めに切って、 を切り口にぬり、黒ごまをパラパラと乗せる。(天板にオープンシートを敷いた上に乗せて焼く)

予熱したオーブンで160 15分焼く。焼き上がって2日目位が食べ頃です。さつまいもはゆでて裏ごし、砂糖、水、白あんで芋あんを作る。

↑  
上米  
↓  
下の皮を柔らかくするため、国産の薄力粉、強力粉を使用

こだわり農産物  
料理集

倉敷市農業改良普及センター所長賞

優良賞 おやつ部

こだわり農産物  
倉敷市真備町産  
ピオーネ



## ピオーネのパウンドケーキ

糸島裕美(倉敷市真備町)

### 材料(4人分)

薄力粉.....	60g
グラニュー糖.....	50g
卵.....	1個(M)
マーガリン.....	60g
ベーキングパウダー.....	小さじ1/2
バニラエッセンス.....	少々
ピオーネ.....	5粒
シロップ	
[水.....	20ml
[砂糖.....	30g

### 作り方

卵、グラニュー糖、マーガリン(常温にもどす)を全体が白っぽくなるまで混ぜる。

粉を加え、ざっくり混ぜ型に流し込む。

水と砂糖を煮立てて冷ましておいたシロップに、皮をむいたピオーネを漬けておく。

水気を取ったピオーネを半分に切り、上のにせる。

170 のオーブンで35分焼く。

↑  
上米  
↓  
ピオーネの水分を充分にとり、中に混ぜ込むと下の方に寄ってしまうので上にはりつけて焼きました。

# こだわり農産物 料理集

## おやつ部

おやつ部

### 倉敷菜の花サブレ

今井奈穂子(岡山市高屋)



材料(4人分)

- (40枚分)
- なたね油……………100g
  - 砂糖……………200g
  - 卵……………1個
  - 薄力粉……………250g
  - 重曹……………大さじ1
  - 菜種……………50g

作り方

なたね油、砂糖をボウルに入れ、へらでよくなじませる。

へ卵を割り入れ、よくかき混ぜる。

薄力粉、重曹をあわせて、へふるい入れる。(半分ふるったら、一度混ぜあわせるとなじみやすい。)

を切るようにさっくり混ぜ合わせ、最後

に菜種を入れ、ざっと混ぜる。

天板にスプーンで大さじ1ずつの生地を落とす。上部をスプーンで平らにしておく。

170～180℃に温めたオーブンで13～15分焼く。

こだわり農産物

倉敷市産  
なたね油  
菜種

倉敷地域で栽培される菜の花から取れる種と油を利用した簡単おやつです。自然で素朴な菜の花の風味を御賞味ください。

おやつ部

### ブドウ入りクッキー

小野寿美子(倉敷市船穂町)



材料(4人分)

- 小麦粉……………200g
- バター……………100g
- 卵……………1個
- ブドウジュース……………少々

作り方

材料をこねて生地を作る。

生地をのぼし型で抜く。

色が出にくいので、型取りした後もブドウジュースをハケでぬる。

170度に温めたオーブンで13～15分焼く。

こだわり農産物

倉敷市船穂町産  
ビオーネ

おやつ部

### 輝け岡山国体!応援団もがんばれ。ももっちゼリー。

三宅サチ子(倉敷市上富井)



材料(4人分)

- 白桃……………1/2個
- 黄桃(缶づめ)……………1/2個
- ゼラチン……………5g
- A 水……………50cc
- 生クリーム……………100cc
- 牛乳……………100cc
- B 砂糖……………25g
- 缶汁……………200cc
- C ゼラチン……………5g
- 水……………50cc

作り方

Aを合わせる。

Bを鍋で火にかける。砂糖が溶けたら、火からおろし、をを加えよく溶かす。

を氷水にあて、とろみがついたら、容器に入れて冷蔵庫で固める。

白桃をくし形に切る。黄桃を5mmにスライスし、星型で抜く。固まったのにのせる。

Cを合わせてレンジで30秒。よく溶けたら缶汁に加えてよく混ぜる。に流し入れて、冷蔵庫で冷やす。

こだわり農産物

総社市産  
白桃

ももっちのちゃんまけに見立てて、黄桃を星型で抜きました。2色のゼリーが見ためもきれいでかわいい。

おやつ部

# カボマヨカン

松尾住子(倉敷市新田)



材料(4人分)

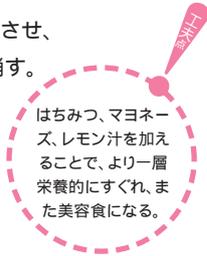
- かぼちゃ……………400g
- 粉寒天……………1袋
- はちみつ……………大さじ6
- 水……………280cc
- マヨネーズ……………大さじ4
- レモン汁……………大さじ4

作り方

かぼちゃの皮と種を取り、薄切にしラップしてレンジで加熱する。  
 柔らかくなったら裏ごしをし、マヨネーズを加える。  
 鍋に水。寒天を入れ火にかけ、2分間沸騰させ、はちみつと を加えよくかき混ぜ、火を消す。  
 レモン汁を加え混ぜる。水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。

こだわり農産物

倉敷市産  
かぼちゃ



おやつ部

# レンコンのチーズ焼

馬場登貴子(倉敷市連島町)



材料(4人分)

- れんこん……………400g
- とろけるチーズ……………200g
- ブラックペッパー……………少々

作り方

れんこんは上をおとし、たわしで洗い、薄くスライスする。  
 フライパンに油を少し入れれんこんを焼く。  
 ひっくりかえしてその上にとろけるチーズをのせる。  
 ブラックペッパーで味を整える。  
 袖しょう等、香辛料で色々な味を楽しんでもいい。

こだわり農産物

倉敷市連島産  
れんこん



おやつ部

# ごぼうコーヒーゼリー

連島生活改善教室(倉敷市連島町)



材料(4人分)

- 寒天……………1本
- 水……………3カップ
- 砂糖……………80g
- ごぼうの粉末……………大さじ1.5

作り方

ごぼうの粉末はドリップする。  
 寒天を溶かし、砂糖とごぼうコーヒーを流し缶に入れて固める。

こだわり農産物

倉敷市連島産  
ごぼう

おやつ部

# たけのこ入りクッキー

堀内ミヨ子(倉敷市真備町)



材料(4人分)

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 生地 | 薄力粉……………200g    |
|    | バター……………120g    |
|    | 砂糖……………80g      |
|    | 卵……………中1個       |
| A  | 【ニラエッセンス……………少量 |
|    | 筍……………100g      |
|    | だし汁……………250cc   |
|    | みりん……………大さじ1    |
|    | 砂糖……………大さじ1     |
|    | しょうゆ……………大さじ1   |

作り方

たけのこはA(だし汁、みりん、砂糖しょう油)で煮付けみじん切りにする。  
 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。  
 薄力粉を入れてふるい、さっくりと混ぜる。  
 に刻んだたけのこを混ぜる。  
 を絞り袋に入れて直径2cm位の大きさに絞る。  
 170 で22分焼く(中段 上段)

こだわり農産物

倉敷市真備町産  
筍





# セロリのハチミツジャム

藤原 信枝 (倉敷市大島)

## 材料 (4人分)

セロリ	400g
砂糖	250g
ハチミツ	大さじ3~5
レモン汁	1/2個分
サンドウィッチ用パン	4枚
ヨーグルト	200cc
セロリの葉	少々

## 作り方

セロリは筋を取り、薄くスライスする。

たっぷりの熱湯の中に入れ2分ゆで、ザルにあげぎゅっと水気を絞る。

ホウロウ鍋にセロリ・砂糖を入れ、全体にまぶし、こがさない様に混ぜながら15分煮、ハチミツを加えて、更に10分煮る。火を止める直前にレモン汁を加える。

- ・好みで1/4等分に切ったパンを添える。
- ・ヨーグルトの上にジャムをかけ、セロリの葉を飾る。
- ・氷水やお湯、サイダーで割っても喉ごし良く、さわやかです。

こだわり農産物

総社市山手産  
セロリ

ちょっとクセのあるセロリもジャムに加工すれば誰でも食べやすくなります。パンやアイスクリームに混ぜたりと、色々と応用がききます。

こだわり農産物  
料理集

倉敷地方農業技術者連絡協議会主催

優秀賞 加工品の部



## ゴーヤのつくだに

須増満智子(倉敷市真備町)

### 材料(4人分)

ゴーヤ	1kg
調味料	
砂糖	250g
酢	100ml
しょうゆ	150ml
ごま	適量
かつおぶし	
こんぶ	

こだわり農産物

倉敷市真備町産

ゴーヤ

### 作り方

ゴーヤは種をとり、たっぷりの熱湯中に10分ほどつけておく。  
ザルにあげたゴーヤを1cm幅に切る。  
調味料を合わせ、煮たてて汁がなくなるまでゆっくり煮つめる。  
ごま、かつおぶしを適量入れる。

1年中食べれるように小袋に入れ、  
冷凍しておく。  
わが家では次の年ゴーヤが出来るまで  
食べます。

こだわり農産物  
料理集

倉敷農業改良普及センター所長賞

優良賞 加工品の部



## 宝島寺漬

連島生活改善教室(倉敷市連島町)

### 材料(4人分)

ごぼう	1kg
人参	300g
れんこん	500g
ねじ干し大根	160g
ごま	大さじ1
小魚	20g
調味料	
酢	3カップ
薄口しょうゆ	1/2カップ
砂糖	500g
塩	40g
一味	少々

こだわり農産物

倉敷市連島産

ごぼう

人参

れんこん

大根

### 作り方

ごぼうは短冊切(4cm)れんこんは、いちよう切りにして、  
熱湯でアク抜きます。  
人参は短冊切り(4cm)にして、油で炒める。  
ねじ干し大根は熱湯でもどして薄切りにする。  
ごまは煎りごまにする。  
煮干しか小魚は少々油で炒める。  
調味液の分量を煮立てた中にごぼう、れんこん、人参、ね  
じ干し大根を入れて煮る。  
この時煮すぎないように注意する。  
火を止めたらごまと煮干しを入れる。一味を加えて出来上  
がり

# こだわり農産物 料理集

## 加工品の部

## 加工品の部

### ゴーヤの佃煮

松尾住子(倉敷市新田)



## 材料(4人分)

ゴーヤ(種ぬき)	500g
ちりめんジャコ	70g
酒	少々
粗ずりごま	適量
かつお節	適量
オリーブ油	
合わせ調味料	
しょうゆ	50~100ml
みりん	100ml
砂糖(三温糖)	100g
酢	60ml

## 作り方

ゴーヤを縦切して、種を取り出し、5~6mm巾に切る。

熱湯の中に を入れ、火を消し、7~8分浸しておく。

をザルに上げ、袋に入れよく絞る(脱水機にかけるとよい)  
フライパンに油を引き、ゴーヤとちりめんジャコを入れ炒める。酒を加え、ひと混ぜしAを加え煮詰める。

火を止め、ごまとかつお節を加え出来上がり。

## こだわり農産物

倉敷市産  
ゴーヤ

ちりめんジャコを加えてカルシウム補給  
油で炒めることでビタミンAの吸収が高まり、相乗効果もある。

## 加工品の部

### 玉ねぎのドレッシング

室山サカエ(倉敷市浅原)



## 材料(4人分)

りんご酢	1カップ
オリーブ油	1カップ
玉ねぎ	中2個
しょうゆ	各1/2カップ
みりん	
酒	小さじ1
塩	

## 作り方

玉ねぎをすりおろして、材料を全部加えて、良く混ぜる。

1晩置いて食す。

冷蔵庫で1ヶ月位保存出来ます。

## こだわり農産物

倉敷市産  
玉ねぎ

玉ねぎをおろして  
つかうこと  
リンゴ酢の分量

## 加工品の部

### 長いもとミョウガの甘酢和え

石部比佐子(倉敷市連島町)



## 材料(4人分)

長芋	250g
ミョウガ	6本
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

## 作り方

長芋は5mmの厚さの拍子木切にして、酢水につけておく。

ミョウガは縦4ツ切にして湯通しをする。

それを水にさらしておく。

Aにミョウガと長芋を10分以上和えておきます。

色どりに少しきゅうりを入れてもよい。

## こだわり農産物

倉敷市産  
長芋  
ミョウガ

## 加工品の部

## タケノコサラダ

堀内ミヨ子(倉敷市真備町)



## 材料(4人分)

筍	2kg
みりん	250cc
砂糖	120g
塩	20g
水	2カップ
酢	225cc
だし昆布	3cm

## 作り方

筍は掘りたてをゆで、皮をむき水にさらしたもの。

筍は長さ4cm位で薄く食べやすい大きさに切る。

鍋に筍を入れ、水、砂糖、みりん、酢でコトコトと中火で煮る。

塩はしばらく煮て入れ、出来上がると汁も

少なくトロリとする。

出来上がったものにだし昆布を3cmの長さで細く入れる。

## こだわり農産物

倉敷市真備町産  
筍

だし昆布を入れることにより、色どりと味も一層よくなる。

## 加工品の部

## ゆずみそ

難波里子(総社市井手)



## 材料(4人分)

みそ	1kg
ゆず	大5-6個
砂糖	800g
みりん	1/2カップ
酒	少々

## 作り方

みそに砂糖とみりんを入れ火にかけ炊く。

皮をすってと混ぜる。実も絞り、同じく混ぜ火にかけ、よく練る。

## こだわり農産物

総社市産  
みそ  
ゆず

好みの固さで火を止める。

## 加工品の部

## 大根と魚のあら煮

笹野花子(倉敷市児島)



## 材料(4人分)

魚のあら	500g
大根	500g
生姜	1片
米のとぎ汁	
酒	1/2カップ
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ5

## 作り方

大根を1.5cm位の輪切りにし、米のとぎ汁でかためにゆでる。

魚のあらに熱湯をかけ、湯洗りする。

鍋に生姜の薄切りと酒、砂糖、しょうゆを火にかけて煮立てる。

にのあらを入れ落としふたをし、2~3分煮立てたあと火を弱め鍋ぶたをし、時々煮汁を上からかけながら20分位煮る。

大根をかためにゆでたものをの鍋に入れ、水をひたひたに加え、落としふた、鍋ぶたをし、煮汁が1/4位になるまで煮込む。

深めの器に盛り、針生姜をかける。

## こだわり農産物

瀬戸内海産  
魚のあら  
大根

季節の魚を使っている。

## 加工品の部

## アジの香り上げマリーネ

小野由理子(倉敷市船穂町)



## 材料(4人分)

アジ	150g
玉ねぎ	少々
パプリカ赤黄色	少々
調味料	
油	
A 片栗粉	大さじ3
カスタードパウダー	大さじ1
B 砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ2
酢	大さじ4

## 作り方

玉ねぎとパプリカを極細切りにして水にさらしてから、水切りしてBに浸す。

アジにAを振り、高温(180)の油でカラッと揚げ、Bの中に浸ける。

高温の油でカラッと揚げるのがポイント

皿に敷く野菜はレタスでもいい。

色どりをみてきれいに盛りつける。

## こだわり農産物

瀬戸内海産  
アジ  
倉敷市船穂町産  
たまねぎ