

地産地消 ふくるさいこの味

県内には、バイキングやセルフサービスで地産地消料理を満喫できる物産館や道の駅等がたくさんあります。おふくろの味、旬の味、とれたての味を楽しめるとあって大人気。

写真は、「お栗茶屋」(山鹿市鹿北町)の料理。地元のかあちゃんたちが真心込めたメニューがいつも80種類以上並びます。

器／熊本県伝統工芸館



伝承と創作
くまもとの旨かもん



くまもとの野菜は元気!

素材がいいから 簡単・おいしい・ヘルシー

「熊本県地産地消サイト」旬のレシピから「簡単野菜料理」をご紹介します。

【材 料】(4人分)
レンコン …… 300g
揚げ油 …… 適量
薄口しょう油 …… 小さじ1

【調味料A】
カレー粉 …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ1

- ①レンコンは皮をむき、ビニール袋に入れてすりこぎ等でたたいて一口大の大きさに切り、小さじ1の薄口しょう油で5分くらい下味をつける。
- ②別の袋に(調味料A)をいれてよく振る。
- ③下味をつけたレンコンに②の粉をまがして揚げる。



たたきレンコンの
カレー風味揚げ

【材 料】(15人分)
米 …… 9カップ

【寿司酢】
砂糖 …… 200g
塩 …… 大さじ1
酢 …… 1カップ

【材 料】
キュウリ …… 3本(薄く輪切り)
キャベツ ……
1玉(1~2cm幅の短冊切り)
ニンジン …… 2本(千切り)
ショウガ …… 少々(みじん切り)
その他好みの野菜 ……
適宜(タマネギピーマン等)
塩 …… 大さじ2(野菜量の3%)
酢 …… 50cc



サラダ寿司

- ①寿司の具は、野菜を食べる大きさに切り、塩・酢で下漬ける。
- ②ご飯は普通に炊き上げ、砂糖などを混ぜ合わせた寿司酢をご飯にふりかけて、蒸らす。十分蒸らしたら寿司桶に移し、寿司飯を作る。
- ③仕上げは、①の塩でつけた野菜を絞り、さっくりと混ぜ合わせる。