

くまもと旬のレシピ

KUMAMOTO SYUN RECIPE

レシピ提供:JA中央会・営農生活センター

伝承と創作
くまもとの旨かもん

そらまめと豆腐のヘルシーサラダ

【材 料】(4人分)
ソラマメ …… カップ1 サニーレタス …… 1/2個
ミディトマト …… 4個 ドレッシング …… 適宜
豆腐 …… 1/2丁
レタス …… 1/2個

- ① そらまめは塩ゆでして皮をむく。トマトはくし切り、豆腐はサイコロ状に切ります。
- ② レタス・サニーレタスは食べやすい大きさに切り、①をその上に盛りつけて、好みのドレッシングをかけていただきます。



じゃがバター

【材 料】(4人分)
ジャガイモ …… 4個
バター …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
塩、油 …… 適宜

- ① ジャガイモは皮付きのまま適当な大きさに切り、塩少々を加えて硬めにゆでる。
- ② 油で表面がカリッとなるまで揚げる。
- ③ バター・しょうゆをボールに入れ、揚げたての②を和える。



ダイコンのそぼろ煮

【材 料】(4人分)
ダイコン …… 500g
だし汁 …… 500cc
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ2

【そぼろあん】
鶏ひき肉 …… 100g
だし汁 …… 150cc
酒 …… 小さじ1
みりん …… 大さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
水 …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ1
カレーピーマン、ネギ …… 少々

- ① 鍋にだし汁・酒・みりんとダイコンを入れて10分位下煮する。薄口しょうゆを加えて、ダイコンが柔らかくなるまでおとし蓋をして弱火で煮る。
- ② そぼろあんを作る。鶏ひき肉・カレーピーマンを炒め、だし汁・みりん・酒・薄口しょうゆで調理し、火を止めて水溶き片栗粉を加えてから再び火をつけて、とろみをつける。
- ③ ダイコンを盛り付け、②のそぼろあんをかける。ネギを飾って出来上がり。



【材 料】(4人分)
カボチャ …… 300g
ナス …… 1本
オクラ …… 4本
ミョウガ …… 2個(二つ割か四つ割)

【調味料】
しょうゆ …… 50cc
だし汁 …… 20~30cc
酢 …… 50cc

- ① カボチャは種とわたを取って細めの一口大に切り、ミョウガ以外の野菜は適当な大きさに切り、素揚げする。
- ② 調味料を合わせた中に①を漬け込む。



かぼちゃ夏野菜のマリネ

【材 料】(4~5人分)
新ショウガ …… 40g
米 …… カップ3
だし汁 …… カップ3

【合わせだし汁】
だし汁 …… 3カップ
薄口しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
塩 …… 少々

- ① 新ショウガは皮をむいて、薄い輪切りと千切りにする。
- ② ①のショウガをしばらく水につけ、水気を切る。
- ③ 米を研いで炊飯器に入れて合わせだし汁を加え、②を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、よく蒸らして全体を混ぜ合わせる。



しょうがごはん

【材 料】(4人分)
サラダタマネギ …… 2個
豚こま切れ …… 120g
牛乳 …… 大さじ8
卵 …… 4個
完熟トマト …… 2個
ケチャップ …… 大さじ1

塩
コショウ
オリーブオイル
バター
パセリ …… 各適宜

- ① サラダタマネギは4等分の輪切りにし、オリーブオイルをひいたフライパンで、蓋をして片面2分位ずつ焼く
- ② フライパンにバターを塗り卵を割り入れ、よく溶かし、牛乳・塩・コショウ少々を加え、火にかけて炒り卵を作り、別の容器に移す。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイルを入れて、小さく切った豚肉を炒め、火が通ったらトマトとケチャップを入れ、塩・コショウで味を整える。
- ④ 皿にタマネギ、炒り卵、豚肉の順にのせ、パセリをふりかけて出来上がり。



サラたま&トマトソース