

～地元の食材で健康に～

作ってみてね 郷土料理

このレシピは、赤堀地区の地元転作大豆と境地区名産のごぼうを使ったレシピです。大豆はカルシウムやたんぱく質が豊富。これにひじき、サツマイモなどを加え、カラッと揚げた「大豆のごつごつ揚げ」。材料を混ぜて、スプーンですくい静かに油の中へ。味付けしてあるので、こげないように低温で揚げるのがコツです。どうぞ、お試しください。

大豆のごつごつ揚げ



作り方

材料	1人分	4人分	
大豆（乾燥）	7.5g	30g	
干しひじき	1.2g	5g	
サツマイモ	25.0g	100g	
A	小麦粉	12.5g	50g
	卵	2.5g	10g
	しょう油	2.2g	大さじ1/2
	砂糖	2.2g	大さじ1
	水	適量	適量
揚げ油	適量	適量	

- ① 大豆は一晩水に浸けておくか茹で大豆缶を使う。ひじきは水に浸けて戻しておく。
- ② サツマイモは1センチの角切りにして水にさらす。
- ③ Aに①と②を混ぜてスプーンで混ぜてスプーンですくって揚げる。
（水の分量は混ぜた様子を見て天ぷらのかき揚げの様な感じにする）



きんぴらおこわ

作り方

材料（4人分）	
もち米	3カップ
にんじん	150g
ごぼう	150g
若鶏のささみ	80g
油	大さじ1弱
砂糖	大さじ1/2弱
酒	大さじ1
しょう油	大さじ2と1/2

- ① もち米はといて5～6時間水に浸してからザルにあける。
- ② にんじん、ごぼう、3センチの長さの干切りにする。ささ身は細かく切る。
- ③ フライパンを良く熱して油を入れて、にんじん、ごぼうを炒めてからささ身を加えて味つけする。
- ④ ③にもち米を入れて良く混ぜ合わせて2～3分火を通す。
- ⑤ 蒸し器に入れて35分位蒸す。