

～ 郷土料理 ～

● 五平餅(4人分)

<材料>

ごはん・・・520g

くるみ・・・40g

白ごま・・・40g

しょうゆ・・・4g

みそ・・・52g

酒・・・16g

みりん・・・4g

砂糖・・・40g

★

<作り方>

- ①すり鉢でごまをする。ごまがすれたら素焼きにしたくるみを入れ、細くなるまですりつぶす。
- ②①に★の調味料をすべて入れ、よく混ぜるまで混ぜる。
- ③ボウルにご飯を入れ、すりこぎで潰す。(ジップロックなどの袋に入れて手潰してもOK)
- ④ラップにご飯をのせ、中心に割りばしを入れご飯を包むように成形する。
- ⑤フライパンにクッキングシートかひっつかないアルミホイルを敷き、表面が硬くなるまで焼く。

五平餅の手順



①ごまをすり続けると、油が出てきて湿っぽくなる。つぶがなくなるまでよくすり潰す。



②ごはんが丸まっていると表面が焼きにくい。できるだけ平らになるように形を整える。



③フライパンに直接焼くと、ひっつきやすい。ひっつかないアルミホイルを使用すると、夕しまで上手く焼ける。

<ポイント>

- ①ご飯は少し柔らかめにたくと、潰しやすく形成しやすくなる。
- ②割りばしを使う時はフライパンでOKだが、グリルで焼く場合は燃えてしまうので、割りばしは使わずに丸めて焼く。

● 白菜の和風温サラダ(2人分)

<材料>

白菜・・・150g
油揚げ・・・1/4枚
鶏ささみ・・・1本(50g)
かつお節・・・1.5g
白いりごま・・・小さじ1/2
酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/4
刻みのり・・・適量

★

<作り方>

- ①白菜の茎の部分は5mm幅、葉の部分は1cm幅に切り、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。水が出てきたら水気を切る。
- ②鶏ささみと酒を耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、手でほぐす。
- ③油揚げをトースターやグリルでこんがり焼き、長さ4cm程度の細切りにする。
- ④①②③と★を混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、最後に刻みのりをのせる。

ポイント：今回の味付けは、ポン酢でも代用していただけます！

● 大根のポタージュ(2人分)

<材料>

大根・・・100g
玉ねぎ・・・100g
米・・・大さじ1
水・・・150ml
牛乳・・・100ml
コンソメ・・・キューブ1個
バター・・・10g
オリーブオイル・・・適量
ベーコン・・・1枚
粗びきこしょう・・・適量

★

<作り方>

- ①大根は皮をむいて5mm幅のちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンでベーコンがカリカリになるまで炒める。
- ③鍋に大根を入れ、かぶるくらいの水(分量外)を入れる。米を加えてひと煮たちさせ、蓋をして弱火で5分煮たら粗熱をとり、ざるにあげて軽く大根を洗う。
- ④鍋にバターを入れて熱し、溶けたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、大根、水、コンソメを加えてひと煮たちさせる。蓋をして弱火で5分煮込む。
- ⑤④と牛乳をミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌し、鍋に戻してとろみがつくまで煮込む。
- ⑥器に盛り付け、★をトッピングする。

ポイント：ポタージュを作る時は、お米を少し入れることでとろみがでて美味しくできます！