



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ!



えごま香る 甘味噌ごはん

材料 (2人分)

米	1.5~2合
温泉卵	2個
にら	3本
えごま	50~100g
味噌	大さじ2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- ★甘味噌★
①を混ぜて練る。
- 米を炊く時に1の甘味噌(大さじ1~2)を加え、少し固めに炊く。
- 炊けたご飯に、炒ってかるくすったえごまと、みじん切りにしたにらを混ぜる。
- 3をお皿に盛り、中心に温泉卵を乗せたら出来上がり!!

ワンポイント

甘味噌は多めに作っておくと、焼きねぎや和え物など、色々な料理に活用できます。



広報紹介レシピ

体も心も温まる 呉汁

材料 (2人分)

大豆	100g
豆腐(小)	1丁
油揚げ	1枚
長ねぎ	1/2本
だし汁	5カップ
味噌	適量

作り方

- 大豆は水に浸して一晩おいた後、軽く茹でる。
- 茹でた大豆と油揚げはあらかじめ切る。
- 鍋に2とだし汁を入れ、煮立ったら味噌を溶き入れる。
- 手でちぎった豆腐を加えたら火を止め、小口切りの長ねぎを散らして出来上がり!!

ワンポイント

茹でた大豆、油揚げはミキサーにかけ、あらかじめにしてもOK!



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ!



変りあんこ玉

材料 (1個分)

あんこ	大さじ1
干し柿 (小)	1/4個
白ごま	適量

作り方

1. 干し柿をあんこで包み、丸くする。
2. まわりに白ごまを付けたら出来上がり!!

ワンポイント

柔らかめの干し柿を使うのがポイント!



かぼちゃと切り昆布の煮物

材料 (2人分)

かぼちゃ	1/4個
高野豆腐	適量
切り昆布	半パック
かつお節	適量
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	適量

作り方

1. かぼちゃは一口大、高野豆腐は1cm角に切る。切り昆布は水でさっと洗い、食べやすい長さに切る。
2. 鍋に1の具材とかぶるくらいの水を入れ、④を加えて煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなったらざるにあけ、煮汁と分ける。
4. かつお節で和えたら出来上がり!!

ワンポイント

残った煮汁は捨てず、木綿豆腐などを煮ても美味しくいただけます。