

## 伝えよう郷土食

### ★とり飯

材料（7人分）

米	5合	にんじん	150g
とり肉	200g	たけのこ	150g
とり肉の脂	少々	しょうゆ	90cc
干しいたけ	15g	砂糖	大2.5
ごぼう	小1本	酒	50cc

- ① 米は30分前に洗い、同量の水からしょうゆ90cc分を控えて水をはる。
- ② しいたけは水に戻し、やわらかくなったら石づきを取り、干切りをする。
- ③ ごぼうは皮をたわしでよく洗い、水をはったボールにささがき、約10分くらいあくをぬく。
- ④ にんじんは縦に浅く切り込みを入れてささがく。
- ⑤ 炊飯鍋に火をつける。
- ⑥ 鍋にとり肉の脂を入れて炒り、とり肉を炒める。酒・砂糖・しょうゆを入れ、しいたけ・ごぼうを入れてひと煮立ちしたら、にんじんも入れて煮る。
- ⑦ ご飯が炊けたら、具の汁をまんべんなく打ち、具をのせる。木じゃくしで汁気を鍋底におとし、再度火を入れる。（2～3分でよい。確認する。）
- ⑧ 10分くらい蒸らし、具と白いご飯をよく混ぜる。

### ★いばら餅

材料（14個分）

ちやひかり	210g	熱湯	240cc
小豆あん	350g	片栗粉	適量
塩	少々	いばらの葉	14枚
砂糖	小1.5	みょうがの葉	7枚

- ① あんは1個25gくらいにまるめておく。
- ② 小麦粉に砂糖・塩を加え、混ぜてふるっておく。
- ③ 粉に熱湯を少しずつ入れながら、はしで混ぜる。
- ④ 片栗粉をしき、棒状に伸ばし1個25gくらいに切り、あんを包み、葉で包む。
- ⑤ 蒸し器で7分くらい蒸す。

### ★若竹汁

材料（7人分）

たけのこ	
わかめ	
だし汁	5と1/2カップ
しょうゆ	小2
塩	小1
木の芽	7枚

- ① たけのこは、穂先を使い薄切りにして熱湯に通す。
- ② わかめは一口大に切り、熱湯をかける。
- ③ たけのこ・わかめを椀の中に入れておく。
- ④ だし汁・調味料を煮立てて椀にそそぐ。木の芽をあしらい、出来上がり。

### ★ポークと夏野菜のさわやかサラダ

材料（7人分）

豚しゃぶしゃぶ用	280g	ソース2種	
じゃがいも	350g	A {	梅干し 小2
きゅうり	200g (2本)		みりん 大2
たまねぎ	200g (1個)		マヨネーズ 大4
レタス	50g	B {	梅干し 小2
トマト	300g (2個)		みりん 大2
			酢 大2
			サラダ油 大4
			しょうゆ 大1

- ① 豚肉は熱湯でさっと湯がいてザルにあげてさます。
- ② じゃがいもはくし型に切り、水にさらして、さっとゆで水を切る。油で揚げる。
- ③ きゅうりは板ずりをし、水洗いをして、斜め薄切りにする。
- ④ たまねぎはごく薄切りにする。
- ⑤ レタスは一口大にちぎり、トマトはくし型にする。
- ⑥ 野菜と豚肉を彩りよく皿に盛り付ける。
- ⑦ ソースを作る。
  - A 梅干しの種を取り、細かく切ってつぶす。梅をみりんでのばし、マヨネーズを混ぜる。
  - B 梅干しの種を取り、細かく切ってつぶす。ドレッシングの材料と混ぜる。