

おすすめレシピ

豚の柳川鍋 ナスの田舎煮



女性部 ニツ井支部
荷上場地区のみなさん



豚の柳川鍋

材料（4人分）

ゴボウ…1本 豚肉…300g ナス…3～4本 卵…5個
ダシ…500cc（コンブ・カツオダシ） お酒…大さじ1.5
醤油…大さじ1 砂糖…小さじ1 ねぎ…適量

作り方

- ① ゴボウを長いさがきにする。
- ② ナスは皮をところどころとって、4～5等分にし、さつと湯がく。
- ③ ダシにゴボウを入れて煮込み、煮立ってきたら、肉を入れる。調味料で味付けをして、ナスを入れて卵でとじる。
- ④ 彩りにねぎをちらして、完成。

ナスの田舎煮

材料（4人分）

ナス…8個 煮干し…10匹 赤とうがらし…2本
サラダ油…大さじ1 お酒…大さじ3 醤油…大さじ4
水…300cc みりん…大さじ3 砂糖…大さじ1/2

作り方

- ① ナスはへたを取り、縦に浅く切り込みを入れる。水に10分ほどさらし、水気を取る。
- ② 煮干しは頭と内臓を取り除き、縦半分にさく。赤とうがらしは種を取り除いておく。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、ナスを入れて炒める。全体に油が回ったら、煮干しを加えてお酒をふり、赤とうがらしを加える。
- ④ 煮立ったら弱火にし、蓋をして8分ほど煮る。醤油を加えてさらに10分ほど煮て、火を止めて冷やせば、完成。

米粉を使ったシソ巻きもち

米粉を使って美味しい料理を

J Aで平成24年度から稼働する“カンントリーエレベーター”に、米粉・大豆粉等を製造する製粉機を導入します。これにより米粉・大豆粉等の安定的な生産・販売が可能になります。J Aではそれらを利用して6次産業化を推し進め、農業と地域の振興を目指します。ここでは、その米粉を使った料理を紹介します。



〈材料〉

米粉 500g
砂糖 大さじ3
シソ 30個

【味付け調味料】

水
お酒
醤油
砂糖

適量

〈作り方〉

- ① 米粉に砂糖を混ぜ、水を加えて耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ② ①を一口サイズにして、シソで巻く。
- ③ シソで巻いたもちを、160℃の油で揚げる。
- ④ 揚げたもちを調味料と合わせて、少し鍋で煮込んだら、完成。

カリッとしたシソと、米粉のモチモチ感がくせになるおいしさです！

