



かんぴょうの和風サラダ

■材料(4人分)

かんぴょう…40g
カニカマ…6本
塩(戻し用)…適量

┌ マヨネーズ……………大さじ2
A プレーンヨーグルト…大さじ2
└ 練りワサビ……………小さじ1



栃木の特産
かんぴょう

■作り方

1. かんぴょうをもみ洗いし、水につけて戻す。
2. たっぷりのお湯で、程良い硬さが残る程度に茹でる。※およそ10分程度(かんぴょうによって茹で時間は異なります。)
3. カニカマを縦にさく。
4. ボウルにAの材料を混ぜ合わせワサビマヨネーズを作り、かんぴょう、カニカマを加えて和え、器に盛る。

落花生の五平餅

■材料(4本分)

ご飯……………250g

┌ 赤味噌……………大さじ2
 ※他の味噌でも可
└ すり胡麻(白)……………大さじ3

A 粉末ピーナッツ…大さじ3
 ※ピーナッツをすり鉢ですっても可

┌ 砂糖……………大さじ3
└ みりん……………大さじ2



栃木の特産
落花生

■作り方

1. 温かいご飯をボウルに入れ、すりこぎ棒でつぶす。
2. 割り箸に握り付け、オーブントースター、または魚焼きグリルでこんがり焼き色が付くまで焼く。
3. Aを合わせ「落花生味噌」を作り、2にたっぷり塗って焦げ目がつくまでオーブントースターまたはグリルであぶる。



栃木の特産
あゆ

稚あゆの青じそフライ

■材料(4人分)

- 稚あゆ……………12尾
- 青じそ……………12枚
- 薄力粉……………100g
- パン粉……………1カップ
- 卵……………1個
- 揚げ油(サラダ油)…適量
- レモン……………1/2個

■作り方

1. 稚あゆを水で洗い、ペーパータオルで水けをよくふき取る。
2. ビニール袋に薄力粉・稚あゆを入れ、全体にまぶす。
3. 青じその片面に薄力粉をまぶして、薄力粉が付いていない面を稚あゆに巻きつける。
4. 3を溶き卵をくぐらせて、パン粉を付ける。
5. 180℃の揚げ油でカラッと揚げる。お好みでレモンを添える。



栃木の特産
こんにゃく

糸こんにゃくの黒蜜がけ

■材料(4人分)

- 糸こんにゃく…300g
- きなこ……………大さじ2
- 黒蜜……………大さじ4

■作り方

1. 糸こんにゃくを袋から出し、よく水洗いして、5~6cmに切り、熱湯にさっとくぐらせる。
2. 水でしめて器に移し、黒蜜ときな粉をかける。