



かんぴょう入り伊達巻き

■材料(1本分)

【角型卵焼き器:13×18cm もしくは ライパン:直径28cm】

かんぴょう……………20g

卵……………4個

※乾燥

はんぺん……………100g

砂糖……………大さじ2

砂糖……………大さじ4

みりん……………大さじ2

出汁……………大さじ3

A 醤油……………大さじ2

B みりん……………大さじ1

酒……………大さじ2

醤油……………小さじ1/2

水……………100ml

塩……………少々

サラダ油……………少々

■作り方

1. かんぴょうはきれいに洗い、水に10分間ほどつけて戻す。
2. 鍋に湯を沸かし、薄めのかんぴょうは5分間、厚めのもの15分間ほど、柔らかくなるまで下茹でし、ざるに上げる。
3. 鍋にAを合わせて煮立て、かんぴょうを加える。
落としぶたをし、弱火で15~20分間、煮汁が少なくなるまで煮る。火を止め、そのままおいて味を含ませる。
4. はんぺんは小さくちぎってBと一緒にミキサー(フードプロセッサー)に入れ、軽く攪拌する。
5. 4に卵も加え、再び攪拌する。
6. 卵焼き器にサラダ油をひいて熱し、よくなじませる。5を流し入れて弱火にする。
ふたをして、底面がきつね色になり表面が乾いてくるまで20~30分間焼く。
※途中で裏面の焦げ具合を見て火力を調節する。
7. フライ返しを差し入れて裏返して中火で2~3分焼く。
8. 巻きすの上にとり、手前に1~2cm幅に3~4本、浅い切れ目を入れ、巻きすごと軽く巻く。(仮巻き)
9. 8をいったんほどき、今度は巻きすの上に卵焼き、手前に3を置き、渦巻き状にしっかりと巻き込む。
両端を輪ゴムでとめ、巻き終わりを下にして、冷めるまでおく。



手綱こんにゃくの炒り鶏

■材料(4個分)

板こんにゃく・・・1枚
※200～250g

鶏もも肉・・・1枚

干し椎茸・・・4枚

れんこん・・・300g

ごぼう・・・2本

※長ごぼう1本

にんじん・・・1/2本

筍・・・300g

椎茸の戻し汁・・・100ml

醤油・・・大さじ3

みりん・・・大さじ3

日本酒・・・大さじ4

絹さや・・・8枚

※いんげん4本

塩・・・適量

■作り方

- れんこん・ごぼう・にんじん・筍：2口くらいで食べられる大きさの乱切りにする
干し椎茸：水で戻し、2口くらいで食べられる大きさに切る。
鶏肉：2口くらいで食べられる大きさに切る。
絹さや：塩茹でして斜め半分に切る。
- 板こんにゃくを端から6～8mm幅ほどに切って、中央に切り込みを入れてから手綱にする。
鍋に湯を沸かして、手綱こんにゃくを入れ、再沸騰するのを待ってからざるに上げる。
- 鍋を熱し、鶏肉の皮の面を下にして入れる。
鶏肉の片面も焼く。
※鶏肉がはがれにくい場合は無理にはがさないこと。
続いて、にんじん、ごぼう、れんこん、筍、こんにゃく、干し椎茸を加える。
- 椎茸の戻し汁と調味料すべてを加えて、落とし蓋(キッチンペーパーでも良い)をして強火で煮る。
沸騰したら中火にする。
途中1、2度落とし蓋をとって全体を混ぜて、汁けがなくなるまで炊く。(約10分)
- 1の絹さやを彩りよく散らして盛り付ける。



主催：  一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会×栃木県漁業協同組合連合会

協賛：道の駅しもつけ・栃木県河内農業振興事務所・河宇地方農業振興協議会



落花生の田作り

■材料(4人分)

ごまめ……………60g

落花生……………50g
※皮なし

醤油……………大さじ2

砂糖……………大さじ3

酒……………大さじ3

みりん……………大さじ1

一味唐辛子……適量
※お好みで

■作り方

1. 落花生はフライパンで乾煎りし、好みの大きさに砕いておく。
2. フライパンにごまめを入れ、5~10分炒る。
始めは中火で炒って、途中パチパチ音がしはじめたら、弱火にして絶えずフライパンを動かしながら炒る。
※フライパンで炒っていると始めは音がしないが、水分が抜けてくるとカラカラ音がしてくる。
3. 鍋に調味料を全て合せる。
砂糖が溶けて沸騰してきたら、中火と弱火の間くらいの火加減で、泡があふれないように煮詰めていく。
4. 2のフライパンに1と3を入れて、汁けがなくなるまで全体を混ぜ合わせる。
冷めたらクッキングシートの上に広げて乾かす。
お好みで一味唐辛子を加える。



稚あゆの南蛮漬け

■材料(4人分)

稚あゆ……………150g
塩……………少々
強力粉…1/4カップ(25g)
揚げ油……………適量
赤とうがらし……………1/2本
玉ねぎ……………50g

A { 酢……………50ml
砂糖……………大さじ2
濃口醤油…大さじ1
出し汁……………50ml

■作り方

1. 稚あゆは塩水でよく洗い、ペーパータオルで水分を除く。
2. 稚あゆに小麦粉をまぶす。
180℃に熱した揚げ油で、カラリとするまでしっかり揚げる。
3. 赤とうがらしは種を取って小口切りに、玉ねぎは薄切りにする。
※赤・黄パプリカの薄切りを加えると彩りがよくなるのでオススメ。
4. 鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰したら赤とうがらしを入れて火を止める。
5. 2と3、4を合わせる。



主催： 一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会×栃木県漁業協同組合連合会

協賛：道の駅しもつけ・栃木県河内農業振興事務所・河宇地方農業振興協議会