

おいしい！  
地物  
を食べよう！  
夏

倉敷おいしいもん  
しょうが佃煮



倉敷市南部の排水の良い土質と温暖な気候をいかして促成と露地で、連続出荷しています。

(2001年倉敷地方農産加工コンクール最優秀賞)



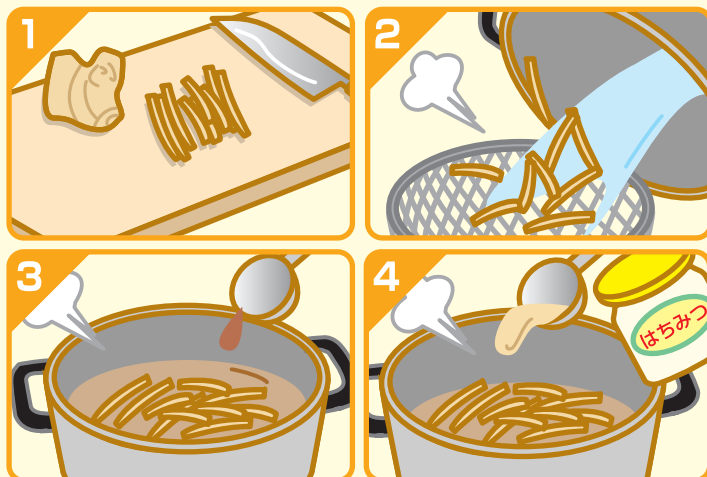
しょうがの良さと利用を粕漬、佃煮にして幅広く消費者にPRしています。

- 材料
- ・新しょうが 3kg
  - ・しょうゆ 900cc
  - ・しいたけ 20枚
  - ・はちみつ 1kg
  - ・水あめ 255g



しょうがは夏バテ知らず！

作り方



- 1.しょうがは皮をとり、せん切りにする。
- 2.しょうがは水から茹で、2回くらい湯こぼしする。
- 3.②としょうゆとしいたけの戻し汁をひたひたに入れて、汁がなくなるまで煮る。
- 4.さらにはちみつを入れて煮る。
- 5.仕上げに水あめを入れる。

素材のpoint

- しょうがは独特の辛みと香りを持ち、代表的な香辛料である。しょうがの辛み成分はジンゲロン、ショウガオールで優れた殺菌力を持つと共に食欲増進の効果がある。
- しょうがの苦みを取るために湯こぼしをすることがポイント。
- 新しょうがのほりたてを使う。

お問い合わせ先

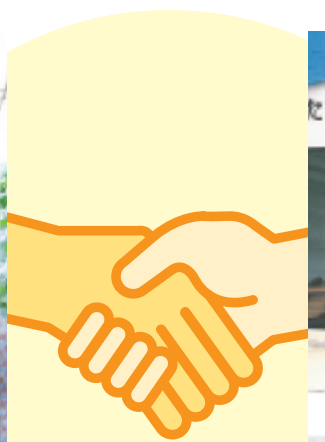
生産者 JA倉敷かさやショウガ部会(代表:横畑睦夫)  
調理者 福田生活改善教室(代表:岡村留野)

おいしい！  
地物  
を食べよう！  
夏

倉敷おいしいもん  
奈良漬



高梁川河口の砂壌土で施設きゅうりを周年生産しています。



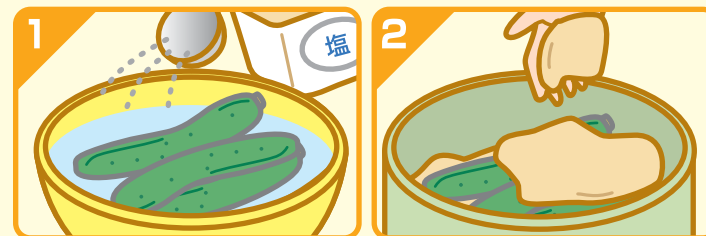
酒ときゅうり、瓜の産地で良寛漬けとして商品開発。良寛こわと共においしさをPR。

- 材料
- <下漬け>
- ・きゅうり 20kg
  - ・塩 4kg (20%)
- <本漬け>
- ・下漬けきゅうり 7kg
  - ・熟成粕 7kg
  - ・砂糖 2kg
  - ・みりん 400cc



お母さんこだわりの味です

作り方



- 1.下漬けをする。きゅうりを洗い水けをきって20%の塩で1週間から10日間漬ける。重石はきゅうりの目方と同じ重さとする。水が上がったらきゅうりをざるにあげて、次の材料で本漬けする。
- 2.本漬けをする。粕などの材料をよく混ぜ合わせる。まず容器の底に3~4cmくらい敷き、次にきゅうりを並べ、粕ときゅうりを交互に漬け込む。重石を2kgのせ、3回くらい漬け替えをする。

素材のpoint

- きゅうりは90%以上が水分で、歯触りの良いことがポイントである。緑色がさえ、艶があるものを選ぶ。

お問い合わせ先

生産者 JA岡山西掘買出荷組合(代表:高田康之)  
調理者 玉島良寛の会(代表:大橋文子)