

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
夏

倉敷おいしいもん  
いちじくアイス

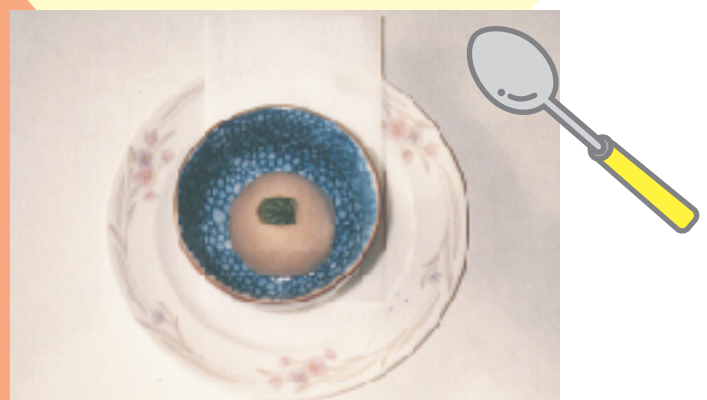


いちじくは完熟直前のものを早朝涼しい時に収穫し、地元市場へ出荷しています。



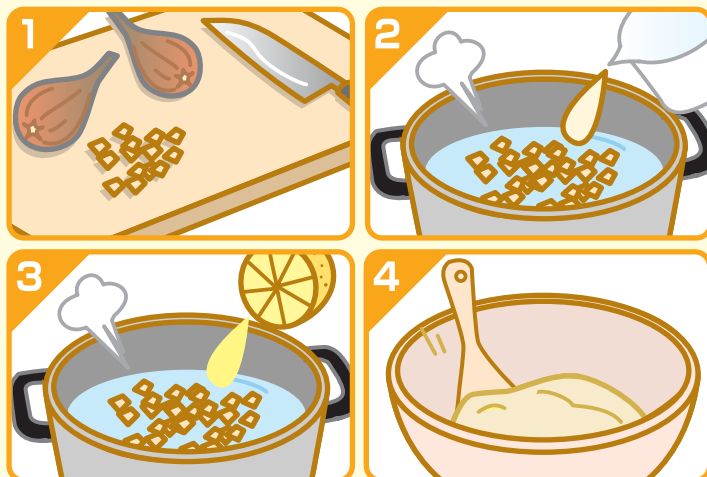
さわやかなアイスはいちじくの甘味と食感が楽しめます。

- 材料**
- いちじく 500g
  - 赤ワイン 400cc
  - シロップ(水:150cc、グラニュー糖:150g)
  - オレンジ果汁 40cc
  - レモン汁 14cc
  - ミント 適量



冷たいアイスは料理のレインボーブリッジ

作り方



- いちじくの皮はへたの方からむき、細かく刻んでおく。
- 鍋にシロップ、赤ワイン、①のいちじくを入れて火にかけ、中火で7~8分煮る。
- オレンジ果汁、レモン汁も加え、火をとおす。
- ポウルに③をとり、冷凍庫で冷やし固め、時々混ぜながらシャーベット状になるまで固める。
- 器に盛り、ミントを飾る。

**素材のpoint**

- 日持ちが悪く室温では2~3日しか持たないので、低温貯蔵すれば1週間位保存できる。
- 加工方法としては干しいちじくにしたたり、酸と糖を補ってジャムにしたたり、羊羹にしたたり等の方法がある。

**お問い合わせ先**

生産者 JA岡山西倉敷東いちじく部会(代表:日笠玄之祐)  
調理者 糸川高一先生

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
秋

倉敷おいしいもん  
ばら寿司



倉敷市の干拓地で、昔から大規模なれんこん産地です。



れんこん料理をおふくろの味として伝え、月4回朝市を開催しています。

- 材料**
- 米 10カップ
  - 合わせ酢(酢:1カップ、砂糖:1カップ、塩:大さじ1)
  - 酒 60cc
  - 昆布 20cm角
  - 酢魚、焼き穴子、ゆでたこ、ゆでえび 各15切れ
  - 人参、れんこん、ごぼう 各100g
  - しいたけの含め煮 20g
  - 紅しょうが 20g
  - 錦糸卵 5個分
  - えんどう 100g



心が踊る寿司、ばら寿司

作り方



- 米は炊く1時間前に洗い、酒と昆布を入れて炊く。
- 炊きあがった米をゆりわにとり、合わせ酢を混ぜて手早く冷まし、艶の良いすし飯を作る。
- ②の中に野菜の具、醤油、酒、砂糖でさっと味付けたものを混ぜ、冷ましてから錦糸卵、酢魚、しいたけ、えんどう、たこ、焼き穴子などを彩りよく盛り付ける。

②のごはんを利用していなり寿司を作る。白ごま、人参の味付けたものをすし飯に混ぜ、甘辛く煮たあげに詰める。焼きのりを広げ②のごはんに厚焼き卵、きゅうり、煮含めた人参、しいたけ、ごぼう、ちくわ、かんぴょう、そぼろなどを入れて巻きすしを巻く。

**素材のpoint**

- れんこんは食物繊維、ビタミンCを多く含み、ずんぐりしてまっすぐに伸びた艶のあるものを選ぶ。
- れんこんは節で切り空気に触れないようにラップに包んでたてて冷蔵庫で保存する。

**お問い合わせ先**

生産者 倉敷市:佐々木農産  
調理者 連島生活改善教室(代表:小野美喜子)