

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
秋

おいしいもん  
倉敷  
ごぼうサラダ



干拓で陸地になり、砂に恵まれた畑で、高品質なごぼうを4月～10月出荷しています。



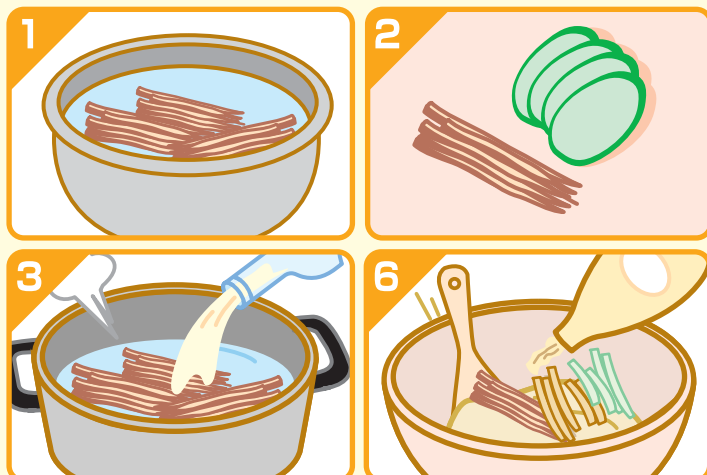
新しいごぼう料理としてサラダにするなど仲間づくり、料理教室を継続しています。

- 材料
- ごぼう 250g (約2本)
  - きゅうり (中) 1/2本
  - 人参 (中) 3cm
  - ごま 大さじ1
  - 砂糖 大さじ3
  - 米酢 大さじ1
  - 薄口醤油 大さじ1
  - マヨネーズ 大さじ3



サラダごぼうでおなかイキイキ！

作り方



1. ごぼうはマッチ棒大の拍子木に切って、水にさらす。
2. きゅうり、人参もごぼうと同じ大きさに切る。
3. 鍋に湯を沸かし少量の酢を入れ、ごぼうを5分茹でる。
4. 茹で汁を捨てて砂糖、醤油、米酢を加えて一煮たちさせる。
5. ④を火からおろしてよくかき混ぜ、冷めたら調味料を切っておく。
6. 食べる直前きゅうり、人参、ごま、マヨネーズを合わせる。

素材のpoint

- 倉敷のごぼうはアクが少ないが、アクは空気に触れると黒く変色するので、酢水にさらす。
- 香りや旨味は皮に近い部分にあるので、皮は包丁の背で軽くそぐ。歯触りが大切なので、茹ですぎないようにする。
- ごぼうごはんやきんぴらごぼう、天ぷらなどおいしい。

お問い合わせ先

生産者 JA倉敷かさや東部出荷組合 (代表: 三宅良和)  
調理者 福田生活改善教室 (代表: 岡村留野)

おいしいもん  
倉敷  
黄金桃の瓶詰め

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
秋



新鮮で高糖度、瑞々しい桃をお届けするために土づくり等栽培に気をつけて作っています。



桃の生産者として季節の味と香りを瓶詰めにして研究しています。

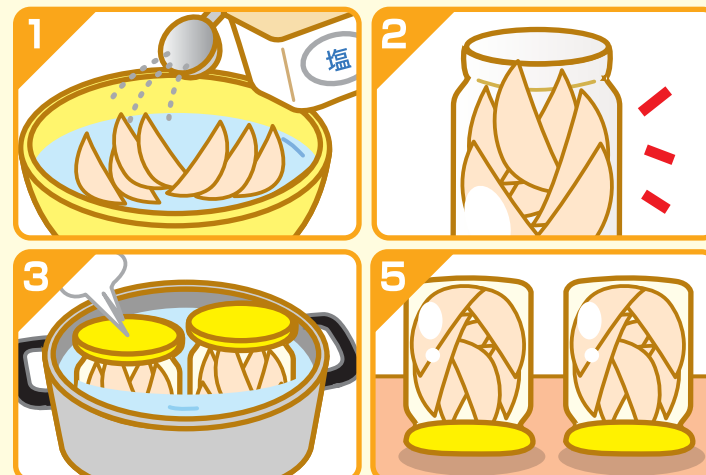
- 材料
- 黄金桃 4kg
  - 塩水 (水 5ℓ, 塩 大さじ1)
  - シロップ (水 1ℓ, 砂糖 200g)
  - 保存ビン (900cc～450cc)



- 【準備】
1. 黄金桃は成熟したものを使う。(糖度が高い)
  2. 塩水を用意する。
  3. シロップ液を作る。水に砂糖を加え、溶かしておく。

愛情を込めて育てています

作り方



1. 桃を洗って皮をむき、食べやすい大きさのくし形に切り塩水に放す。
2. 保存ビンに形をくずさないように、いっぱい詰める。
3. シロップを注いで軽く蓋をして大鍋で瓶の中心温度が85度で10～15分煮る。
4. 瓶を取りだして熱いシロップ液を再注入して蓋を強くして、鍋に蓋を下にして入れ、20分煮る。(脱気・殺菌する)
5. 取りだして蓋を下にして、冷めるのを待つ。冷めたら瓶を洗って冷室に保管する。9月に製造して2～3ヶ月するとおいしい。

素材のpoint

- 黄金桃の糖度が高いので、シロップ液は甘さを控える。
- 褐変を防ぐために塩水で酵素を押さえる。白桃の場合はクエン酸を添加する。

お問い合わせ先

生産者 JA岡山西玉島北園芸協会もも部会 (代表: 難波定樹)  
調理者 玉北アグリレディース (代表: 難波能里恵)