

おいしい！
地物
を食べてよう！
秋

倉敷おいしいもん
さつまいも
コロッケ



瀬戸内海の見渡せる高台地で栽培しています。平成14年にJAS有機認証を取得しました。



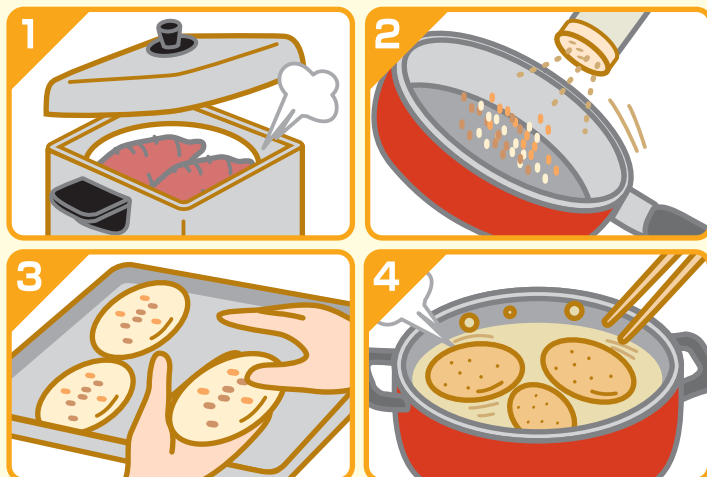
高台地のさつまいもを利用して遊び心のコロッケを作り、イベントで手づくりの良さをPRしています。

- 材料
- じゃがいも 1kg
 - さつまいも 300~400g
 - ミンチ肉 100g
 - 玉ねぎ (大) 1個
 - 人参 (小) 1本
 - パセリ 少々
 - 調味料 (小麦粉、パン粉、卵、塩、こしょう、油)



コロッケはママの味

作り方



1. じゃがいもは皮のまま茹でる。さつまいもは蒸す。両方を合わせてつぶす。
2. 肉、玉ねぎ、人参は良く炒めて、塩・こしょうをする。火からおろすときパセリを加える。
3. ①、②を混ぜ合わせて小判型に丸めて、小麦粉、卵、パン粉をつける。
4. 油で色よく揚げる。

● さつまいもは炭水化物が主成分でじゃがいもに比べると糖質が多い。

素材の point

お問い合わせ先

生産者 倉敷市・玉島弥高山高原有機クラブ
調理者 浅原ピーチサークル (代表: 浅野加代子)

おいしい！
地物
を食べてよう！
冬

倉敷おいしいもん
しらかべおこわ



基盤整備された水田で大型機械を利用して優良品種の大豆を集団栽培しています。



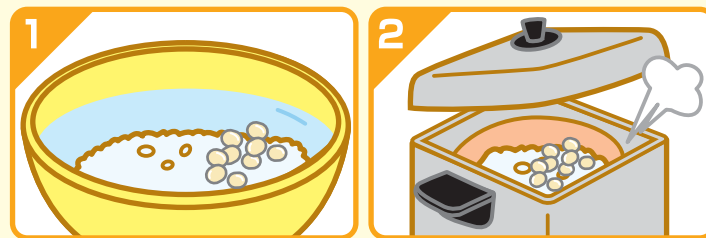
味噌、豆腐、甘酒等の共同農産加工に管内で初めて取り組み、大豆の活用をPRしています。

- 材料
- もち米 10カップ
 - 大豆 1カップ
 - 洪水 大さじ1
 - 塩湯 2カップ



倉敷おこわとして倉敷の名物料理

作り方



1. もち米、大豆はきれいに洗い、一緒にして一晩水にかす。
2. 水切りした①をおこわの要領で40~50分蒸して洪水を振りかけさらに15分位蒸す。

● 大豆はタンパク質の含有量が多く、脂質にも富んでいるので「畑の牛肉」とも呼ばれている。

● 水につけると2倍半、茹でたり蒸すと3倍になる。

素材の point

お問い合わせ先

生産者 三輪地区宮農推進組合 (組合長: 渡辺隆志)
調理者 福田生活改善教室 (代表: 岡村留野)