

おいしい！
地物
を食べてよう！
冬

おいしいもん
倉敷
ふな飯



秋まき大根を主体に有機低農薬栽培に取り組んでいます。



船穂町名物ふな飯を生活交流グループでも研究しています。

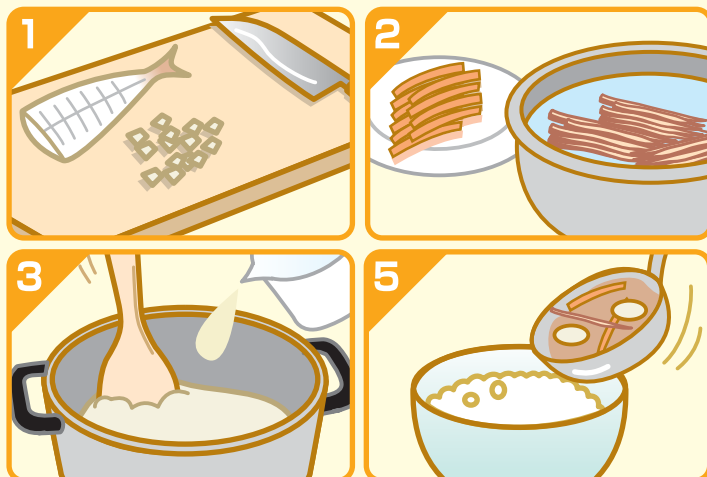
材料

- ・ふな 300g
- ・人参 (中) 1本
- ・油揚げ 1枚
- ・しいたけ 3枚
- ・里芋 5~6個
- ・ごぼう (中) 1/2本
- ・大根 少々
- ・ねぎ 2~3本
- ・しょうゆ 1/2カップ
- ・だし汁 5カップ
- ・ごま油 大さじ3
- ・しょうが汁 少々



寒さ知らずのふな飯

作り方



1. ふなはうろこ、頭、はらわたを取って良く洗い、まな板でたたか、ミンチにかけると骨が口にかからなくなるまで、繰り返す。(ふなが大きい場合は大骨を抜いておく)
2. 人参、油揚げ、しいたけはせん切り、里芋は薄い小口切り、ごぼうはささがきにしてアクを抜く。
3. 厚手の鍋に油を熱し、ふなとしょうが汁を入れて全体が白っぽく色が変わり、パラパラになるまでよく炒める。
4. ①にだし汁を加え、ねぎ以外の材料を入れて火が通ったら里芋を加え、しょうゆで味をととのえ、仕上げにねぎを加え火を止める。
5. ごはんを器に入れ、④を注ぐ。

素材のpoint

- 大根は生でよし、煮てよし、乾燥してよしと利用範囲が広い野菜である。
- 保存は新聞紙にくるみ、冷暗所に置くと長期保存できる。
- ふなは11~2月の寒ふなを使い良く炒める。又臭みを取るためにしょうが汁を使っても良い。

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 船穂町生活交流グループ(代表:小野由理子)

おいしいもん
倉敷
白菜キムチ

おいしい！
地物
を食べてよう！
冬



豊富な大地の恵みを利用して、品質の良い春白菜を栽培しています。



特産の白菜を使ってこだわりのキムチづくりに取り組んでいます。

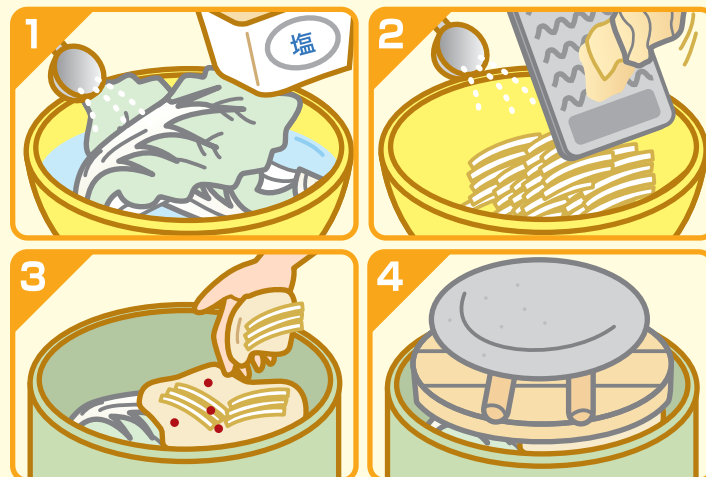
材料

- ・白菜 2kg
- ・水 5カップ
- ・塩 130g
- ・具
 - 大根 300g
 - 白ねぎ 1/2本
 - にら 1/2束
 - せり 50g
- ・薬味
 - 唐辛子粉 大さじ7~8
 - おろしにんにく 小さじ2
 - おろししょうが 小さじ1
 - 塩 大さじ1
 - 砂糖 少々
 - りんご 1~1/2個分(おろして)
 - いかの塩辛 大さじ1
 - アミの塩辛 大さじ1(ざく切り)



キムチを食べて元気になろう

作り方



1. 白菜は4等分して茎の部分には塩(70g)をふりかけ、塩水に8~10時間漬ける。しんなりした白菜を水で洗い、ざるにとって水気をきる。
2. 大根はせん切りにし、薬味と一緒に混ぜ合わせる。せり、にらは2cmに切り、ねぎは斜め切りにし加える。
3. ②の具を葉と葉の間に挟み込み、まんべんなくつけて、最後に外葉で丸めて包み込む。
4. ③の白菜を漬け込み容器にすき間なく詰め、一番上に残った外葉をのせ、空気を抜き、落としぶたをして軽く重石をする。

素材のpoint

- 白菜は巻きがしっかりして重みのあるもの、白い部分に艶のあるものを選ぶ。
- 白菜は塩漬けするとビタミンCが失われにくい、乳酸発酵により独特の旨味が生まれる。

お問い合わせ先

生産者 清音村農業振興協議会(野菜部会長:若林幹生)
調理者 あゆみ会(代表:内田幸恵)