

郷土料理教室



料理名	材料・分量 (5人分)	作り方																																																		
高菜めし	<table border="0"> <tr> <td>阿蘇高菜漬</td> <td>100 g</td> <td>卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>薄口醤油</td> <td>大さじ1/2</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>大さじ2</td> <td>油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>大さじ1</td> <td>ごはん</td> <td>4合半</td> </tr> <tr> <td>いりごま</td> <td>大さじ1</td> <td>紅生姜</td> <td>20 g</td> </tr> </table>	阿蘇高菜漬	100 g	卵	1個	薄口醤油	大さじ1/2	砂糖	小さじ1	だし汁	大さじ2	油	適量	油	大さじ1	ごはん	4合半	いりごま	大さじ1	紅生姜	20 g	<p>①卵を溶き、砂糖を加えて混ぜ、薄焼きにして、錦糸卵を作る。</p> <p>②高菜漬は水にしばらくつけて塩抜きし、茎は小口切り、葉は小さく切る。</p> <p>③鍋に油を熱し、高菜漬けを入れてサッと炒める。 醤油とだし汁を加えて炒めたら、ゴマを入れて和える。</p> <p>④炊いたご飯に高菜を加え、切るようにまんべんなく混ぜ込む。</p> <p>⑤茶碗に盛り、錦糸卵・紅生姜を添える。</p>																														
阿蘇高菜漬	100 g	卵	1個																																																	
薄口醤油	大さじ1/2	砂糖	小さじ1																																																	
だし汁	大さじ2	油	適量																																																	
油	大さじ1	ごはん	4合半																																																	
いりごま	大さじ1	紅生姜	20 g																																																	
だご汁	<table border="0"> <tr> <td>米粉</td> <td>50 g</td> <td>里芋</td> <td>150 g</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>100 g</td> <td>芋がら</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>適量</td> <td>長ねぎ</td> <td>25 g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>50 g</td> <td>だし汁</td> <td>5カップ</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>100 g</td> <td>煮干し</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>50 g</td> <td>水</td> <td>6カップ</td> </tr> <tr> <td>干し椎茸</td> <td>3枚</td> <td>味噌</td> <td>60 g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>25 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	米粉	50 g	里芋	150 g	小麦粉	100 g	芋がら	10 g	水	適量	長ねぎ	25 g	人参	50 g	だし汁	5カップ	大根	100 g	煮干し	20 g	ごぼう	50 g	水	6カップ	干し椎茸	3枚	味噌	60 g	油揚げ	25 g			<p>～下ごしらえ～</p> <p>(1)油揚げにサッと熱湯をかけ油抜きをする (2)干し椎茸を水で戻しておく (3)芋がらを水で戻しておく</p> <p>①米粉と小麦粉を合わせてボウルに入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの硬さにこね、しばらく寝かせておく。</p> <p>②野菜を切る。</p> <table border="0"> <tr> <td>・人参、大根</td> <td>—</td> <td>いちょう切り</td> <td>・干し椎茸</td> <td>—</td> <td>4つ割り</td> </tr> <tr> <td>・里芋</td> <td>—</td> <td>皮をむいていちょう切り</td> <td>・油揚げ</td> <td>—</td> <td>小さく切る</td> </tr> <tr> <td>・ごぼう</td> <td>—</td> <td>ささがき</td> <td>・芋がら、長ねぎ</td> <td>—</td> <td>小口切り</td> </tr> </table> <p>③鍋にだし汁と椎茸の戻し汁を入れ、人参・大根・ごぼう・干し椎茸を加えて煮る。</p> <p>④大根が軟らかくなったら、分量の半分の味噌を溶き入れ、里芋と芋がらを加える。</p> <p>⑤里芋が軟らかくなったら、①の団子を1口大にして、伸ばしながら入れる。</p> <p>⑥だんごが煮えたら残りの味噌を溶き入れ、器に盛り、長ねぎを散らす。</p>	・人参、大根	—	いちょう切り	・干し椎茸	—	4つ割り	・里芋	—	皮をむいていちょう切り	・油揚げ	—	小さく切る	・ごぼう	—	ささがき	・芋がら、長ねぎ	—	小口切り
米粉	50 g	里芋	150 g																																																	
小麦粉	100 g	芋がら	10 g																																																	
水	適量	長ねぎ	25 g																																																	
人参	50 g	だし汁	5カップ																																																	
大根	100 g	煮干し	20 g																																																	
ごぼう	50 g	水	6カップ																																																	
干し椎茸	3枚	味噌	60 g																																																	
油揚げ	25 g																																																			
・人参、大根	—	いちょう切り	・干し椎茸	—	4つ割り																																															
・里芋	—	皮をむいていちょう切り	・油揚げ	—	小さく切る																																															
・ごぼう	—	ささがき	・芋がら、長ねぎ	—	小口切り																																															



みんな
で
美味
しい
阿蘇
の
料理
を
作
っ
て
食
べ
よ
う
!

