

倉敷郷土料理伝承講座11月

【ヒジキとチリメン入りの大根餅】

(材料4人分)

だいこん	100g	× 4
ちりめんじゃこ	10g	
芽ヒジキ	5g	
鰹節(粉)	3g	
上新粉	15g	
小麦粉	15g	
醤油	大1/2弱	
塩	小1/2弱	
ゴマ油	適量	

- ①ダイコンをすり下ろし、絞って水をしっかり切る。
- ②ヒジキは水にもどし、チリメンはさっと洗う。
- ③材料を全部ボールに入れ粘りが出るまで良く混ぜる。
- ④4個に分け、ゴマ油で焼く。
(テフロンでない場合途中、水をさして蓋をして蒸し焼きにすると良い。)

【小カブとシメジの柚子ドレッシング】

(材料4人分)

小カブ	25g	× 4
シメジ	20g	× 4
柚子果汁	1/2個	
オリーブオイル	大1	
塩	小1/2	
ブロッコリースプラウト	少量	

- ①小カブを薄くいちょう切りにし、塩小さじ1/2を入れよくもみ、絞る。
- ②シメジを茹で、水を切る。
- ③柚子果汁とオリーブオイルを良く混ぜる。
- ④①②③を和え、冷蔵庫で冷ます。
- ⑤器に盛り、スプラウトを飾る。

【根菜類の塩麴汁】

(材料4人分)

ダイコン	25g	× 4
レンコン	15g	× 4
ゴボウ	15g	× 4
ニンジン	10g	× 4
コカブの葉	10g	× 4
だし汁	600 cc	
塩麴	大1~2	
柚子の皮	適量	

- ①ダイコン・レンコン・ニンジン5mm幅のいちょう切りにする。
- ②ゴボウは乱切りにする。
- ③コカブの葉は小口切りにする。
- ④だし汁に・ダイコン・ゴボウ・レンコン・ニンジンを入れ、丁寧な灰汁を救いながら、中火で茹でる。
- ⑤弱火にし、コカブの葉を入れる。
- ⑥塩麴を入れて味をきく。
- ⑦火を止め、汁椀に入れ柚子の皮を飾る。

