

郷土の味体験日メニュー テーマ：郷土料理を作ってみよう

下諏訪町食生活改善推進協議会

絹ごし豆腐で作る“白和え”

<材料（4人分）>

ほうれん草・・・120g
 にんじん・・・2/3本
 しいたけ・・・2個

【和え衣】

絹豆腐・・・1/2丁（150g）

A { 白練りごま・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ1と1/2
 塩・・・小さじ1/4
 しょうゆ・・・少々

【煮汁】

水・・・100ml
 砂糖・・・小さじ2/3
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 塩・・・少々

<作り方>

①豆腐は2枚に重ねたペーパータオルで包み、耐熱容器に入れて、電子レンジで500wで2分加熱し、水気を切る。

②ほうれん草は熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞り2cm長さに切る。

③にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。

④鍋に【煮汁】の材料、③のにんじん、しいたけを入れてふたをし、煮立ったら弱火で10分ほど煮て、水分をとばす。水分が残っていたら、よく切ってから冷ます。

⑤①をボウルに入れ、泡だて器で崩し、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

⑥食べる直前に、②のほうれん草と④のにんじん、しいたけを⑤の和え衣で和える。

ご飯で作る“おはぎ”

<材料（8個分）>

柔らかく炊いたご飯・・・400g

（米一合（約160g）に対し、米重量の1.6倍量（250ml）の水で炊飯）

<作り方>

①柔らかく炊いたご飯をすりこ木で半分くらい粒をつぶす。

②粗熱が取れたら、ラップを使用して8個に丸める。（1個50gほど）

④あんこやきなこをまぶす。

～味のバリエーション～

A きなこ味（4個分）

・うぐいすきなこ・・・大さじ2
 ・砂糖・・・大さじ1
 ・塩・・・少々

★余ったらゆでたマカロニにまぶすとおいしいです

B あんこ味（4個分）

・つぶあん・・・180g

★硬いので少量のお湯でのばします。

