

その他

大学いも 《シンプルだけどなつかしい》

■材料名 [4人分]		
さつまいも	240g	
揚げ油	適宜	
ごま	小さじ1	
A	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	小さじ2/3
	みりん	小さじ2/3
	水	大さじ1/2

- 作り方
- ① さつまいもは、乱切りにする。
 - ② ①を油で揚げる。
 - ③ ごまをいれる。
 - ④ Aの調味料を合わせて弱火で煮立て、②③を入れてからめる。

小魚アーモンド 《カルシウムいっぱい、作りおきしておやつにも最適》

■材料名 [4人分]	
しらす干し 大	35g
アーモンド細切り	35g
ごま	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2/3

- 作り方
- ① しらす干し・アーモンド・ごまはそれぞれフライパンでいる。
(オーブンで焼いてもよい)
 - ② 砂糖としょうゆを合わせて弱火で煮立て①を入れてからめる。

キャロットマフィン 《オンライン料理教室で紹介したおやつです。

様々な野菜でアレンジOK♪》

■材料名 [約6個分]	
にんじん	150g
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
砂糖	大さじ3
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ3

- 作り方
- ① オーブンを180度に予熱しておく。
 - ② ボウルに、卵・砂糖・牛乳・サラダ油を入れ混ぜる。
 - ③ 別のボウルに、にんじんをすりおろし、②に加える。
 - ④ ③に粉ふるいでふるったホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ マフィン型に7分目まで生地を流し入れる。
 - ⑥ オーブンで12～15分間焼く。

にんじんの代わりに
ほうれん草：100g・かぼちゃ：100g
①小さく切り、耐熱皿に入れレンジでやわらかくなるまで加熱する。
②つぶしてペースト状にする。



岡山県の郷土料理

岡山ずし <お祭りや祝い事のたびに親しまれてきた郷土料理です>

■材料名 [4人分]

米	3合	
A	米酢	大さじ 4 1/2
	砂糖	大さじ 5
	塩	小さじ 1 1/2
むきえび(大)	100g	
酒	小さじ 1/2	
塩	少々	
いか	100g	
塩	少々	
酒	小さじ 1/2	
れんこん	40g	
にんじん	40g	
かんぴょう	4g	
ごぼう	40g	
B	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1 1/2
	塩	少々
	みりん	小さじ 1/2
しいたけ	6g	
C	砂糖	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
卵	80g	
砂糖	大さじ 1/2	
塩	少々	
サラダ油	適量	
さやえんどう	20g	

■作り方

- ① えび・いかはそれぞれ塩・酒で下味をつけ、ゆでておく。
- ② れんこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ かんぴょうは水でもどして1cm幅に切る。
- ④ ごぼうはさがきにして、水であく抜きをする。
- ⑤ ②～④をBの調味料で煮る。
- ⑥ しいたけはCの調味料で甘辛く煮る。
- ⑦ 卵は錦糸卵にする。
- ⑧ さやえんどうはすじを取り塩ゆでし、斜めに切る。
- ⑨ Aで合わせ酢を作り、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ⑩ 炊きあがったごはんに、⑨をうちわであおぎながら混ぜ(つやがでる)、出来上がった材料を混ぜ合わせる。最後に錦糸卵とさやえんどうを飾る。

※ その他にも下津井だこやさわらの酢漬け、ままかりの酢漬けなど地場産物をたっぷり使うとおいしいです。



江戸時代備前岡山の藩主・池田光政侯は、庶民の贅沢を戒めるために「食膳は一汁一菜に」との御触れを出しました。そこで、町民たちは「それなら、すしの上にもうまいものをぎょうさんのせよう。それでも一菜だ。」と魚や野菜をすし飯に混ぜ込み、これに汁を添えて「一汁一菜」としました。こうして、海の幸・山の幸を盛り込んだ豪華な「一菜」が岡山の味となり、「岡山ずし」となりました。季節により具のとり合わせを変えて、各家庭の自慢の「おすし」を作り、お互いに贈り贈られる習慣が生まれ岡山ずしの伝統を支えました。

たこめし 《給食では下津井のたこを使って作っている郷土料理です》

■材料名 [4人分]		
ゆでだこ	120g	
A {	酒	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1½
	みりん	大さじ1½
	塩	少々
むきえだ豆	40g	
ごはん	茶碗4杯分	

■作り方

- ① たこは細かく切って、Aの調味料でさっと煮る。
- ② むきえだ豆は、塩をした熱湯にいれ、色よくゆでる。
- ③ 炊きあがったごはんには①と②を混ぜる。



※ たこと調味料を米と一緒にたいてもおいしいです。

たこめしは、下津井に伝わる郷土料理の一つです。下津井は昔からたこ壺による「たこ漁」が盛んな地域です。新鮮なとれたてのたこをご飯に入れて炊くと、ご飯がほんのり桜色になり、見た目もおいしく出来上がります。また、活きのいいたこのコリコリとした歯ごたえもいちだんとおいしさを増してくれます。

ままかりの南蛮漬け 《瀬戸内の郷土料理です》

■材料名 [4人分]		
ままかり	8尾	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	
しょうが	5g	
ねぎ	10g	
A {	レモン汁	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1½

■作り方

- ① ままかりに塩・こしょうをし、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ Aの調味料に②を入れて混ぜ、①を漬け込む。



あまりのおいしさに、まま(ご飯)がたりなくなり、隣から「まま」を借りてきて「ままかり」という名前がつけられたといわれています。「ままかり」はまさしく岡山の魚で代表的なふるさとの味です。岡山県では、牛窓・日生・岡山・笠岡そして倉敷市の下津井でよくとれます。淡白で特有の風味があり、骨ごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。