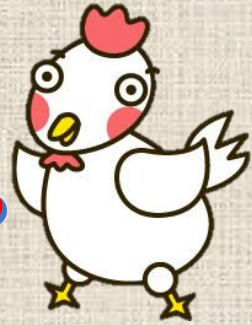


長門の食材を食べる！

第2弾



おとこ

漢の農家メシ★レシピ



農ゆう会長門

長門地域地産・地消推進委員会

揚げ野菜のカレー



【分量：4人分】

ご飯(長門産)	3~4合	片栗粉	適量
水	600cc	油(揚げ物用)	適量
牛肉(長門産)	400g	牛脂	1個
玉ねぎ(長門産)	2個	塩コショウ	適量
にんじん(長門産)	2本	インスタントコーヒー	大さじ1
じゃがいも(長門産)	3個		
ナス(長門産)	1本		
かぼちゃ	1/4個		
カレールウ	4カケ		

- 1 牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口サイズに切る。
- 2 ナスは輪切りにし、水をためたボウルに入れ、あく抜きをする。かぼちゃは薄切りにする。
その後、ナスとかぼちゃの水気をふき取り表面に片栗粉をまぶす。
- 3 厚手の鍋に牛脂を入れ、1を炒める。
- 4 3に水を加え沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- 5 煮込んでいる間に、2のナスとかぼちゃをそれぞれ火が通るまで揚げ、油を切っておく。
- 6 いったん4の火を止めカレールウを入れて溶かし、再び弱火で焦げ付かないようにかき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。
- 7 6にインスタントコーヒーを加えよくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 8 皿にご飯を盛り、7のカレーをかけて、5の揚げた野菜を盛りつける。

長州どり と かぶのみぞれ鍋



【分量：4人分】

鶏もも肉(長門産)	600~700g
大かぶ(長門産)	2個(約1200g)
白菜(長門産)	1/4株
ぶなしめじ	1パック
厚揚げ	3枚
かいわれ大根	1パック
ゆず(長門産)	1個
水	600cc
和風だし	適量
薄口醤油(味調節用)	適量
とうがらし	適量

- 1 鶏肉、白菜は一口サイズに切る。ぶなしめじは根元を切って分ける。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2 かぶは皮をむいて、1個はすりおろし、残りのかぶはくし切りにする。
- 3 かいわれ大根は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。ゆずの皮を薄くむき、白い部分をそぐように取り除き、干切りにする。
- 4 鍋に水、1の鶏肉を入れ、沸騰したらあくを取り、1の白菜、ぶなしめじ、厚揚げ、2のくし切りにしたかぶを入れる。
- 5 取り皿に2のすりおろしたかぶ、3を盛り付ける。お好みで小口切りしたとうがらしを入れる。
- 6 4の具材が煮立ったら、和風だしを加え、薄口醤油で味をととのえる。
- 7 鍋のつゆは1/3程残し、「かぶのみぞれ鍋うどん」(次ページ)に使用する。

かぶのみぞれ鍋うどん



【分量：4人分】

うどん(県内産)	2玉
大かぶ(長門産)	1/2個(約300g)
かぶの葉(長門産)	適量
ゆず(長門産)	1個
乾燥わかめ	1~2g
水溶き片栗粉	大さじ3
(水：片栗粉 2：1)	

水	適量
和風だし	適量
薄口醤油(味調節用)	適量

- 1 かぶの皮をむき、すりおろす。かぶの葉はみじん切りにする。
- 2 鍋の残したつゆを煮立て、水と乾燥わかめを加えて、沸騰したらうどんを入れる。和風だし、薄口醤油を入れて味をととのえる。
- 3 2に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 4 3に1を加えて煮立ったら、ゆずの果汁を入れる。

味をみながら
お好みに調節
してください!

とても美味しい長門の農産物を皆さんにお召し上がりいただきたく、
レシピの第2弾を作成しました!

農ゆう会長門 一同