

しままち
～ 姉妹都市志賀町の郷土料理 ～

「あいまぜ」レシビ



旬の食材をふんだんに使って、身体と心に思いやりを!

●材料



【作りやすい分量5～6人前】

- ・大根 600g
- ・ごぼう 100g
- ・人参 150g
- ・こんにやく 200g
- ・油揚げ 100g
- ・いりごま等 適量
(ゆず、かぼす)



ごぼうは水にさらす。

大根は短冊切り。
その他は細切り。

●調味料など

- ・だし汁 300cc
- ・料理酒 大さじ3
- ・砂糖 大さじ4
- ・薄口しょうゆ... 大さじ5
- ・みりん 大さじ2

(作り方)

1. 大根をから炒りし、少し冷まして絞る。
2. こんにやくは軽く塩もみしてから細切りし、2～3分ゆでる。
3. 鍋にごぼうと、だし汁300ccを入れて火にかける。ごぼうが煮えたら人参、こんにやく、油揚げを入れる。ひと煮立ちさせたら料理酒と砂糖を入れ、砂糖がまわったら薄口しょうゆを加える。みりんを加えて味を調えたら、汁気がほとんどなくなるまで煮含める。
4. ③に絞った大根を加えて混ぜ、切りゴマまたはユズなどを天盛りにする。

(作り置きする時は、①と③の温度差を少なくする。また、油揚げを湯通しし、油分を少なくした方が保存に良い。)



どちゅうちゃ
若狭高浜 「里の恵み杜仲茶」

杜仲は、ノンカフェインで健康維持に欠かせないカルシウム、ビタミンC・鉄分・ミネラルが豊富で、特にカルシウムは牛乳の10倍以上含まれています。その杜仲を、若狭富士「青葉山」の里山で自然栽培(無添加・無農薬・天日干し)し、自社焙煎して丁寧に仕上げています。家庭やオフィスで利用しやすいテトラパック(2g×20個入)で発売中です。

【問い合わせ先】高浜町杜仲茶生産組合

電話：0770-72-2923 メール：t.tochucha@gmail.com

http://www.shokokai.or.jp/18/184811s0280/index.htm



すっきり
まろやか!