

地産地消サポートクラブキャンペーン



地産地消サポートクラブ会員の方からご応募いただいた、地産地消メニューのレシピをご紹介します。会津ならではの野菜や、果物等を使用した料理となっておりますので、みなさんも作ってみてはいかがでしょうか。

「柿とバナナのヨーグルト和え」



東年貢にお住いの Y.S.さんは、自家栽培で、トマトやキュウリ等の夏野菜や、ハuckleベリーとしそを作りましたが、猛暑で水不足になり、あまり収穫できなかったとか・・・。

<材料(2人分)>

- ・柿 … 中1個
- ・バナナ … 中1本
- ・黒小豆(茹) あずき … 大さじ2
- ・ハuckleベリージャム … 小さじ2
- ・ヨーグルト … 大さじ4
- ・粉しそ … 少々

<作り方>

- ① 柿は皮をむき、中心部を取り、一口大に切る。
バナナも一口大に切る。
- ② 器に①を入れ、ヨーグルトをかけその上に黒小豆を散らし、ハuckleベリーのジャムをのせる。
- ③ 最後に粉しそを振りかける。

「冬野菜の米粉お好み焼き」



北会津にお住いの F.T さんの自家栽培の野菜を使用したメニューです。
キャベツの代わりに白菜や大根、生地には長芋のすりおろしを加えて免疫力アップが期待されるお好み焼きは、ご家族やご友人に喜ばれているそうです。

<材料(4人分)>

- A・米粉…200g
- ・卵 … 2個
- ・豆乳 … 200ml
- ・豆板醬 とうばんじやん … 小さじ1
- C・舞茸 … 50g
- ・しめじ … 50g
- B・長芋(すりおろし)…100g
- ・大根(皮ごと千切り)…50g
- ・長ネギ(小口切り) …1本分
- ・白菜(縦千切り) … 100g
- ・牛肉の切り落とし…100g
- ・桜エビ … 10g
- ・中濃ソース … 適量

<作り方>

- ① 大きめのボウルに A をよく混ぜ合わせ、B を入れてさらによく混ぜる。
- ② フライパンにごま油と米油をなじませ①をおたま1杯分流し入れ、C を小房に分けたものをのせ、両面焼く。
- ③ ②が焼けたらソースをかけていただく。

「会津小菊南瓜の米粉かりんとう」



会津美里町にお住いの T.M さん、身体に良い食材を使った M 家オリジナルの地産地消のおやつを食べているお孫さんも、流行の感染性の病気等にもかかわらず、元気に過ごしているそうです。



<材料>

- ・あいづこぎくかぼちゃ会津小菊南瓜
(皮ごと蒸してマッシュしたもの) … 20g
- ・会津鬼クルミ … (正味) 60g
- ・七味唐辛子 … 小さじ 1/4
- ・菜種油 … 適量

- A・米粉 … 200g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ 1
- B・きび糖 … 10g
- ・会津山塩 … 小さじ 1/2
- ・溶かしたバター … 20g
- ・牛乳 … 50ml
- C・きび糖 … 120g
- ・薄口醤油 … 小さじ 1

<作り方>

- ① 鬼クルミはポリ袋に入れ、めん棒で叩き細かくする。
- ② ボウルに A とマッシュした小菊南瓜と B を入れ、よくこねて生地をまとめる。
- ③ ②の生地を長く伸ばして 5cm の長さに切り、170℃ の菜種油で 10 分揚げる。
- ④ フライパンに C と水大さじ 3 を入れ、中火にかけ、気泡が小さくなったら①のクルミを入れて、③で揚げたかりんとうをからめる。
- ⑤ クッキングシートを敷いたバットに広げて冷ます。

「会津みしらず柿とカマンベールチーズ」



市内在住の A.T さんの地産地消メニュー
味付けはカマンベールチーズの塩味があるので、シンプルにハチミツとブラックペッパーのみ。お酒のおつまみはもちろん、子どもにも大人気だそうです。

「ヨーグルトケーキ」



神指町の Y.U さんの地産地消メニュー
生地のお小麦粉の 50% 会津産米粉に変え、会津産栗、干しブドウ、クルミを加えて作ったそうです。栗やクルミは上に飾るだけでなく、中にもたっぷり入れたため、食べ応えは十分。

生地は、甘さ控えめにし、イチゴジャムを煮詰めたものにかけて食べたそうです。