



ゴーヤのこかけ

こちら町も郷土料理！小麦粉をかけて作ることから「こかけ」と呼ばれています。カボチャの甘味でゴーヤの苦みがまろやかに なります。



材料(2人分) ゴーヤ 80g、カボチャ 60g、ナス 40g、タマネギ 40g、油小さじ2、だし汁 300cc(市販のものでもOK)、薄口しょうゆ小2/3、みりん小2/3、水溶き小麦粉(小麦粉 8g、水大1)

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、野菜を炒め、全体に油が回ったら、だし汁を材料がつかるまで入れ、薄口しょうゆ、みりんを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、水溶き小麦粉を全体を混ぜながら回しかけ、つやが出るまで炊いて完成。



下ごしらえの
極意は
切り方にあり。
切り方の工夫一つで
料理の手際も楽しさも変わるよ



ささがき

ゴボウなどの細長い食材に用いる切り方。片手で材料を回しながら、包丁を寝かせて、鉛筆を削るように薄くそぐ。



半月切り

輪切りを半分にした、半月形の切り方。先に輪切りにすると形がバラバラになるので、最初に縦半分に切るのがコツ。



いちよう切り

半月切りをさらに半分に切って「いちよう」の形にする切り方。半月切りと同じく、最初に縦に四等分するのがポイント。



小口切り

ねぎなどの細長い食材を、端から筋に直角に垂直に切る切り方。「小口」とは材料の“端”のことを指す。幅は食材に応じて変える。

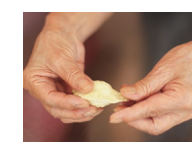
作り方

1 材料の下ごしらえ

- ①干しシイタケは前日から水でもどし、細切りにする。
- ②こんにゃくは下ゆでして食べやすい大きさにちぎる。
- ③ゴボウは皮をむき、**ささがき**にして水にさらす。
- ④油揚げは一口大に、サトイモは皮をむき、**半月切り**に、ダイコンとニンジンも皮をむき、**いちよう切り**に、小ネギは**小口切り**にする。
- ⑤いりこは頭とほらわたを取り、ミキサーで粉碎する。
- ⑥上記の材料をシイタケのもどし汁と水を混ぜたもので10分程度煮て、火を止めておく。

2 団子を作り、仕上げる

- ①皮をむき、水にさらしてアクを抜いたサツマイモを**竹串が通るまで**ゆで、ザルに取り出す。
- ②①を潰し、砂糖を混ぜ、皮用とあん用と半分に分ける。皮用は①の煮汁を繋ぎとして少しずつ加え、小麦粉とこね合わせ、耳たぶくらいの柔らかさに調節する。皮とあんはそれぞれ四等分にします。
- ③皮を丸く伸ばし、**餃子を作るように**あんに包む。
- ④**1**に団子を加えてさらに煮る(10分程度)。団子に火が通ったら、みそをときいれる。器に盛り付け、小ネギを散らして完成！



食改さん
おすすめの
郷土料理。

姫だご汁

材料(2人分)

干しシイタケ…4g
こんにゃく…40g
油揚げ…6g
ゴボウ…30g
ダイコン…40g
ニンジン…20g
サトイモ…40g
いりこの粉…2g
干しシイタケのもどし汁 } 合わせて
水 } 600cc
みそ…40g
小ネギ…適宜
★団子
サツマイモ…50g
砂糖…3g
小麦粉…30g

丁寧な下ごしらえは愛情の証
お姫様の肌のようなプリっとした団子と
たっぷり野菜を召し上がれ。

団子の生地にイモあんに練り込むことで、時間がたってもモチモチのおいしさが続くんです。柔らかくてすべすべなお団子が、まるでお姫様の肌のようなということから『姫だご汁』と呼ばれるようになったそうです。腹持ちもよくて栄養もたっぷり！益城町の郷土料理を、ぜひご家庭でも味わってみたいですね。