

11

だいこんの酢の物



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

★大根	1本
★人参	1/2本
酢	50cc
砂糖	100g
塩	30g
たかのつめ(きざみ)	少々
きざみこぶ	少々

作り方

- ① 大根、人参は拍子木切りにする。
- ② ①の調味料をかけてしばらく置く。
- ③ 調味料がなじんできたら、タッパーなどに入れて冷蔵庫へ。
※1日おけば食べられます。
約1ヶ月ぐらい保存可能。



エコ観点からの工夫点

■新鮮な野菜を短時間で調理でき、常備菜として長期間保存でき、漬け物としても、酢の物としても楽しむことができる。

料理 レシピ 石井 理子 倉敷市

12

さつまいもと豚肉のほっくり煮もの



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

★さつまいも	大2本
豚ロース	150g
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
白いりごま	少々

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま洗い、両端を少し切って、長さ4cm位に切る。水に10分位さらす。豚肉は幅3cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し豚肉を入れ色が変わるまで焼きつける。さつまいもも加え炒め合わせる。
- ③ 酒をふって混ぜ水1と1/2カップを注ぐ。アクをとり、みりんを加えてふたをし、8~10分煮立つ程度の火加減で煮る。
- ④ 煮汁が少し残る位になったらしょうゆを入れ、中火で3~4分煮、器に盛ってごまをふる。



エコ観点からの工夫点

■さつまいもの皮をつけたままおかずに利用。

料理 レシピ 三宅さん 倉敷市