

# さつまいものきんつば



**材料 4人分** ★は倉敷地域産です

- ★さつまいも……………900g
- 棒寒天……………4g
- 水……………200cc
- グラニュー糖……………230g

- 白玉粉……………10g
- 水……………200cc
- 砂糖……………25g
- 小麦粉……………130g

自家栽培  
食材の入手先

**作り方**

- ① さつまいもは薄く切って蒸し、蒸し布にくるんで、手早くつぶす。
- ② 棒寒天と水を鍋に入れて、煮溶かし、グラニュー糖を加える。
- ③ さつまいもを加えて、こがさないように煮詰める。
- ④ 型に入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑤ 固まったら正方形に切り分ける。
- ⑥ aを合わせて生地を作る。
- ⑦ ⑤のようかんの一面ごとに⑥の生地をつけて油をしいたフライパンで焼く。

**エコ観点からの工夫点**

- さつまいもは皮ごと使う。
- いもをつぶす時に蒸し布を使い、余分な洗い物を減らす。

料理レシピ 岡村 留野(福田生活改善教室) 倉敷市

# 天草の海老・あなご入り流しもの



**材料 4人分** ★は倉敷地域産です

- ★天草……………25g
- だし(かつお・昆布)……………180cc
- ★海老(生)……………4匹
- ★あなご(生)……………1本

- 酒……………3
- 白だししょうゆ……………1
- みりん……………1
- 砂糖……………1

ポン酢

天草・あなご・海老は  
唐琴産  
食材の入手先

**作り方**

- ① 天草を流水できれいに洗い、鍋に90ccの水をいれて天草と約30分強火で炊く。木綿袋でこし、だし汁を加えあら熱をとる。
- ② 海老は熱湯で色よくゆでる。
- ③ あなごを背割りにして皮の方へ熱湯をかけぬめりと臭みをとる。鍋にすのこをしいて、あなごを並べた上にBの割合の調味料を入れて炊き、4等分しておく。
- ④ 流し箱に1/3程の①を流し込み、半分くらい固まったところに②と③を間隔をおいて並べ、その上に残りに①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、ポン酢をかけていただく。
- ⑤ あなごの背骨は流水できれいに洗い、からあげで添えておく。

**エコ観点からの工夫点**

- あなごの背骨は流水できれいに洗い、からあげで食べる。

料理レシピ 唐琴漁協フラワー会 倉敷市