



26

## ピーナツ豆腐

### 作り方

- (下準備)ピーナツを一晩水につける
- 1 ピーナツは皮ごとをミキサーにかけて、こし布で絞る。
  - 2 鍋に移して、水で溶いた粉を加え混ぜる。
  - 3 最初は中火で、少しかたくなってきたら弱火にし、しゃもじで注意しながら練る。
  - 4 流し型に入れ、固まるのを待つ。
  - 5 しょうゆをかけて食べる。

### 材料 4人分

★は倉敷地域産です

★ピーナツ.....1カップ  
片栗粉(くず粉).....70g  
水.....7カップ  
しょうゆ

自家栽培  
食料の入手先

### エコ観点からの工夫点

■ピーナツは皮ごと利用。  
■経費削減 古野菜→片栗粉  
■時間短縮 古野菜 1時間火を通す  
片栗粉 15分  
再調製 浅野 幸代子(二万生活改善クラブ) 倉敷市



28

## さつまいもの兄妹ごはん

### 作り方

- 1 ご飯は塩を入れて炊く。
- 2 芋は皮付きのまま、1cm角位に切り水にさらしてあく抜きし、柔らかくなるまでレンジにかける。
- 3 葉茎は皮をむき(できれば)、湯がいて1~1.5cmに切る。
- 4 きんぴら風に味付けする。
- 5 ご飯に②と④を混ぜ合わせる。

### 材料 4人分

★は倉敷地域産です

★米(ヒノヒカリ).....3合  
★芋(赤).....150~200g  
★芋の葉の茎.....100~150g  
塩.....大さじ1/3強  
油.....好みに合わせて  
しょうゆ  
砂糖  
みりん

自家栽培  
食料の入手先

### エコ観点からの工夫点

■芋は皮付き。  
■茎を使用。  
再調製 笠原 優子(たましま農家の会) 倉敷市



27

## しょうが・大根・人参の梅酢づけ

### 作り方

- 1 材料は薄く輪切りか、短冊切りする。
- 2 塩(5%)で軽くもみ、水分を出し、酢になじみやすくする。
- 3 梅酢は、梅を6月に採取し、洗って水気を取り、らっきょう酢に漬けたもの。
- 4 梅酢に漬けると1~2日で食せる。

### 材料 4人分

★は倉敷地域産です

★しょうが.....400g  
★大根.....400g  
★人参.....400g  
★梅酢.....500cc  
塩.....適量

自家栽培  
食料の入手先

### エコ観点からの工夫点

■野菜は皮付きで料理。  
再調製 大野 文子(たましま農家の会) 倉敷市



29

## 簡単かぼちゃおやつ

### 作り方

- 1 かぼちゃは洗って横半分に切り、中をくりぬく。
- 2 バター、めんつゆを入れラップで包み、10分レンジで温める。

### 材料 4人分

★は倉敷地域産です

★かぼちゃ.....1個  
バター.....大さじ2  
めんつゆ.....小さじ1

自家栽培  
食料の入手先

### エコ観点からの工夫点

■かぼちゃを皮ごと食べる。  
再調製 杉野 理美(丸/城生活改善グループ) 倉敷市