



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 徳島の郷土料理 ~ 」

2001年9月放映分レシピ

茶こめ

材 料(4人分)

米・・・3C
乾燥そら豆・・・1C
キザラ砂糖・・・1/2C
塩・・・少々
豆ゆで汁・・・4.5C

作 り 方

そら豆をフライパンで茶褐色になるまで煎る。
たっぷりのお湯に30分つけた後、一煮たちする。
仕込んでおいたそら豆をだし、皮をむく。
30分前に洗って打ち上げておいた米・皮をむいたそら豆・ゆで汁・キザラ砂糖・塩を加えてふっくらと炊き上げる。
茶こめを盛り付けて出来上がり!

若鶏の酒蒸し

材 料(4人分)

鶏肉(もも)・・・300g
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1
マヨネーズ・・・1/3カップ
ねりがらし・・・小さじ1
すだち汁・・・小さじ1
青葉・・・適量
トマト・・・適量
レタス・・・適量

作 り 方

肉の皮をフォークで刺して塩・酒を振りかけ、10分くらい置いてから、蒸し器に入れて強火で20~25分蒸し、冷やす。
若鶏を蒸し器から出し、食べやすくきる。
レタス・トマト・青葉を添え、マヨネーズ・練りからし・すだち汁を合わせたソースをかける。

茎ワカメの酢の物

材 料(4人分)

茎ワカメ・・・100g
きゅうり・・・200g
グレープフルーツ・・・1/2個
ちりめん・・・10g
砂糖・・・15g
酢・・・25g
しょうゆ(薄口)・・・10g

作 り 方

茎ワカメは茹でて、5cm長さの千切りにする。
きゅうりの半量を薄切りし塩をして絞る、残りの半量をまきすの上にすりおろして、軽く絞る。
グレープフルーツは、皮をむき、ふさを取り出しておく。
ちりめんは、からいりしておく。
合わせ酢をつくり、 ~ をあえる。
盛り付けて出来上がり。

出世芋

材 料(4人分)

さつまいも・・・2本
味付けあん・・・200g

作 り 方

さつまいもは、長いものを選び、洗って丸のままやわらかく蒸し、皮をむいておく。
まな板の上に、ラップを敷き、味付けあんをぬり、さつまいもをおいて、巻き込んで棒状にまとめる。
ラップをとり、1cmの長さの輪切りにして、器に盛る。
盛り付けて出来上がり。