

豆腐と山芋のお好み焼き

ふわふわの食感で、冷めても固くなりません
温め直しもできるので便利です

秋冬

11～12月

作って食べよう

とっておきレシピ

素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。
今回のレシピは自然食レストラン「山水苑」の柵木直行さんよりご提供いただきました。

(p 24 に関連記事)



■材料（4人分）

豆腐 …… 1丁（280 g）
山芋（長芋） …… 20 g
小ねぎ …… 2本
キャベツ（小さいもの） …… 1/5 個
卵 …… 1個
小麦粉 …… 大さじ1
花かつお …… 適量

■調味料

塩 …… 少々
こしょう …… 少々
ケチャップ …… 適量
マヨネーズ …… 適量
ソース …… 適量
油 …… 大さじ1

■作り方

- ① 豆腐は軽く水をきっておきます（豆腐に含まれる水分を活用します）。
- ② 山芋はおろして、小ねぎは刻み、キャベツは千切りにします。
- ③ ①・②を合わせ、卵と小麦粉を加えてよく混ぜ合わせます。
- ④ 塩・こしょうを加えて下味をつけます。
- ⑤ フライパンまたはホットプレートを熱し、油を引いて、生地を好みの大きさに丸く広げます。
- ⑥ 両面を焼き色がつくまで焼きます。
- ⑦ 器に盛って、好みでケチャップ・ソース・マヨネーズをかけ、最後に花かつおを散らしてできあがり！

■ 豆腐は木綿でも絹でもOKです。木綿豆腐の場合は
少しかためにできあがります。

あなたの とっておきレシピを 教えてください

ご家庭や地域の素材を活かした料理・季節の野菜を使った料理のレシピをご紹介します。技術普及課（0569-89-7643）まで。



茄子のしそソースがけ

食欲のないときにはこの一品 しそと甘酢しょうゆでさっぱりといただけます

夏秋

7～9月

■材料（4人分）

茄子 …… 2本
長ねぎ …… 1/2本
大葉 …… 3枚

■しそソース（割合）

酢 …… 4
しょうゆ …… 4
砂糖 …… 2
梅干しのしそ …… 1

■作り方

- ① しそソースの材料（上記割合）を全部合わせてミキサーにかけます。
- ② 茄子を半分に切って切り目を入れ、素揚げします。（焼く場合は茄子を輪切りにし、少し多めの油でフライパンで焼きます）
- ③ キッチンペーパーで茄子の表面の油を取り、一口大に切ります。
- ④ 器に盛って、しそソースをかけます。
- ⑤ みじん切りにした長ねぎと千切りにした大葉をのせてできあがり！



写真は8人分です

■ 油の苦手な方は、茄子をまる焼きにしてもOKです。
しそソースはたくさん作っても冷蔵庫保管で半年は保ちます。

人参のグラッセ

付け合わせのイメージが強いですが、一品料理としても楽しめます
冷めても甘みが増しておいしくいただけます

秋冬

10～12月



■ オリーブオイルの代わりに、好みでバター・マーガリンでもOKです。

人参の葉（乾燥）は間引き時期の柔らかい葉を電子レンジで3分ほど加熱して乾燥させ、ふるって冷凍保存したもので、パセリの代わりとしていろいろな料理に使えます。



■材料（4人分）

人参 …… 2本
人参の葉（乾燥） …… 少々
にんにく …… 1片

■調味料

塩 …… 少々
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1

■作り方

- ① 人参を好みの大きさに切り、面取りします。
- ※ 面取りした帯状の部分は、別にきんぴらにするといいでしょう。
- ② 米のとぎ汁で、竹串が通るまで人参をゆでます（または蒸します）。
- ③ ゆであがったら（蒸し上がった）、よく水気をきります
- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを少し焦がす程度に炒めます。
- ⑤ 人参を入れ、塩・こしょう、人参の葉を加えて炒めたらできあがりです。