

岡山の郷土料理レシピ



岡山の郷土料理にはこんなものがあります!!!

大豆の臭汁



【材料】	1人分
水煮大豆	30g
だし汁	130ml
白みそ	10g
油揚げ	5g
刻みねぎ	1g

エネルギー 83 kcal
たんぱく質 5.8 g
脂質 4.0 g
食塩 0.8 g



作り方

- ① 水煮大豆は水気を切ってしっかりすりつぶす。やや粒が残るくらいで止める。
- ② 油揚げを熱湯に通して油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水煮大豆、だし汁を入れて強火にかけ、アクが出れば取っておく。
煮立てば油揚げを加える。
- ④ 再び煮立てば白みそを溶き入れる。火を止めてねぎを加え、ひと混ぜして器によそう。



にんじんずし

【材料】	1人分	
お米	60g	
昆布	適量	
水	78ml	
A	穀物酢	8ml
	砂糖	2g
	食塩	0.9g
たら（白身魚）	30g	
油	0.6ml	
たくあん	25g	
グリーンピース（冷凍）	10g	



エネルギー 277 kcal
たんぱく質 10.0 g
脂質 1.2 g
食塩 2.1 g



作り方

- ① 米を洗って30分以上水につけておき、だし昆布を入れて炊く。炊き上がったなら10分間蒸らしすし桶にとる
- ② 合わせ酢(A)を作り、炊き上がったご飯にかけてうちわなどで扇ぎながらよく混ぜてさましておく。
- ③ たらはフライパンに油をひき焼き、冷めたら身をほぐしておく。
- ④ たくあんを4cm長さのせん切りにし、もみ洗いをして水気をきっておく。冷凍のグリーンピースは湯の中に入れて水気をきる。
- ⑤ 冷ましたすし飯に③・④を混ぜる。



蒜山おこわ



【材料】	1人分
もち米	80g
鶏肉（もも）	20g
ごぼう	10g
にんじん	20g
わらび（水煮）	10g
干しいたけ	2g
油揚げ	5g
しょうゆ	8ml
砂糖	3g
みりん	5ml
水	7ml
塩	1g
油	2.5ml



エネルギー	417 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	7.8 g
食塩	2.5 g



作り方

- ① もち米は洗って2時間以上浸す。
- ② 鶏肉は小さく切る。ごぼうはさがき、わらび、にんじん、戻しいたけ、油揚げはせん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ②を炒め調味料を入れて煮含め後ざるにあげる。（煮汁はとっておく）
- ④ もち米に③とにんじんを混ぜ、蒸し器で40分蒸す。
- ⑤ 途中③の煮汁を2～3回に分けてふりかける。

平成21年 10月 17・18日
中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科

公開講座

『USN（ユニバーサルスタジオ庭瀬）～おいでよ！食べものと元気のまちへ～』

栄養セミナー3年

『おかやまレストラン～おばあちゃんの味を学ぼう！！～』

