

香川県の郷土料理

まんばのけんちゃん

材料 (4人分)

まんば (高菜)	170g
にんじん	60g
油揚げ	40g
豆腐	230g
砂糖	大さじ2/3
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1と2/3
だし汁	65cc



※まんばは冬の野菜のため、手に入らなかったら小松菜でも代用できます。

<作り方>

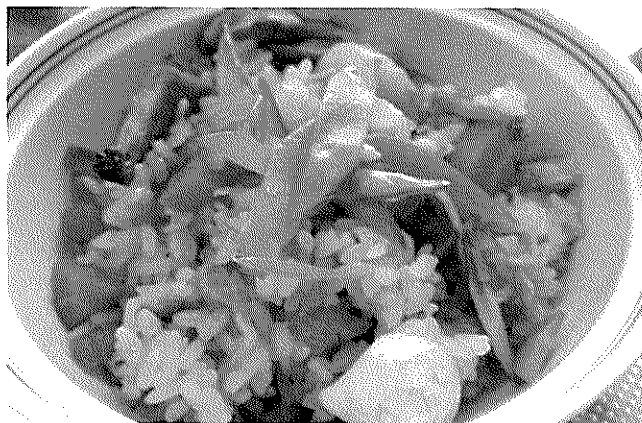
- ① まんばは食べやすい大きさ(約3cm)に切っておく。
※まんばの場合はアクが強いので一晩水にさらしておく。
小松菜の場合、茹でて、約3cmに切る。
- ② にんじん、油揚げは短冊切りしておく。
- ③ まんば、にんじん、油揚げを油で炒め、豆腐は水をよく切ってから手で軽く崩して入れる。
- ④ 調味料をすべて入れて水分を飛ばして味が染みるまで煮たら完成!

岡山県の郷土料理

蒜山おこわ

材料 (4人分)

押し麦	0.5合	
もち米	4合	
鶏肉	80g	
にんじん	80g	
ごぼう	80g	
栗(皮なし)	300g	
しいたけ	15g	
油揚げ	1枚(30g)	
さやえんどう	40g	
A	しょうゆ	大さじ1と1/3
	みりん	小さじ2
	塩	小さじ1
	砂糖	大さじ1
B	うすくちしょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	食塩	小さじ1/4
	顆粒だし	4g



<作り方>

- ①押し麦ともち米は洗って30分~1時間浸水させる。
- ②鶏肉は小さく切り、にんじんはいちょう切りに、ごぼうはささがきして水につけておく。
- ③しいたけと油揚げは1.5cmの干切り、さやえんどうは塩ゆでして斜めに切っておく。
- ④鍋に油を熱し鶏肉を炒め、ごぼう、しいたけ、にんじん、油揚げを加えて炒める。
- ⑤Aを加え煮て、ザルにあげて煮汁と具に分ける。
- ⑥押し麦ともち米、栗、Bを合わせて炊飯器に入れる。そして、炊飯器のおこわの線まで水を入れる。
- ⑦炊き上がったら⑤の具材を混ぜ、お茶碗に盛り付けて、さやえんどうを上を散したら完成!

※いろいろには、季節によって、枝豆、さやいんげんにしても良いです。