

フードスペシャリスト協会 共催  
美作大学付属幼稚園料理講習会

## 「美作地域の特産を使って料理を作ろう。」

### 子供たちに地域の特産を知って、食べてもらう

地域の特産を知って、地元の食材を使い、おいしく食べよう  
美作地域の特産は 蒜山大根、自然薯、黒豆、干し肉、そば、ジャンボピーマン、グリーンア  
スバラガス、しょうが、ピオーネなどなどを多く食材に恵まれています。それらの特産を使用  
した地域に伝わっている料理を確認して、地域の味を伝えていきましょう。

### 料 理 名

蒜山おこわ(郷土料理)

干し肉 3 種盛り

ととろ汁

ピオーネの大福



## 蒜山おこわ

材料	(5人分)	
もち米	500	
鶏肉	100	
ごぼう	100	
にんじん	100	
山菜ミックス	50	
干しいたけ	5枚	
油揚げ	5/8枚	
くり	200	
ぎんなん	10個	
a {	しょうゆ	35ml
	塩	5
	砂糖	15
	みりん	25ml
	水	35ml
油	大1弱	

### 作り方

- ① もち米は洗って水に2時間以上浸し、蒸す前にざるに上げ水切りする。
- ② 鶏肉、ごぼうはさがき、にんじん、もどした干しいたけ、油揚げはせん切りにする。山菜ミックスは水気を切っておく。
- ③ くりは熱湯につけ、少し冷ました後、鬼皮と渋皮を除き、2つ割りにして水に浸す。
- ④ ぎんなんは殻をとって塩ゆでし、薄皮をむく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼうを炒める。しいたけ、油揚げを入れ更に炒め、aを入れて煮含めた後、ざるに上げる。(煮汁はとっておく)
- ⑥ もち米に⑤とにんじん、山菜ミックス、くり、ぎんなんを混ぜ、蒸し器で約40分蒸す。
- ⑦ 途中、⑤の煮汁を2~3回に分けてふりかける。

## とろろ汁

材料	(5人分)
自然薯	100g
だし汁	750ml
(煮干し	25g)
味噌	50~65g
青ねぎ	5g

### 作り方

- ① 自然薯は皮を剥き、すり鉢ですり下ろす。
- ② 鍋に、だし汁、味噌を入れ、少し濃い味の味噌汁を作る。
- ③ 芋に②を少しずつ加えながらのばしていく。
- ④ 器に盛り、青ねぎを加えて出来上がり。

**煮干しだしの取り方** 頭と内臓を除き、2つにさいて、必要量の10~20%増しの水に30分浸したのち、火にかけてふたをしないで約5分に出してこす。

## 干し肉の三種盛り

材料	(5人分)
干し肉	200 g
水(茹で)	1カップ
だし用昆布	一枚 (10-15 g)
ゼラチン	溶液の2%
しょうゆ	大 1/2
みりん	大 1/2
水菜	適量
さつま芋	100 g
ジャンボピーマン	1個
にんじん	100 g
かぼちゃ	100 g
なす	1本

### 作り方

- ① 干し肉を三種類の厚みに輪切りにする。(焼き肉用 5mm、茹で肉用 7mm、揚げ用 3mm)
- ② ゆで用肉は、鍋に昆布と水を入れて30分つけたのち、火にかけて沸騰したら肉を入れる。弱火で2~3分茹でる。肉、昆布を取り出す。
- ③ ②の出し汁をこして、しょうゆ、みりんと少しの粉末だしを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ジュレを作る。③の溶液を鍋に入れて、加熱し、分量のゼラチンをいれて、ゼラチンが溶けたら、冷やし固める。固まったらさいの目に切る。
- ⑤ 揚げ用肉は片栗粉(または米粉)をつけて、揚げ油でからりと揚げる。
- ⑥ フライパンで焼き肉用の肉を焼く。(油は使用しない)
- ⑦ さつま芋はいちょう切り、にんじん(かぼちゃ)は5mmの薄切りでさつとゆでる。ピーマンは乱切りにし、3種とも焼く。
- ⑧ 三種の肉と野菜をお皿に盛る。焼き肉に水菜、茹で肉にジュレを添える。

## ピオーネ大福

材料	(5個分)
ピオーネ	5粒
白あん	40~50g
白玉粉	50~60g
砂糖	12g
水	80~100ml
片栗粉	適量

### 作り方

- ① ピオーネは洗い、水気を取り、白あんで包む。(ブドウは皮をとってもよい。)
- ② 耐熱容器に白玉粉と砂糖を先に入れます。
- ③ 水を加え、粉のだまがなくなるまでよく混ぜます。しばらく時間をおいて、なめらかによく混ぜる
- ④ ラップをかけレンジで500w1分から1分半加熱します。(様子を見ながら、加熱する。)
- ⑤ 加熱後ラップを外しもう一度木べらでよくこねます。バットに片栗粉を適量しき、両面にまぶします。
- ⑥ 5個分に切り分け生地を丸めてのばし①を包み、包み終わりを下にして並べる。