

次世代につなげていきたい郷土食「こねつけ」 を現代風にアレンジ！

【カレー風味こねつけ】



【材料】（4人分）

ごはん	170 g
薄力粉	50 g
水	50 g
キャベツ	40 g
トウモロコシ	20 g
みそ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1 1/2
青のり	大さじ1
カレー粉	小さじ1
油	適量

【作り方】

- ① ご飯を温める。
- ② キャベツは粗いみじん切りにする。
- ③ 水で薄力粉を溶き、Aを入れて混ぜ、さらに①を入れて混ぜる。
- ④ ③に①と②を入れて混ぜ、合わせる。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱する。温まったら、大きめのスプーンで生地を落とし、5 cm程の大きさになるように丸く広げる。
- ⑥ 中火で焦げ目がつくように焼く。きつね色になったらひっくり返し、裏面も同じように焼く。

作り方のポイント

- ・ ご飯は温かい方が、他の材料と混ぜやすいです
- ・ 小麦粉は、水に溶いてから混ぜると混ぜやすいです
- ・ 発祥当時はこねて焼いていたと思いますが、今回は混ぜて油焼きにします
- ・ 表面をカラッときつね色に焼くことでおいしく仕上がります

鶏肉のサラダ



【材 料】（4人分）

- 鶏むね肉（皮付）・・・ 280 g
- 水・・・・・・・・・・・・ 160 g
- 清酒・・・・・・・・・・・・ 20 g
- しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- こしょう・・・・・・・・ 少々
- おろししょうが・・・ 小さじ2

- オクラ・・・・・・・・・・・・ 80 g
- トマト・・・・・・・・・・・・ 120 g
- 青じそ・・・・・・・・・・・・ 4枚
- きゅうり・・・・・・・・・・・・ 80 g

- 片栗粉・・・・・・・・ 小さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、フォークでつつき、穴をあける。
- ② 耐熱容器に水、調味料類を入れて混ぜ、鶏むね肉を皮を下にして入れ、鶏肉にぴったりとラップをして、電子レンジで3分間加熱する。
- ③ 鶏肉をひっくり返して更に2分加熱し、そのまま冷めるまで置いておく。
- ④ オクラはさっとゆでて縦半分に切る。きゅうりはオクラと同じくらいの長さのスティック状に切る。トマトは薄めのくし切りにする。鶏肉は薄く切る。
- ⑤ 皿に青じそを敷き、鶏肉と野菜を盛りつける。
- ⑥ ③の煮汁に水溶き片栗粉を入れ、加熱してとろみが出たら、⑤にかける。

