

♪郷土料理教室レシピ（9月28日）♪
講師：幸良 真沙代氏（こうら まさよ）

●紅芋のきんとん 【15人分】

【材料】

紅芋	正味 500 g
りんご	1/2 個
砂糖	大さじ 2
水	1 カップ前後
砂糖	3/4 カップ~1 カップ
みりん	大さじ 1~2
塩	少々

沖縄では昔から紅芋をよく食していました。紅芋の紫は他の食品にはあまりみられない貴重な色です。紅芋はビタミンB1やビタミンCも多く、食物繊維も豊富なため、積極的に食べたい食品です。アレンジとしてりんごの代わりにパイナップルの缶詰をつかうのもおすすめです。パイナップルの酸によって紅芋の紫がさらに鮮やかな紫色に変化するのもおもしろいです

【作り方】

- ① 紅芋は大きめの輪切りにし、皮を厚めにむいて水につけ、あく抜きをしてゆで、熱いうちに裏ごしにかける
- ② りんごはいちょう切りにし、砂糖をまぶしておく
- ③ 紅芋を水、砂糖、塩を一緒にして火にかけ、しばらく煮て途中でりんごとみりんを加えてつやよく粘りが出るまで中火で煮る

★千切りイリチー（切り干し大根の炒め物）【5人分】

【材料】

切り干し大根（乾）	100 g
昆布（乾）	1 枚
豚三枚肉	150 g
油	大さじ 3
豚だし	1と1/2 カップ
塩	小さじ 1と1/2
しょうゆ	小さじ 2



ボクだって郷土料理
がんばるぞっ☆

【作り方】

- ① 切り干し大根は2~3回洗って水にもどし、水気を切っておく
- ② 豚三枚肉はゆでて短冊に切っておく
- ③ 昆布は水にもどして水気を切り、千切りにする
- ④ 鍋に油を熱して三枚肉を炒め、脂が溶けてきたら切り干し大根と昆布を炒め、豚だしを2~3回にわけて加え、弱火にする
- ⑤ ④に塩、しょうゆを加えてゆっくりと煮込み、煮汁をある程度残してしっとりと仕上げる

♪郷土料理教室レシピ (9月28日) ♪
講師：幸良 真沙代氏 (こうら まさよ)

★カルダモンレモネード【2人分】

料理名	材 料 名	分量 (2人分)	作り方
カルダモン レモネード	レモン汁 カルダモン (粒) はちみつ 水 氷	1 個分 2 個 大さじ1 400ml 適量	① カルダモンは縦に裂いて、乳鉢 (すりこぎなど) ですりつぶす ② 鍋に水を入れて①を入れ、弱火で軽く沸騰させる (お湯に香りがつくまで) ③ 火を止め、はちみつとレモン汁を入れる ④ 氷を入れたグラスに③を茶こしで濾しながら注ぐ ☆仕上げにレモンスライスを浮かべても◎ ♪

カルダモン・・・世界で最も古いスパイスの一つ。
カレー料理に使われるガラムマサラには欠かせません。口臭を消し、消化を促進する作用もある。