



協賛： 一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会

サバの味噌煮

■材料(4人分)

- サバ(3枚におろしたもの)・・・2枚
- しょうが・・・・・・・・・・・・・・1かけ(30g)
- ┌ 水・・・・・・・・300ml(カップ1と1/2)
- 煮汁 味噌・・・大さじ3
- └ 砂糖・・・大さじ3
- └ 酒・・・・・・大さじ3



■作り方

1. サバは紙タオルではさんで水けをふく。
2. 片身を半分に切る。火が通りやすいように、身の厚いところに井の字の形に切り込みを入れる。
3. しょうがの半量は皮をむき、せん切りにして水にさらす(針しょうが)。残りはよく洗って皮つきのまま薄切りにする。(薄切りにしたものは【煮汁】に入れて、臭み消しに。針しょうがは食べるときの味のアクセントにする。)
4. 【煮汁】を合わせる。フライパンに分量の水を入れ、ボウルで混ぜ合わせたみそ、砂糖、酒を加える。【煮汁】を煮立たせたら、サバの皮を上にして入れる。しょうがの薄切りをサバに重ならないようにして【煮汁】に入れる。
5. 水でよくぬらした落としふた(アルミホイルで代用可)をのせ、中火にして、【煮汁】が泡立つような火加減を保ちながら13~14分間煮る。
6. 落としふたを取り、さばの表面に【煮汁】をかけながら、汁がトロリとするまで煮詰める。さばを器に盛って、【煮汁】をかけ、3の針しょうがをのせる。

豚汁

■材料(4人分)

- 豚肉(細切れ)・・・100g
- 大根・・・・・・・・・・・・・・5cm
- ごぼう・・・・・・・・・・・・1/2本
- こんにゃく・・・・・・1/2枚
- しいたけ・・・・・・・・・・2枚
- ねぎ・・・・・・・・・・・・1/2本
(または浅葱・・・5本)
- サラダ油・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・2カップ
- 味噌・・・・・・・・・・・・50g



■作り方

1. しいたけは薄切り、大根は皮をむきちょう切り、こんにゃくは短冊切、ごぼうはささがきにして水にさらす。ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒める。しいたけ・大根・こんにゃく・ゴボウを加えてさらに炒める。全体に油がなじんだら、水を加えて強火にする。煮立ったら中火にして、アクを除きながら肉と野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 2に味噌を加えてひと煮立ちしたらねぎを加えて火を止める。



協賛： 一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会

ほうれん草のピーナッツ和え

■材料(4人分)

- ほうれん草……………1袋
- 炒りピーナッツ…1/2カップ
- 「砂糖……………大さじ1
- あ 醤油……………小さじ1
- え だし汁または水…大さじ2
- 衣



栃木の名産
落花生

■作り方

1. ほうれん草はきれいに洗い、株が大きければ根元に十文字の切り目を入れる。
たっぷりの熱湯に根元から入れて色よくゆで、水にとって冷まし、水気を軽く絞って2～3cm長さに切る。
2. ピーナッツは薄皮を除いてすり鉢に入れ、すりこ木で叩きつぶしてからすりつぶし、
砂糖、しょうゆ、だし汁を加えてすり混ぜる。
3. 水気を切ったほうれん草を、2に加えてあえる。

かんぴょうのたまり醤油漬け

■材料(作りやすい分量)

- かんぴょう…5～6本
- たまり醤油…120ml
- ハチミツ…大さじ2

★かんぴょうを戻す

1. かんぴょうを水でよく洗い、しばらく水に漬けて戻す。
2. 1を熱湯に入れて好みの硬さに茹でる。
(煮すぎて柔らかくなり過ぎないように注意してください。)



栃木の名産
かんぴょう

■作り方

1. 戻したかんぴょうを長さ3～4cmに切る。
- ★つけ汁を作る
2. ボウルに醤油とハチミツを入れよく混ぜる。
 3. 切りそろえたかんぴょうを両手で握って絞り水気を切る。
 4. 密閉容器、もしくはフリージングバッグに入れて冷蔵庫で保存する。

☆しその実・ショウガと一緒に漬け込んでも美味しいです。