



## かんぴょうまつり記念 かんぴょう料理教室 レシピ:料理研究家 臼居芳美先生

本日使用した食材は「道の駅しもつけ」にて購入することができます。(一部を除く)



## かんぴょうのミルフィーユとんかつ

#### ■材料(4人分)

かんぴょう・・・20g

薄切り豚肉・・・12枚

薄力粉・・・・適量

細目パン粉・・・100g

卵 • • • • • 2 個

塩、胡椒・・・・ 適量

揚げ油・・・・・適量

#### ■作り方

- 1.かんぴょうをサッと洗い、水につけて戻す。
- 2. 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する。
- 3.かんぴょうの水けをふいて、肉の長さに合わせて切る。
- 4. 豚肉を1枚広げ塩、胡椒をし、茶こしを使って薄力粉をふる。
- 5. かんぴょうを肉の上に並べる。塩、胡椒をふる。
- 6.かんぴょうの上に豚肉を重ねる。塩、胡椒、薄力粉、かんぴょうを並べる。これをもう一度繰り返す。
- 7. 肉の形を整え、薄力粉・卵・パン粉をつけて、卵・パン粉と繰り返す。
- 8.180度の油でこんがり色づくまで揚げる。



## 夕顔の味噌スープ

#### ■材料(4人分)

夕顔(皮を剥いて)・・・200g

味噌・・・・・・・・適量

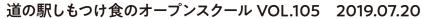
だし汁・・・・・・・適量

薬味・・・・・・・・・・適量

※みょうが、ネギ、アサツキ等

#### ■作り方

- 1. 夕顔の皮をむき、種をとり、食べやすい大きさにカットする。
- 2. だし汁に入れて柔らかくなるまで煮る。
- 3.味噌を加える。





## かんぴょうまつり記念 かんぴょう料理教室

レシピ:料理研究家 臼居芳美 先生

本日使用した食材は「道の駅しもつけ」にて購入することができます。(一部を除く)



# かんぴょうのコンポート入りヨーグルト

#### ■材料(4人分)

かんぴょう(乾燥の状態で)・・・20g 赤ワイン・・・・・・100ml 水・・・・・・・100ml A グラニュー糖・・・・・・80g レモン汁・・・・・・大さじ2 ヨーグルト・・・・・・200g

### ■作り方

- 1. かんぴょうを水でよく洗い、しばらく水につけて戻す。 戻したかんぴょうはお湯で茹でて食べられる柔らかさにする。
- 2.Aを鍋に入れ沸騰させる。2~3cmに切ったかんぴょうを入れてさらに柔らかくなるまで煮る。
- 3. 煮汁ごと冷まして冷蔵保存する。
- 4. ヨーグルトはざるにペーパータオルを敷いて2~3時間水切りをする。
- 5. ヨーグルトにかんぴょうを混ぜる。



協賛:歴史とロマンのかんぴょう街道

