

# 舞鶴の食材を美味しく食べよう

万願寺甘とう  
佐波賀大根  
しいたけ  
抹茶



## ♪中学生でもできるブリのムニエル♪

〈材料(4人分)〉

・ブリ ・塩胡椒 ・片栗粉/薄力粉 ・サラダ油 ・バター (・レモン汁)

〈作り方〉

- ①ブリに塩胡椒を振る。
- ②10分置く。※ブリは長時間置く必要なし!
- ③片栗粉/薄力粉をまぶして余分な分をおとす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、綺麗なほうを下にして中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ひっくり返して火が通るまで焼く。
- ⑥バターを入れてブリに絡める。※マーガリンでもOK!
- ⑦器に盛る。※レモン汁かけるとおいしい! ※緑を添えると彩り◎



## 大根の肉巻き

〈作り方〉

・準備…大根の皮をむいておく。

- ①大根は2cm角の棒状に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱し粗熱を取ります。
- ②①に豚バラ肉に巻きつけ、塩、胡椒を全面にかけたら薄力粉(片栗粉でもok)をまぶす。
- ③料理酒・しょうゆ・みりん・砂糖・すりおろし生姜をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④中火で熱したフライパンにごま油を引き②を入れて焼きます。
- ⑤全面に焼き色が付いたら③をいれ中火のまま5分ほど煮ます。
- ⑥豚バラに火が通ったら火から降ろします。お皿に盛り付けたら完成です。

《材料》4人前		・料理酒	大さじ2
・大根	200g	・みりん	大さじ2
・豚バラ肉(薄切り)	300g	・しょうゆ	大さじ2
・片栗粉	大さじ2	・砂糖	大さじ1
・ごま油	大さじ1	・すりおろし生姜	大さじ1

## 大根の葉のベーコンサラダ

《材料》

・大根の葉 100~150g ・ニンニク 1かけ  
・ベーコン 80g ・オリーブ油 大さじ2  
・酢 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2

〈作り方〉

- ①大根の葉は茎の太い部分は縦半分に切り3~4cmの長さに切る。
- ②大根の葉は冷水に話してざるに取り、キッチンペーパーで水けを拭く。
- ③ニンニクはみじん切りに切りベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ中火にかける。
- ⑤ベーコンがカリカリになるまで4~5分炒め、ニンニクを加えて色づくまで2分ほど炒める。
- ⑥ボウルに大根の葉を入れ、5を熱々のまま一気に加え、箸でよく混ぜる。
- ⑦6に酢としょうゆを加えてざっくり混ぜて完成

材料 ・抹茶 ・砂糖 ・きな粉 ・塩 ・わらび餅

抹茶きな粉を作る

- ①抹茶きな粉の材料を混ぜ合わせ、半量をバットにふるっておく。こうすることで、わらび餅がバットにくっつくのを防ぐ。
- ②ボウルに抹茶と砂糖を入れて混ぜ合わせ、わらび粉と水350mlを加えてスプーンなどでよく混ぜる。
- ③②を漉しながら鍋に移し、中火にかける。ゆっくりとゴムベラで混ぜ続ける。
- ④そこに白っぽい塊ができたなら弱火にして、グルグルと勢よく混ぜる。
- ⑤全体に透明感がでてきたら、①に静かに流し入れ、常温に30分間置いて冷ます。冷蔵庫に入れると食感が悪くなるので必ず常温で。
- ⑥冷めたら、バットの周囲をゴムベラで一周させ、ちぎれないようにまな板の上ですべり出させる。食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、残りの抹茶きな粉をかける。

