



今月の郷土料理は 四国 がテーマです。

◎ こうしめし (高知県)

材料 (4人分)

ご飯 3合
 ちりめんじゃこ 100g
 砂糖 大サバ1
 しょうゆ 大サバ2
 たくあん 1/3本
 のり 1枚

作り方

- ① 炊き立てのご飯に、ちりめんじゃこ、砂糖、しょうゆを加え混ぜ合わせたら、そのまま冷めます。
- ② たくあんは、干切りにします。
- ③ たくあんを加え、混ぜ合わせます。
- ④ のりをちぎって散らします。

出典: Rakutenレシピ



◎ おでんぶ (徳島県)

2人分

金時豆(ゆず) 50g
 にんじん 40g
 ごぼう 40g
 こんにゃく 40g
 高野豆腐 8g
 梅干し 1コ(20g)
 さとう 大サバ1と1/2
 しょうゆ 小サバ1と1/2
 だし汁 1と1/2 cup

作り方

- ① にんじん、ごぼうは1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り下ゆずする。
- ② 高野豆腐はめると湯ぞもどし、1cm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁、①、②と金時豆を入れ、火にかけてち分煮る。さとう、ちぎった梅干しを加えて、煮汁が半分になると煮る。
- ④ しょうゆを加えて、さらに煮汁が1/4になると煮る。

出典: Nipponham ホームページ

