

大和野菜を使ったアレンジ郷土料理



<MENU>

大和食材のミネストローネ
大和丸なすと豆腐のチーズ味噌田楽
大和まなとツナの色めし
豆乳くず餅～パンナコッタ風～

講師: 松田 弘子

cooking studio Vambi(クッキングスタジオ ヴァンビ)主催

フードコーディネーター

ベジタブル&フルーツマイスター

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 大和食材のミネストローネ

三輪はそうめんの発祥地とされ、三輪そうめんは奈良の伝統食品にされています。そうめんを作る時に出る「ふし」を使ってミネストローネを作ります。

ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味のイタリアの郷土料理。



■ 材料(6人分)

そうめんのふし・・・30g

大和丸なす・・・1/2個

ひもとうがらし・・・10本

ズッキーニ・・・1/2本

トマト・・・1個

玉ねぎ・・・1/4個

大豆の水煮・・・40g

ベーコン・・・3枚

顆粒コンソメ・・・7g

水・・・600cc

サラダ油・・・適量

塩・こしょう・・・少々

■ 作り方

①大和丸なす、ズッキーニ、トマト、玉ねぎは1cmの角切りにする。ひもとうがらしは1cm長さに切る。ベーコンは1cmの色紙切りにする。

②鍋にサラダ油を温め、①を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、顆粒コンソメと水を入れて煮る。

③野菜に火が通ったら、そうめんのふしを加え、塩・こしょうで味を整える。

■ フリーメモ

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 大和丸なすと豆腐のチーズ味噌田楽

大和野菜の大和丸なすを使った田楽です。

田楽は、奈良では日常食として、昔から食べられてきた料理の一つです。

チーズの風味で、まろやかさをプラスしました。



■ 材料(6人分)

大和丸なす・・・3個

(田楽味噌)

冷凍豆腐・・・300g

赤味噌・・・40g

サラダ油・・・適量

酒・・・大さじ1.5

ピザ用チーズ・・・90g

みりん・・・大さじ1.5

サラダ油・・・適量

砂糖・・・大さじ3

■ 作り方

- ①冷凍豆腐を解凍し、キッチンペーパーに包み重しをおいて水きりする。
- ②大和丸なすは2cm厚さのちょう切りにする。水きりした冷凍豆腐は一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて色よく焼く。焼きあがったらアルミホイルのケースに入れる。
- ④鍋に田楽味噌の材料を入れ、味噌がなめらかになるまで混ぜ合わせ、火にかけてひと煮立ちさせる。
- ⑤③に④の田楽味噌をぬり、ピザ用チーズをかける。
- ⑥フライパンに⑤を並べ、蓋をしてチーズが溶けるまで弱火で加熱する。

■ フリーメモ

※トースターやオーブンで焼いてチーズを溶かすと、こんがり仕上がります。

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 大和まなとツナの色めし

醤油味の炊きこみご飯を、奈良では「色めし」と奈良特有の呼び名で呼んでいます。豊富に採れる野菜を利用して、腹もちの良い、色めしや混ぜめし(醤油味の具を混ぜたごはん)は昔からよく食べられていました。

昔からの日常食「色めし」を大和伝統野菜「大和まな」を使って作ります。子供も好きなツナを使ってピラフ風にアレンジしました。



■ 材料(6人分)

米・・・3合

大和まな・・・150g

ツナ缶・・・80g

酒・・・大さじ1

薄口しょうゆ・・・大さじ1.5

塩・・・小さじ1

サラダ油・・・少々

■ 作り方

- ①大和まなは細かく刻む。ツナ缶は汁気をきる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてさっと炒める。
- ③炊飯器に米、酒、薄口しょうゆ、塩を入れて分量の水を加える。②を加えてさっと混ぜ合わせ、炊飯する。
- ④炊きあがったら、さっくり混ぜ合わせ、器に盛りつける。

■ フリーメモ

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 豆乳くずもち ~パannaコッタ風~

吉野くずは、山野に自生するマメ科多年生のつる草「葛藤」の根を採集して精製した純良澱粉のことをいいます。

今では、高級食材として扱われています。

和菓子でいただく事の多いくず餅をカラメルシロップでいただきます。



■ 材料(6人分)

くず粉・・・30g

豆乳・・・300cc

砂糖・・・10g

(カラメルシロップ)

砂糖・・・30g

水・・・50cc程度

■ 作り方

- ①鍋にくずを入れ、豆乳を少しずつ加えて、混ぜ、くずを溶かし、砂糖を加える。
- ②①を火にかけ、弱火でとろっとするまで練り上げる。
- ③②の粗熱をとり、ラップを広げた中に入れ、茶巾にしぼり輪ゴムで止める。冷水に浮かべ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④カラメルシロップを作る。鍋に砂糖、水(大さじ1)を入れて火にかける。砂糖水がきつね色に色着いたら、火を止めて、残りの水を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤くずもち餅が固まったら、ラップを外し、器に盛り付け、④のカラメルシロップをかける。

■フリーメモ

※くずは、フードプロセッサーなどにかけて細かく砕いておくとダメになりません。

※カラメルシロップを作る時は、水を少しずつ加えてください。