

かんたんRecipe

### 葉ダイコンのふりかけ



- ① 葉ダイコンをよく洗い1~1.5センチ幅に切る
- ② フライパンにゴマ油を熱し、①を軽く炒める。じゃこと沼エビを加えて炒め、火が通ったらAを加え、水気が無くなるまで弱火で炒める。

#### 〈材料〉 作りやすい分量

葉ダイコン	250g
じゃこ	40g
沼エビ	60g
かつお節	10g
白いりゴマ	大さじ1
A めんつゆ	大さじ2.5
みりん	大さじ2
ゴマ油	大さじ1



野菜ソムリエプロ  
木村 千恵美さん

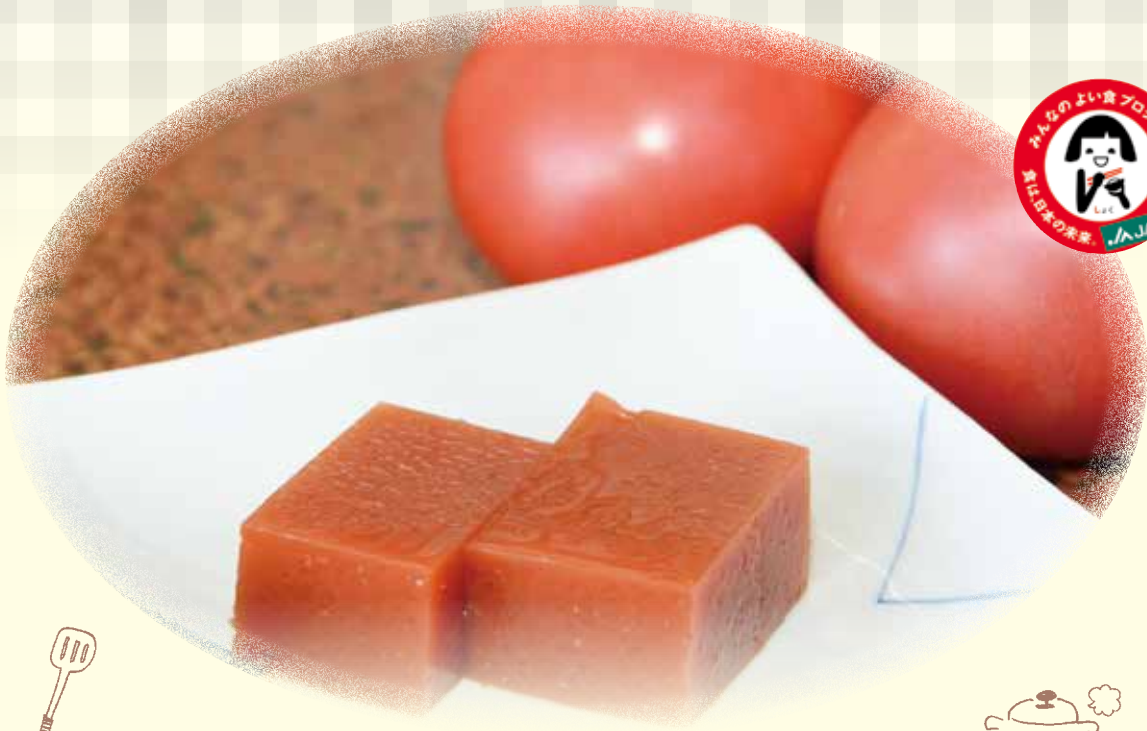


**豆知識** 葉にはβカロテンやカルシウム、ビタミンC、K、葉酸、ミネラル分が多く含まれていて、カルシウムやビタミンCはほうれん草よりも多いほどです。できるだけ捨てずに食べましょう。



こしえる母さんの

# 大地の恵み de クッキング



千厩町奥玉  
藤野 ふみ子さん

## トマトようかん

- ① トマトのヘタを取りミキサーにかける
- ② 約6割のトマトジュースをつくり、鍋に入れあくを取りながら中火で煮詰める。約4時間煮詰めたら、火を止め鍋のまま一晚冷ます
- ③ ②を中火で、あくを取りながら約2割になるまで煮詰める
- ④ 寒天4本をちぎり、水(分量外)で戻す。鍋で水を沸騰させ、戻した寒天を入れて煮溶かし、さらに砂糖を加えて良く溶かす
- ⑤ ④と③を合わせ目の細かいざるでこし、鍋に入れかき混ぜながら弱火で約20分煮詰める
- ⑥ ⑤を型に入れ、粗熱を取り冷蔵庫で冷やし固める

### ■材料(深型角パット1個分)

□ トマト	約 5kg
□ 棒寒天	4本
□ 砂糖	500g
□ 水	250ml

### 【一口メモ】

- ・かき混ぜずに煮詰めてください。
- ・ざるでこすと口当たりが良くなります。



弁慶のわらじ 220円(税込) / 1個



### 【お店から一言】

当店のパンは、平泉町産のこゆき小麦と自家製天然酵母を使い、程よい歯ごたえともちもち食感が特徴のパンです。パンの具材も平泉町産にこだわり、余計な添加物を入れずほとんどを手作りしています。弁慶のわらじ(=写真)は、平泉ゆかりの弁慶のわらじにちなみ作りました。大根のからし漬けとチーズ、雑穀を練り込み、目でも楽しめます。また、地元野菜を使ったアイデアメニューを提供する「平泉きらめき野菜デー」にも参加し、毎月指定されるメイン食材を使ったパンを第1木曜日から土曜日まで販売しています。こちらもぜひ楽しみにご来店ください。



## きんいろぱん屋

住所 平泉町平泉字大沢 61-5  
(毛越寺門前直売所あやめ内)

電話 0191-48-3136

営業時間 9:30 ~ 17:00

定休日 水曜日

