

かんたん Recipe

### セリのナムルと根の天ぷら



- ① セリは根まで良く洗っておく。セリの根を切り落とし、4~5cmの長さに切り、7~10秒ほど油で冷ましておく
- ② Aをボウルに入れて良く混ぜ合わせ、①のゆでた茎をあえる
- ③ ①の切り落とした根の水気を拭き取り、水で溶いた天ぷら粉でからりと揚げ、お好みで塩をふる

**豆知識** セリは、βカロテンや抗酸化作用のあるビタミンCを多く含んでいます。βカロテンは体内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫を高める作用があり、油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。根の部分も栄養があり、鍋に入れてもおいしく、ぜひ、お試しください。

〈材料〉 セリ2束分

セリ	2束
ゴマ油	大さじ2
鶏ガラスープ	小さじ1
Aだしの素	少々
すりゴマ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
天ぷら粉	80 g
水	100ml
揚げ油	適量
塩	少々



野菜ソムリエプロ  
木村 千恵美さん



### 【一口メモ】

- ・クルミやゴマの他、ナッツや木の実などお好みで。入れなくてもおいしくできます。
- ・固めずに温かいまま食べることもできます。その場合は水を100~150ml加えて蒸らし、お皿や茶碗に盛り付けてください。



こしえる母さんの  
大地の恵み de  
クッキング



## 黒糖おこわ

- ①もち米を4時間程度水に浸しておく。水を切り、沸騰させた蒸し器で30分ほど蒸す
- ②黒砂糖としょうゆを鍋に入れ、焦がさないように溶かす
- ③蒸し上がったもち米を大きなボウルに入れ、②を加え全体になじませるようにしつかりと混ぜ、クルミといりゴマを加えてさらによく混ぜる
- ④蒸し器に戻して15分ほど蒸す。深型の角バットまたは箱にクッキングシートを敷き、蒸し上がったおこわを入れて粗熱を取る
- ⑤米粒を固めるように手で押しながらしっかりと固める。一晩おいて、冷め固まったら食べやすい大きさに切る

### ■材料

□もち米	1升
□黒砂糖	200g
□しょうゆ (濃い口)	250ml
□クルミ	200g
□いりゴマ	50g

大東町曾慶  
佐藤 律子さん



## 館ヶ森高原ホテル

住 所 一関市藤沢町黄海字衣井沢山 87

電 話 0191-63-5600

営業時間 11:30 ~ 14:00

定 休 日 毎週水曜日、木曜日



ダムカレーlight (ライト) 相川ダムカレー 1250円(税込)



### (お店から一言)

藤沢町をダムカレーで盛り上げようと昨年7月から町内の3カ所のダムにちなんで3種類のダムカレーを提供しています。相川ダムカレー(=写真)には地元館ヶ森高原豚のロースかつや一関産の野菜などをふんだんに使用しています。ぜひ、ゆっくりおくつろぎください。

