



写真1

食は地産地消で。せくんぶ愛別産のスローフードメニューつくってみました。

メニュー

- きのこのご飯
- きのこのみそ汁 (豆腐なめこ、ゆきのした、みつば)
- きゅうりの浅漬け
- まいたけのしょうが酢しょうゆ
- 豆腐のステーキきのこのソース
- カボチャケーキ

きのこの御飯 (写真1)

●材料 (3~4人前)
米……………3合
愛別産のきのこの御飯の素使用
家にあるきのこを加えると、具の量が多くなります。その場合、以下の調味料を加えて炊きます。

調味料
みりん……………大2
酒・しょうゆ……………各大3

●作り方
①米に調味料を加え混ぜ、きのこをのせて普通に炊きます

まいたけのしょうが酢しょうゆ (写真1)

●材料
まいたけ……………500g
調味液
酢……………大6
しょうゆ……………大3
しょうがのすりおろし大3

(酢2:しょうゆ1の割合で家庭の味の好みで調整して下さい)

豆腐ステーキきのこのソース (写真1)

●作り方
①絹ごし豆腐をペーパータオルに包んで耐熱容器に入れ、電子レンジに約2分かける。ざるにあげて少しおき、水気をきり1丁を4等分に
②しいたけは石つきを取って、1cm幅の細切り、えのき、ゆきのしたは根元を切ってざく切りに、まいたけは食べやすいように小房にします
③豆腐の水気を拭いて、んにくをつけて小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油大2を熱して、豆腐をいれ全ての面に焼き色をつける
④だし汁1カップ、しょうゆ大3、砂糖小1、みりん大1を煮立て、②のきのこをいれ、ひと煮して片栗粉小2、水大1の水溶き片栗粉でとろみをつける
⑤豆腐を皿に盛り④のきのこのソースをかけ長ねぎを飾る

かぼちゃのケーキ (写真1)

●材料
かぼちゃ (種とわたをとったもの)……………400g

(ぼっちゃんかぼちゃ 1個くらゐ)

全卵……………2個
卵黄……………1個
生クリーム (1パック)

……………(200cc)
バター……………80g
小麦粉 (薄力)……………120g
砂糖……………75gと30g

●作り方
①かぼちゃをゆでるか蒸して皮を取りマッシュ
②①の中に全卵2個と砂糖75g、生クリーム200ccとシナモン少々を入れませる
③小麦粉120g、バター80g (室温で戻して柔らかくしておく) 卵黄1個、砂糖30gをまぜてクッキー生地を作る
④耐熱皿 (直径21cm) に③のクッキー生地を底と横にはりつける
⑤④に②の中身を入れる
⑥オーブン170度で40分焼き、アルミホイルをかけて20分焼きます

フランスパンのきのこのトマトピザ (写真2)

①1cm厚さにフランスパンを切り、フライパンの大きさに合わせてくっつかないホイルをひいた上に並べます
②オリーブオイルを回しかけ、市販のピザソースをかけ、トマト、きのこを並べ、ピザ用チーズ、生のパジルをのせ焼きます

写真2



Speciality

愛菜クラブ
上川郡愛別町豊里2区
TEL01658-6-5081
●きのこのご飯の素 (3合用)

株式会社 bヒット
上川郡愛別町字南町471番地
TEL01658-6-6028
●採ったまんまギフトセットA (まいたけ、えのき、なめこ、しいたけ、えぞゆきのした、エリンギ (期間によって入らない場合もあります)のセット)

きののポックル
上川郡愛別町本町2区
TEL01658-6-5887
●まぜてごはん (炊き込みきのこのごはんの素)
●焼きたきのこのまぜてごはん (炊き込みきのこのごはんの素)
●ハヤシライス
●きののポックルカレー
●きのこのスペシャルカレー
●さすが! 野菜カレー
●スパインーカレー
●ホタテときのこのスープカレー
●チキンときのこのスープカレー
●とっさんこスープカレー 他多数

Y2ワイワイの家
上川郡愛別町伏古
TEL01658-6-4153
●まるやか酢漬け
●まいたけきんぴら
●きのこの中華

あいべつ 地酒を創る会
上川郡愛別町本町2区
JA上川中央内
TEL01658-6-5311
●愛別和酒「ふしこ」
●熟成酒 (720ml)
●熟成酒 (1,800ml)

有限会社 協和農産
協和の里のもち工房 愛ふくふく
上川郡愛別町協和2区 TEL01658-6-6980
●小豆あんもち (白・豆・発芽玄米・よもぎ・黒糖)
●しゃぶしゃぶ餅
●かぼちゃあんもち
●切りもち・丸もち