



◎主菜「ぶりのつけ焼き～りゅうきゅう風～」

《分量(2食分)》	《レシピ》
ぶりの切り身 40g×2切 (80gの切り身を半分にカットする) ★濃口しょうゆ 6g ★砂糖 2.5g ★みりん 5g ★すりごま 2.5g しょうが 5g ネギ 5g ごま油 2.5g	①しょうがの皮をむいてすりおし、ネギは小口切りにする。 ②ボウルに★印の調味料と、すりおろしたしょうが、分量の二分の一のネギを入れて混ぜ合わせる。 ③②にぶりの切り身を入れて混ぜ合わせラップをかけて隙間がないように密着させて空気を抜き冷蔵庫で30分程度漬けこむ。 ④フライパンにごま油を引き③を両面に焼き、残りのネギを加える。

◎副菜「柿と県産高菜漬のさっと和え」

《分量(2食分)》	《レシピ》
柿 60g 高菜漬け(刻み) 25g EXオリーブ油 1.5g 醤油 1.5g いりごま 1g	①柿は皮をむき、拍子切りにする。高菜漬けは水気を絞る。 ②ボウルに高菜漬け、オリーブ油、いりごまを合わせ、柿を加えてさっと混ぜる。 ③味を見て醤油で塩分を整えて完成！

◎郷土料理「れんこんはさみとり天～かぼす添え」

《分量(2食分)》	《レシピ》
鶏むね肉 30g×2切 ★おろしにんにく 1g ★おろししょうが 1g ★塩 0.2g ★酒 1g れんこん 80g (1枚20gの輪切り×4枚) 薄力粉 10g 片栗粉 3g 卵 8g 塩 0.5g 冷水 10ml サラダ油 適量 揚げ油 適量 ポン酢 10ml 練りからし 1g かぼす 1/4個	①鶏むね肉を一口大に切る。 ②れんこんとかぼすを薄く切る。 ③バットに①の肉と★の調味料を加えて、手でよく揉みこむ。 ④③にラップをかけて、冷蔵庫で10分程度置く。 ⑤ボウルに卵を入れてよく溶き、冷水を加え混ぜる。 ⑥⑤に薄力粉と片栗粉、塩、サラダ油を加えてさっくりと混ぜる。 ⑦④の肉の上に②のれんこんを置く。 ⑧170℃～180℃の揚げ油で中まで火が通るまでひっくり返しながらかける。 ⑨ポン酢と練りからしを入れて付けたれを作り、添える。 ⑩②のかぼすを添えて完成！