

道の駅しもつけ自慢の味

下野市特産・かんぴょう料理をつくろう!

講師/監修:大沼スミエさん・大高京子さん[企業組合らんどまあむ]

美味しい料理
らんどまあむ 下野市笹原295-11 TEL 050-7508-1818

レシピを紹介してくれた「企業組合らんどまあむ」は、道の駅しもつけで人気のお弁当や惣菜の製造販売を行っているグループ。地元で生産された米、干瓢、野菜などを豊富に使用した無添加で栄養たっぷりのお弁当や、下野市特産のかんぴょうで作った八幡巻きやマリネなど、道の駅しもつけで、そのおいしさを試してみてください。



かんぴょうの太巻きずし

【材料】4本分

ご飯……………1000g

■合わせ酢

酢……………90ml

砂糖……………40g

塩……………小さじ1

■厚焼き卵

卵……………4個

┌砂糖……………大さじ2

B 塩……………小さじ1/3

└水……………大さじ2

■かんぴょうの甘煮

干しかんぴょう…20g

┌だし汁……………1/2カップ

A 砂糖……………大さじ3

└醤油……………大さじ2

└みりん……………大さじ1

きゅうり……………1本

桜でんぶ……………大さじ1

海苔……………4

【作り方】

- 1 鍋に茹でたかんぴょうとAを入れ、汁気がなくなるまで煮詰めて冷ましておく。
- 2 ご飯をボウルに移し、合わせ酢を加え切るようにまぜる。
- 3 きゅうりは縦4等分にして、塩をふる。
- 4 卵にBを入れ、厚焼き卵を焼く。冷めたら縦1/4に切る。
- 5 まきずに海苔・ご飯・具の順にのせ、巻く。
- 6 水で濡らした包丁を使い切り分ける。

味付けせずにかんぴょうを揚げて、青海苔と塩をまぶすのもオススメ!



かんぴょうチップス

【材料】4人分

干しかんぴょう…20g

片栗粉……………少々

揚げ油……………適量

■調味料(味付け用)

キムチの素……………少量

めんつゆ……………少量

塩……………少量

青海苔……………少量

【作り方】

- 1 かんぴょうを水洗いしてから5分ほど水につけ、5cmの長さに切る。
- 2 かんぴょうに好みの調味料を少量まぶす。
- 3 かんぴょうを上げて片栗粉をまぶし、油でカラリと揚げる。

アドバイス

太巻きずしや卵とじは、かんぴょうのおいしさが存分に味わえる定番メニュー。しっかり覚えて我が家の味にしちゃいましょう。



かんぴょうの卵とじ

【材料】4人分

干しかんぴょう…20g

卵……………2個

水……………3カップ

だしの素……………小さじ1

塩……………小さじ1/2

醤油……………小さじ2

三つ葉……………適宜

【作り方】

- 1 茹でたかんぴょうを2cmの長さに切り、水気を絞ってボウルに入れ、溶き卵を混ぜる。
- 2 水3カップにかつおだしを入れ煮立て、1を入れて煮る。
- 3 塩、醤油で味を整え、三つ葉を加えて火を止める。

かんぴょうゼリー

【材料】10~12個分

茹でたかんぴょう…80g

粉寒天……………1袋(4g)

水……………1カップ

砂糖……………60g

100%オレンジジュース…500ml

みかんの缶詰……………1/2缶



【作り方】

- 1 茹でたかんぴょうを1cm角に切る。
- 2 鍋に、粉寒天と水、かんぴょうを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2~3分煮る。
- 3 砂糖を入れて煮溶かし、火を止めてオレンジジュースを加える。
- 4 型にみかんの缶詰を入れ、3を流して冷やす。