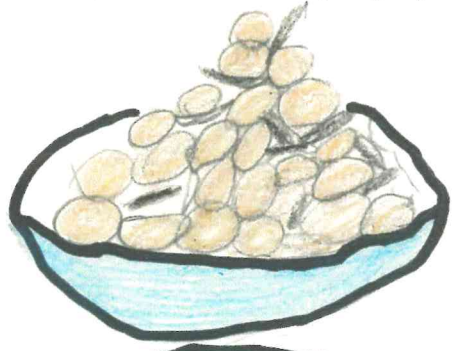


★宗像の郷土料理



作.自由ヶ丘南小学校5年生



実は郷土料理はとっても健康なんです！しかもめっちゃおいしい！！という最高の料理なんじゃ！！

いろいろな郷土料理がある
ので

ぜひ食べてみてね~~~~！！

とりすき (4人分)



- 木オ米斗
- とりもも肉(骨つ切り)・・・450g
 - 火焼き豆腐・・・1丁
 - えのき茸・・・1袋
 - 玉ねぎ・・・1個
 - ごぼう・・・1本
 - 白菜・・・1/2玉
 - 生いたけ・・・4枚
 - 長ねぎ・・・3本
 - こんにゃく・・・1枚
 - 卵・・・4個
 - 酒・・・1/2カップ
 - しょうゆ・・・1/2カップ
 - 石臼米唐・・・1/2カップ

作り方

- ①ごぼうは大きめのささがき、ねぎは余半めに、他の野菜・豆腐は食べやすい大きさに切り、こんにゃくは一口大にちぎって準備する。
- ②鶏肉に大きじ2木分の酒(分量外)をまがし、ざるにあげる。
- ③②を鍋に入れ、皮からしっかりと火焼き、石臼米唐をカクえ、石臼米唐が完全に溶けたら残りの酒・しょうゆの川旨でカクえる。
- ④③に白菜・こんにゃく・ねぎを入れ、蓋をして野菜水分が出たが待
- ⑤④に豆腐以外の残りの木オ米斗を入れて煮る。
- ⑥最後に豆腐を入れ温める。

だぶ(らぶ) 材料(4人分)

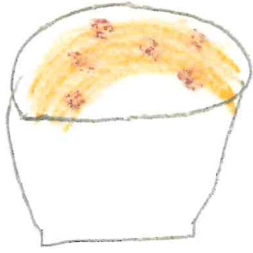


- 干しいたけ 1枚
- にんじん 3cm
- ごぼう 3cm
- 里芋 1個
- 厚揚げ 1/2枚
- だし汁 3カップ
- A (うすくちしょうゆ 大さじ 1/2
みりん 大さじ 1/2)
- コーン 1/2枚
- とりもも肉 50g
- B (片栗粉 大さじ 1
味 大さじ 1)
- 三つ葉 適量
- おろししょうが ツマ

作り方

- ① 干しいたけは水に戻しせん切り、にんじんは1cm角切りにし、ごぼうはささがきにする。
- ② 里芋は1cmよりやや大きめの角切りにして下ゆでし、厚揚げは湯通しして1cmの角切りにする。
- ③ コーンは1cmに角切りにし、土塩もみしてゆです。
- ④ とり肉は大きさをあわせて小さく切り、三つ葉は1~2cm程の長さに切る。
- ⑤ なべに里芋以外の材料とだし汁を入れ、にんじんがやわらかくなったら里芋とAを入れ、ひと煮たちさせてBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、おろししょうがと三つ葉をのせれば、おいしいだぶの完成!!

椿油ごはん



○米…2合
○ごぼう…10cm程度
○にんじん…2~3cm
○干しいたけ…2枚

A
ごま…小さじ7
椿油…小さじ2
しょうゆ…小さじ2

薄しょうゆ…小さじ2

塩…小さじ1/2

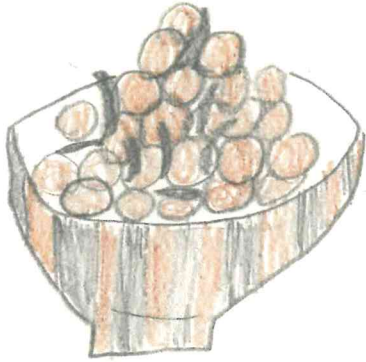
材料

しび^o

- ①ごぼうはささがきにする
- ②にんじんはみじん切にする
- ③しいたけは水でもどしおしおみじん切にする
- ④米は洗って普通の水か^o減で
Aと①②③を入れてたく

テンペ入りきすけ煮

ざいりょう

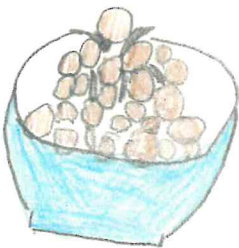


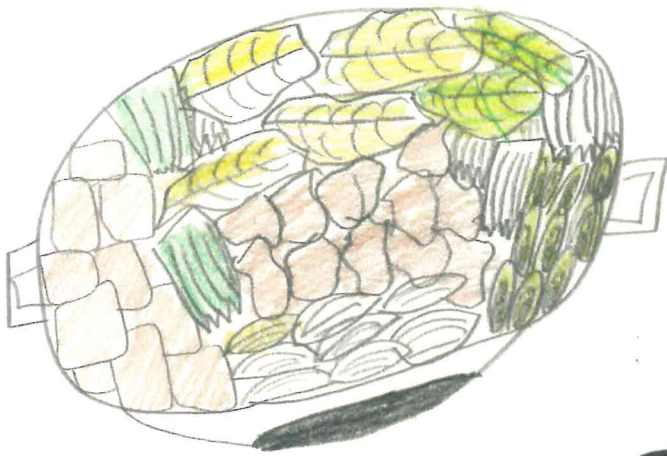
- テンペ 140g
- 片栗粉 大さじ2
- いりこ 1/2カップ
- 【A】
 - ごま大さじ3
 - こんぶ 10cm 角
 - さとう 大さじ3
 - しょう油 大さじ2
 - さけ 1/4カップ

あけがし油できりょう

レシピ

- ① テンペを粒かほぐれるまでほぐして片栗粉をまぶして、揚げる。
- ② いりこを素揚げする。
- ③ 昆布は水でもどし糸田セカリにする。
- ④ 【A】をフライパンに入れ、ふっとうさせにつめる。
- ⑤ ④に①②③を加えかき混ぜる。





ほかにもレシピ本に
のってない郷土料理
があるよ! 🍱

