

出雲圏域レシピ

【さつまいものつつきぼた・西浜いもの天ぷら・しじみ汁】

献立名	材料名	6人分	作り方
さつまいものつつきぼた	さつまいも もち米 砂糖 塩 青のり きなこ 黒ごま	600 g 225 g 大さじ4.5 3.5 g 22.5 g 30 g 大さじ6	①さつまいもは皮をむき、強火で蒸す。 ②もち米を炊飯する。 ③すり鉢にさつまいも、もち米のごはん、砂糖、塩を入れてすりこぎでつく。 ④ぼたもち風に丸めて、青のり、きなこ、黒ごまをつける。
西浜いもの天ぷら	さつまいも 米粉 卵 水 塩 揚げ油	600 g 150 g 1.5 個 適量 少々 適量	①さつまいもはきれいに洗い1 cmの輪切りにして水につける。 ②水切りしたさつまいもをペーパーでふき、米粉をまぶす。 ③卵を溶き、米粉、塩、水を適量加えよく混ぜる。 ④揚げ油を170℃に熱し②のさつまいもを1枚ずつ③に付けてから揚げる。
しじみ汁	しじみ 水 昆布 味噌	450 g 900 ml 7.5 cm 角 大さじ3	①ボールに1%濃度の塩水を張り、中にザルを入れてしじみの砂をはかす。 ②鍋に水と昆布、しじみを入れ中火で煮る。 ③しじみが口を開けたら火を弱め、昆布を引き出し味噌を加えて味を調整する。しじみは煮過ぎないこと。