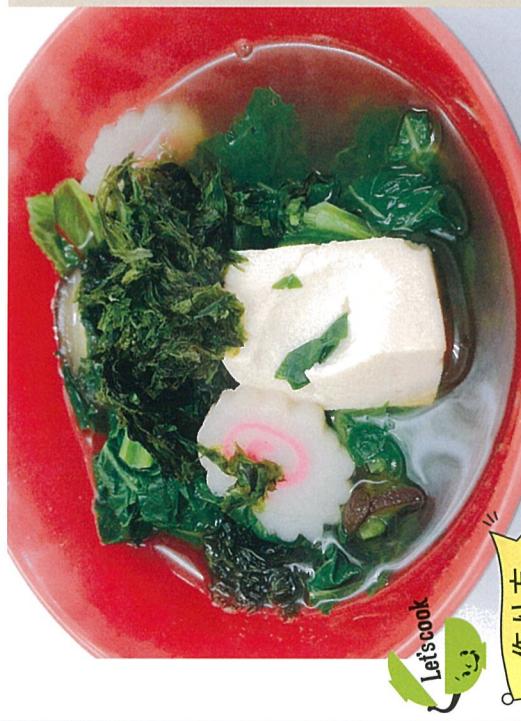


伊豆の伝統料理～かきなのお雑煮～

材 料 (2~3人分)

- ・かきな
- ・もめん豆腐
- ・とり肉
- ・しいたけ
- ・なると
- ・醤油
- ・塩
- ・だし
- (かつお、昆布等)
- ・岩のり
- ・もち



作り方

- 1 かきなを茹でる。柔らかくなったら火を止め水で冷やす。水で浸す時間を長くする。(半日)
- 2 鍋にかつおや昆布等、お好みでだしおをとる。醤油や塩で汁の味付けをし、かきなを2~3cm程度に切り入れる。
- 3 もめん豆腐、とり肉、しいたけ、なると等の材料を入れ煮込む。
- 4 焼いた餅を器に入れ、煮込んだ汁をかけて盛り付け。最後に岩のりを振りかけて完成。



作り方

かきな
南伊豆町内主要販売先リスト
農林水産物直売所 湯の花
〒415-0303 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂157-1
TEL 0558-62-6300
<http://www.town.minamiiizu.shizuoka.jp/>

発行：南伊豆町商工観光課
〒415-0303 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂315-1
TEL 0558-62-6300
<http://www.town.minamiiizu.shizuoka.jp/>

制作：南伊豆町商工会
〒415-0303 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂323-1
TEL 0558-62-0675
<http://minamiiizu.or.jp/>

今回の料理監修協力
野ぶきの会
南伊豆の料理好きお母さんにより結成された「野ぶきの会」。地元に慣れ親しんだ精銳集団だけあって、そのお味の腕前と豊富な知識量は折り紙つき。

美味しい南伊豆をちよこっとお届け



～南伊豆町発祥の愛国米使用～

ひもの入り！ライスコロッケ



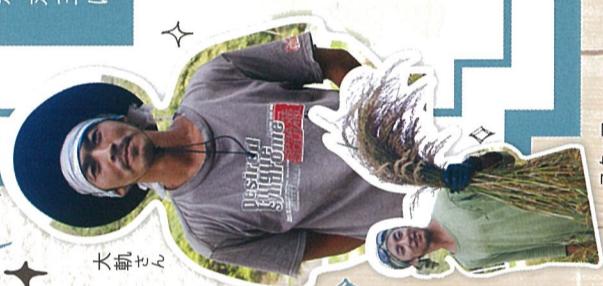
材 料 (2~3人分)

- ・米（愛國米） 1合
- ・だしつゆ 20cc
- ・しめじ 1/2株
- ・生姜 2かけ
- ・干物 2枚
- ・日本酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・揚げ油（サラダ油）
- ・小麦粉
- ・玉子
- ・パン粉

作り方

- 1 米を研ぎ、だし、しめじ、生姜、日本酒、塩を入れて炊く。
- 2 干物を焼き、焼いた干物をほぐす。炊き上がったご飯に干物を混ぜる。
- 3 混ぜ合わせたご飯をお好みサイズに丸めて、小麦粉、玉子、パン粉の順につける。
- 4 油で揚げて、こんがり焼けたら盛り付けて出来上がり。

美味しくお米を食べましょう！



愛国米生産者：株アグリビジネスリーディング 中村大軌さん

明治時代のお米の三大品種の一つ「愛国」は、「コシヒカリ」や「ササニシキ」など、現在、各地に主要流通しているお米の祖先であり、収穫量が多い事から農家を助け農業の発展を築きました。近年、愛国米のルーツが南伊豆発祥の「身上起米」である事が専門家により判明。南伊豆町では「一握りの精毅」から育てた作付けを徐々に増やしながら、現在、愛国米で作った日本酒「古里凱旋 身上起」などにより、皆様に愛されるお米として認知されています。

愛国米
南伊豆町内主要販売先リスト
(株)アグリビジネスリーディング
〒415-0323
静岡県賀茂郡南伊豆町下小野304
<https://minamiiizu-kometen.jp/>

農林水産物直売所 湯の花
〒0558-62-3191
<http://yunohana-shop.com/>

スタッフ