

～伊豆の伝統料理～

かきなのお雑煮



Let's cook
作り方

材 料 (2～3人分)	
・かきな	5枚
・もめん豆腐	200g
・とり肉	50～80g
・しいたけ	3枚
・なると	80g
・醤油	50cc
・塩	少々
・だし (かつお、昆布等)	お好みで
・岩のり	お好みで
・もち	お好みで



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。



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。



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 0558-62-3191 FAX 0558-62-3193
http://yunohana-shop.com/

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」。地元にお味に慣れ親しんだ精鋭集団だけあって、その知識量は折り紙つき。

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.minamizu.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://minamizu.or.jp/



南伊豆の味をご自宅でも！

2019

南伊豆の味
レシピ集

美味しい南伊豆をちよっとお裾分け



～南伊豆町発祥の愛国米使用～

ひもの入り！ライスコロツケ



Let's cook
作り方

材 料 (2～3人分)	
・米 (愛国米)	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	



① 米を研ぎ、だしつゆ、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、こんがり焼いたら盛り付けて出来上がり。



美味しいお米を
食べましょう！

大軌さん



スタッフ

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、収穫量が多いことから農家を助け日本近代農業の礎を築きました。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判明。南伊豆町では“一握りの稲穂”から育てた作付けを徐々に増やしなが、現在、愛国米で作った日本酒「古里凱旋 身上起」などに、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
TEL 0558-62-2828
https://minamizu-kometen.jp/

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 0558-62-3191 FAX 0558-62-3193
http://yunohana-shop.com/

