

落花生の煮物

材料(4人前)	調味料
落花生(碧南産)100g	醤油 50cc
人参(岡崎産) 100g	みりん 大さじ3
大根(岡崎産) 100g	酒 大さじ3
蒟蒻(岡崎産) 100g	砂糖 大さじ2
落花生のゆで汁 1カップ	



- 1.落花生は殻をむいた状態で柔らかくなるまで煮る。→ゆで汁は取っておく
- 2.人参・大根・蒟蒻は落花生と同じサイズに切る。
- 3.蒟蒻はゆでてあく抜きをしておく
- 4.柔らかくなった落花生と人参・大根・蒟蒻・調味料をすべて加えとろ火で野菜に火が通るまで煮る

味噌稲荷 約30個

米(岡崎産) 2合	サラダ油 大さじ1
人参(岡崎産) 60グラム	酒 大さじ2
蒟蒻(岡崎産) 40グラム	みりん 大さじ2
ひき肉(愛知産) 40グラム	ソース 大さじ2
八丁味噌(岡崎産) 大さじ2	
塩・胡椒 少々	砂糖 大さじ2



- 1.人参、蒟蒻をみじん切りにする。
- 2.蒟蒻はあく抜きをしておく
- 3.人参もみじん切りにしたら沸騰したお湯に1分ゆでる
- 4.サラダ油を引いたフライパンでひき肉を炒め、火が通り始めたら人参・蒟蒻を投入し、軽く炒めて混ぜ合わせた調味料を加える。
- 5.過熱して煮詰まったら炊いたお米と混ぜ合わせる。

油揚げ

材料 水 1リットル	砂糖 大さじ5
醤油 大さじ6	みりん大さじ3

油抜きした油揚げを液にいれ、煮詰まるまで過熱する。