



## 甘く煮込んだ鮎の甘露煮

お箸でほぐれるほどやろこく\* 骨まで食べられるで



### cooking ingredients

鮎の甘露煮 ~材料 20尾~

鮎・・・20尾 きれいに洗い水けをきる  
 醤油・・・200ml / 酒・・・200ml / みりん・・・200ml  
 砂糖・・・大さじ5(ザラメでもよい)  
 実山椒・・・少々 粗くつぶす  
 白ねぎ・・・1/2本 白髪ねぎにする

### recipe ~作り方~

- ①お鍋に調味料と実山椒を煮立ててから鮎を並べて蓋をします。
- ②①をコトコト弱火で40～50分、煮汁が少なくなってきたらトロミが付いたらお鍋の蓋を取り、ツヤがでたら出来上がりです。
- ③器に盛り付けて白髪ねぎを飾ります。

### 【北播磨産の食材】



### 鮎(加東市)

加古川の中流、奇岩が連なる鬮竜灘(とうりゅうなだ)。江戸時代から知られる鮎の名所です。  
 鬮竜灘は鮎漁が日本一早く毎年5月1日に解禁されることで知られています。鮎の習性を利用した伝統漁法「罾漁」の仕掛けにより、跳ねながらカゴに落ちる様子を間近で見ることができます。  
 川魚特有の苦み・臭みは感じられません。



### cooking ingredients

鮎ごはん ~材料 2人分~

鮎・・・2尾 きれいに洗い、ぬめりを取り肛門から糞をだす  
 米・・・2合 きれいに洗い、ザルで水けをきり浸水しておく  
 水・・・2合分 ※鮎が養殖の場合はだしで炊く  
 黒こしょう・・・少々 / 酒・・・小さじ4  
 うす口醤油・・・大さじ2 / みりん・・・小さじ4  
 青じそ・・・5枚 せん切りにし、水にはなす  
 みょうが・・・1個 せん切りにし、水にはなす

### recipe ~作り方~

- ①鮎はグリルで塩焼きにします。
- ②炊飯器に洗い米、水、酒、うす口醤油、みりんを入れて塩焼きした鮎のをせ炊きます。
- ③②が炊き上げれば鮎の身をほぐし、炊飯器にもどして黒こしょうをして軽く混ぜ合わせます。
- ④鮎ごはんをお茶碗に盛り、青じそとみょうがを添えます。





## 甘味と酸味のバランスが絶妙なベリー A

### cooking ingredients

～米粉タルト生地 タルト型 24 cm～  
 バター（有塩）・・・75 g 冷蔵庫から出して常温へ  
 粉砂糖・・・50 g  
 たまご・・・1個 冷蔵庫から出して常温へ  
 アーモンドプードル・・・18 g  
 山田錦米粉・・・140 g  
 ぶどう・・・2房 皮を取る

### recipe ～作り方～

- ①タルト型にバター（分量外）を塗り、米粉（分量外）をまぶしておく。
- ②バターをクリーム状にし、粉砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜたら溶きたまごを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜます。
- ③②にアーモンドプードルと米粉を加えて混ぜ合わせて生地をひとまとめにしてから、3 mm 厚さに伸ばしタルト型に敷き詰め冷蔵庫で1時間位寝かします。

### cooking ingredients

～クレームダマンド～  
 たまご・・・1個 溶きほぐす  
 バター（無塩）・・・50 g  
 粉糖・・・45 g  
 コーンスターチ・・・小さじ1  
 アーモンドプードル・・・60 g

### recipe ～作り方～

- ①バターをクリーム状に練り、粉糖を加えて混ぜます。
- ②①にたまごを5～6回に分けて加えながら混ぜます。
- ③②にコーンスターチとアーモンドプードルをふるい入れて混ぜ合わせます。

### recipe ～ぶどうタルトの仕上げ～

- ①冷蔵庫で寝かしたタルト生地にクレームダマンドを敷き詰め170度のオーブンで30～40分焼きます。
- ②①の生地が冷めたらカスタードクリームを絞りだし（中央にいくほど高く）ぶどうを飾ります。

### ～米粉カスタード～

牛乳・・・200ml  
 グラニュー糖・・・50g  
 卵黄・・・3個分  
 山田錦米粉・・・30g  
 無塩バター・・・10g  
 バニラオイル・・・2～3滴

### recipe ～作り方～

- ①卵黄とグラニュー糖を白っぽくなるまで混ぜ、米粉を加えてクリーム状になるまで混ぜます。
- ②①に牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせます。（ダマがあれば漉します）
- ③②を火にかけ、クリーム状になるまで混ぜて火を止めてからバニラオイルと無塩バターを加えます。
- ④③をバットに広げて冷まします。

### 【北播磨産の食材】



### ぶどう

加西市・三木市・加東市などが古くからぶどうの産地として栄えてきました。

ぶどうの栽培は水はけのよい土地が適しており、四季を通じて降水量の少ないこの地域がぶどう栽培に適していたと言えます。





鍛冶職人のスタミナ料理 タコとナスで夏バテ防止 きばるで\*!

お酒にも合うメニュー! 酢のチカラでサッパリ食べられます♪

【北播磨産の食材】



茄子 (三木市・加東市)

三木市で栽培される「志染なす」や、加東市で栽培される「たきのなす」は、つやと張りがあり、柔らかい果肉と種がなく、食味が良いのが特徴です。出荷時期は6月～11月。早い収穫分で3月に苗を植え、6月に出荷。8月に生育した枝を短く切り込みし、それが成長してまた8月末に収穫が始まります。みずみずしく生育途中で切り戻すことで、秋でも高い品質を維持しています。



📖 recipe ~作り方~

- ①鍛冶屋鍋にだしと調味料を煮立て、具材を入れます。
- ②10分位煮込めば出来上がり。

★アフター鍋 二度美味しい!

しめはご飯とチーズを加えてリゾットにしたり、そうめんを入れて煮込んで美味しい。

cooking ingredients

～材料3～4人分～

- 豚バラ肉・・・300g 3～4cm長さに切る
- たこ・・・200g 大きめにぶつ切り
- 茄子・・・2本 縦長に切る
- トマト・・・2個 ヘタを取り乱切り
- キャベツ・・・1/4個 ザク切り
- えのき茸・・・1袋 根元を切りおとす
- もやし・・・1袋 きれいに洗う
- だし・・・300ml
- うず口醤油・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2

※北播磨の方言：がんばる

【北播磨産の食材】



万願寺とうがらし (加西市)

加西市では、8年前より生産が始まり、当初は「万願寺尼とうがらし」の名で販売されていました。辛みが少なく、肉厚でやわらかくて食感が良いと好評で、加西市の新しい特産物として「根日女みどり」という名前がつけられました。「煮てよし、揚げてよし、焼いてよし」と料理の幅が広がる一品です。



cooking ingredients

～材料 4人分～

- 万願寺とうがらし・・・8本 斜め半分に切り種をとる
- 茄子・・・2本 ヘタを取り、縦に3カ所皮をむき2cm厚さの輪切り
- とうもろこし・・・1/2本 1.5cm厚さに切る
- 赤パプリカ・・・1/2個 ヘタと種を取り、2.5cm角に切る
- (マリネ液)
- オリーブオイル・・・大さじ3
- だし・・・150ml
- 酢・・・150ml
- うず口醤油・・・150ml
- 砂糖・・・大さじ2
- 金ゴマ・・・大さじ2 切りゴマにする

📖 recipe ~作り方~

※冷蔵庫で冷やして食べましょう! 冷蔵庫で3～4日保存

- ①野菜はグリルかフライパンで香ばしく焼きます。
- ②マリネ液は合わせておきます。
- ③①の焼き野菜をマリネ液に漬け込みます。