

祝い事 祭りの日には寄り合って食べた
かしのすき焼き どっつお*やで



cooking ingredients

～材料 4人分～

- 播州百日どり・・・300g 食べやすい大きさに切る
- ごぼう・・・1本 皮をこそぎ笹がきにする
- 白菜・・・1/8株 そぎ切り
- 白ねぎ・・・2本 1cm幅の斜め切り
- 麩・・・2個 水に浸けてもどす / しらたき・・・1袋
- 生椎茸・・・4枚 石づきをとる
- 凍りこんにゃく・・・4枚 水に浸けてもどして食べやすい大きさに切る
- 焼き豆腐・・・1丁 8等分に切る
- 春菊・・・1束 半分に切る
- たまご・・・4個 / ごま油・・・大さじ2

～割りした～

- 酒(水)・・・50ml / 醤油・・・50ml
- みりん・・・50ml / 砂糖・・・大さじ2
- 酒粕(隠し味)・・・10g 少量のだしで柔らかくしておく

【北播磨産の食材】



播州百日どり(多可町)

兵庫県多可町では古くから養鶏業が盛んです。鶏肉は「かしわ」と呼ばれ、冠婚葬祭等のおもてなし料理にも重宝されてきました。「播州百日どり」は大量生産のプロイラーとは一線を画す、「かしわ」本来の味にこだわったブランド鶏。地鶏認証基準よりも長い約100日間の肥育を確立させ、ほど良い硬さ(歯ごたえ)と豊かな旨味を両立させてなおジューシーな味わいです。

凍りこんにゃく

三百年以上前から作られているこんにゃくの保存食「幻の凍りこんにゃく」とも呼ばれています。

🍴 recipe ～作り方～

- ①すき焼き鍋にごま油を熱し、鶏肉を焼き付けます。
- ②①に下ごしらえした野菜を並べて入れます。
- ③②に割りしたの調味料を加えてクツクツ煮あがってきたら蓋をして具材に火が通り、味がしみ込むまで煮込みます。
- ④出来上がれば、たまごにつけながら食べます。



正月二日のとろろ麦飯

おせち料理ぎょうさん*食べたし

正月二日はとろろ麦飯で 今年もねばるで～



cooking ingredients

～材料 4人分～

～もち麦ご飯～（白米ともち麦は3：1）

白米・・・1.5合分

もち麦・・・1/2合分

水・・・2合分の水加減より少し多め

～とろろ～

山の芋・・・200g

だし（かつお+いりこ）・・・100ml

うす口醤油・・・小さじ2

みりん・・・小さじ2

たまご・・・1個

青のり・・・適宜

【北播磨産の食材】



山の芋（加東市）

東条特産の山の芋は、粘質土壌で栽培するため、粘りが強く、肉質は微密で栄養価も高いです。美容・滋養強壮に効果があり、本場の名品として人気バツグンです。

卵（播州地卵）

北播磨の奥座敷 多可町加美区の豊かな自然の中で放し飼いにされ元気いっぱいびのび育った鶏が産んだ有精卵。滋養があって風味豊か、まるで多可町の豊かな自然をそのまま閉じ込めたような滋味あふれる地卵です。

もち麦（加東市）

もち麦はもち性の大麦で、もっちりとした弾力が特徴です。食物繊維が豊富に含まれており、精麦後も白米の約20倍の食物繊維を有しており、不足しがちな食物繊維をおいしくかんたんに補うことができる食材で、加東市の新たな特産品として期待を集めています。

🍴 recipe ～作り方～

- ①もち麦ご飯を炊きます。
 - ②山の芋はすり鉢ですります（すり鉢のふちで）
 - ③②にだし、うす口醤油、みりん、たまごを加えてすり棒で空気をふくませるようにすり合わせます。
 - ④お茶碗にもち麦ご飯を盛り、③のとろろをかけて、お好みで青のりを散らします。
- ※すり棒で口当たりなめらかにふんわりとしたとろろに仕上がります。

皮くじらの粕汁



寒い冬は日本一の酒米「山田錦」の酒粕とくじらを食べて温まろう

【北播磨産の食材】



酒粕（山田錦）

北播磨で誕生した山田錦は、その酒造適性の高さや優れた味わいで、日本酒を造るために用いられる“酒米”のなかでもっとも有名です。北播磨の誇る酒米で作った美味しいお酒を造るときできた酒粕です。



cooking ingredients

～材料 4人分～

- くじらの皮・・・40g 7～8mm幅に切る
- 塩鮭アラ・・・40g 熱湯をかける
- 大根・・・1/4本 皮をむき拍子切り
- 人参(金時)・・・1/2本 皮をこそぎ拍子切り
- こんにゃく・・・1/2枚 短冊切り
- ちくわ・・・1本 7～8mm幅に切る
- 油揚げ・・・1枚 空焼きをして短冊切り
- 里芋・・・2個 皮をむき1cm幅に切る
- 青ねぎ・・・1本 小口切り
- 酒粕・・・80g 温かいだしで溶く
- だし・・・800ml
- 味噌・・・大さじ1

recipe ～作り方～

- ①お鍋にだしと材料を入れて煮立てて、アクを取ります。
- ②①を材料が柔らかくなるまで煮たら、酒粕と味噌を入れます。
- ③粕汁をお椀に注ぎ、青ねぎを散らします。

いちご大福



北播磨産の大粒で甘～いいちごの いちご大福

【北播磨産の食材】



いちご

ほどよい甘味と酸味、そしてコクがあります。「もっとおいしいものを作りたい」という思いから、生産者の皆さんが味にこだわり、日々、研究と努力を続けられてきた成果です。真っ赤に色付き、完熟してから収穫するいちごは、甘い香りが漂い、「新鮮で、みずみずしく、とっても美味しい」と評判です。



cooking ingredients

～求肥(ぎゅうひ)～6個分

- 山田錦米粉・・・20g
- 白玉粉・・・80g
- 砂糖・・・大さじ2
- 水・・・100ml
- 上新粉・・・適量

～あん～

- 市販のあんこ・・・120g
- 酒粕・・・30g 少量のみりんでのぼす
- いちご・・・6個 ヘタを取り水分を拭き取る

recipe ～作り方～

- ①酒粕あん作り。あんこと酒粕を混ぜ合わせ6等分に丸めます。いちごを包みます。
- ②求肥作り。小鍋に米粉、白玉粉、水を混ぜ合わせてから火にかけ餅状になるまで、砂糖を2～3回に分けて加えながら練ります。
- ③バットに上新粉を広げ、②の求肥を広げて冷まし、6等分に切り分けます。①を求肥で包みます。