館山クッキング大使

川上文代の地産地消レシピ

川上先生ブログ http://ameblo.jp/fumiyokawakami

館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。（川上）

No.11　いんげんの白和え、ピーナツ風味

材料

いんげん	２０本（１２０ｇ）	薄口しょう油	小さじ１
豆腐	１/２丁	ピーナツパウダー	大さじ２
味噌	小さじ１		
砂糖	大さじ１		

＜作り方＞

1．水切りした豆腐を当たり鉢に入れてすりつぶし、味噌、砂糖、しょう油、ピーナツパウダーを入れて混ぜる。

2．塩ゆでして冷ましたいんげんを和える。

ワンポイントアドバイス

ピーナツパウダーが無い場合は、ピーナツペーストやすりゴマで代用してください。

いんげんは、塩ゆでしたら水で冷やすと水っぽくなるので、あおいで冷ましてください。

館山クッキング大使

川上文代の地産地消レシピ

川上先生ブログ http://ameblo.jp/fumiyokawakami

館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。（川上）

No.12　いんげんの韓国肉味噌和え

材料

いんげん	２５本（１５０ｇ）	しょうがみじん切り	小さじ１
ごま油	小さじ１	ねぎのみじん切り	大さじ２
豚ミンチ肉	８０ｇ	コチュジャン	大さじ１
しょう油	小さじ２		
酒	大さじ１		
砂糖	小さじ１		

＜作り方＞

1．いんげんを塩ゆでする。

2．フライパンでごま油を熱し、しょうが、ねぎ、豚ミンチの順で炒め、コチュジャン、しょう油、砂糖、酒を加え、アルコール分を飛ばす。

3．水分を取ったインゲンと和える。

ワンポイントアドバイス

コチュジャンが無い場合は、唐辛子と砂糖少々と味噌大さじ１で代用してください。
いんげんのゆで時間は３～4分が目安です。

館山クッキング大使

川上文代の地産地消レシピ

館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ http://ameblo.jp/fumiyokawakami

No.13　いんげんと厚揚げの煮びたし

材料

いんげん	２０本（１２０ｇ）	厚揚げ	１/２丁 8mm厚の3cm角
ごま油	小さじ１	ねぎのみじん切り	大さじ２
砂糖	大さじ１	しょうがみじん切り	小さじ１
みりん	大さじ１		
しょう油	大さじ１		
だし汁	２００cc		

＜作り方＞

1．いんげんを塩ゆでする。厚揚げは、ごま油で両面焼く。

2．鍋に砂糖、みりん、しょう油、だし汁を沸かし、厚揚げを入れて煮汁が半量になるまで煮込む。

3．いんげん、しょうが、ねぎを加えて一度沸騰したら液体ごと冷ます。

ワンポイントアドバイス

厚揚げの代わりに切込みを入れたこんにゃくを使うと、よりヘルシーになります。

冷蔵庫で保存し、食べるときに室温に戻すと、いんげんの旨みが引き立ちます。

館山クッキング大使
川上文代の地産地消レシピ

館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ http://ameblo.jp/fumiyokawakami

No.14　いんげん入り春雨サラダ

材料

いんげん	１０本(60g)
春雨	５０ｇ
ﾌﾞﾗｯｸﾀｲｶﾞｰ	４尾
豚肩肉	４０ｇ
もやし	３０ｇ
紫玉ねぎ	１０ｇ
トマト	８０ｇ

【たれ】

ナンプラー	小さじ４
唐辛子輪切り	1/3 本
酢	小さじ２
レモン汁	小さじ２
砂糖	小さじ１
にんにくみじん切り	少々

＜作り方＞

1．いんげんは、筋を取り４ｃｍ長さに切る

2．春雨は１０ｃｍ長さに切り、さっとゆでて水分を切る。

3．いんげん、ブラックタイガー、豚肉、もやしは塩ゆでする。

4．トマトはくし型、紫玉ねぎはスライスする。

5．たれの材料は混ぜ合わせておく。

6．全ての材料を和える。

ワンポイントアドバイス

ナンプラーは、タイの魚醤ですが、しょっつるや、いしるなど、日本の魚醤で代用してください。
本場タイでは、ゆでた材料は冷ますずに、たれと和えます。
こうすると味がしみこみやすくなります。