



「新しい東北」キッチン

レシピ・食材のご紹介

(2015.11.7. 「新しい東北」交流会inいわき)

○ 里芋のフリッター（から揚げ）※

○ さしこん漬け丼

○ 秋刀魚のポーポー「串」焼き

cookpad「新しい東北」キッチン メニューからご紹介しています。（※「里芋のフリッター」は未掲載のメニューです）

新しい東北 キッチン

“食の宝庫”と言われてきた東北は、東日本大震災を乗り越えて、少しずつ歩みを進めています。「新しい東北」では、将来への新たな糧として、各地の生産者や関係者が食文化や食材を見つめ直して、再発見した“東北の美味しい！”をご紹介します。美味しさが凝縮しているからこそ、シンプルなのに、“おもてなし”的一品になる東北の食材と食文化の魅力をぜひ堪能ください。

※cookpad「新しい東北」キッチン メニューは、こちらからご覧いただけます。

<http://cookpad.com/kitchen/13031739>



里芋のフリッター（から揚げ）

— 材料 —

・里芋	… 500g
・にんにく	… 2片
・卵	… 1個
・バジル	… 10枚
・砂糖	… 大さじ1
・粉チーズ	… 30g
・オリーブオイル	… 大さじ2
・揚げ油	… 適量
・小麦粉	… 80g
・白コショウ	… 少々



« 作り方 »

- ① 里芋は皮を剥き、大きいものは小口切りにする。にんにくも皮を剥く。
- ② フードプロセッサーに里芋・にんにく・卵・小麦粉・バジル・各調味料を入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
- ③ 油を熱し、②をスプーンなどですくい油で揚げる。油は160℃くらいでゆっくり揚げる。
- ④ 両面に色がつくまで揚げたら、鍋から取り出し、油を切って器に盛る。
- ⑤ ケチャップと生クリームを混ぜ合わせて添える。

こだわりの食材！

長兵衛里芋 (福島県いわき市)



代々続く農家で代々栽培されてきた里芋。形は不揃いだが、ひとつひとりとしていながらもスッキリした味わいがクセになる美味しいで、有名芋の名前で、有名芋の名前。

「長兵衛」は、栽培者である白石さんの尊敬するお祖父さんの名前。農薬や化学肥料に頼らず、街の時期にその土地に適した作物を栽培する「自然栽培法」を取り組む白石さんは、「この細胞力をぜひ見て欲しい」と語る。

生産者：

ファーム白石の白石長利さん。

代々続く農家の継ぐ若手農家の代表的存在です。



さしこん漬け丼



— 材料 (1人前) —

・さしみこんにゃく	… 80g
・醤油	… 適量
・生姜すりおろし	… 少々
・ご飯	… 1杯
・かいわれ大根	… 適量

« 作り方 »

- ① さしみこんにゃくを水洗い後、食べやすい長さに切り、生姜醤油に5分漬け込む。
- ② ごはんをどんぶりに盛り、その上に1のさしみこんにゃくとかいわれ大根を盛り付ける。
- ③ ②の上に、生姜醤油をかけて、出来上がり。

《ポイント》

- こんにゃくを薄く切るとおいしい。

秋刀魚のポー poc「串」焼き



— 材料 (2人前) —

・秋刀魚	… 大2尾
・生姜 (みじん切り)	… 10g
・ねぎ	… 40g
・味噌	… 25g
・からし	… 少々

« 作り方 »

- ① 秋刀魚の皮をはいで、3枚におろす。
- ② おろした秋刀魚を、お好みの大きさになるまで包丁で叩く。「なめろう」を作る要領。
- ③ ねぎ、生姜、味噌を入れて、ハンバーグ程度の大きさにする。
- ④ 中火で焼く。（揚げてもよい）
- ⑤ 串に刺して、出来上がり。

《コツ・ポイント》

- 秋刀魚は、臭みを取るために、腹腸・皮を取り除き、丁寧に水洗いをし、水気をしっかりと取り除いてから、3枚におろす。
- 味噌が入るので、表面が焦げやすい。火加減に注意。