



行方かんしょ
NAMEGATA KANSHO

10月16日(月)、生活情報誌「オレンジページ」とのタイアップ企画として、行方市のサツマイモを使った料理講座が、コトラボ阿佐ヶ谷(東京都)で行われました。当日は、料理研究家藤井恵さんの料理教室のほか、行方市の特産品や観光についてPRを行いました。

また、市長からも、ふるさと納税返礼品として人気のサツマイモや干し芋の魅力を、この講座を通して伝え、参加者からは「行方市へふるさと納税を寄付し、返礼品のサツマイモをいただきます」の声があがりました。

今回は、料理教室で紹介された藤井恵さんのレシピを、皆さんにお届けします。ぜひ、お試しください。

■行方市産・旬の〈サツマイモ〉をとことん味わいつくす!

料理研究家 藤井恵さんに教わる至福の和ごはん

〇揚げサツマイモとじゃこの混ぜご飯

材料(3~4人分)

- サツマイモ(紅あずま)・・・1本(約300g)
- A { 塩・・・小さじ2
- 水・・・400ml
- 米・・・2合
- 水・・・400ml
- 酒・・・大さじ2
- 昆布(5×5cm)・・・1枚
- 塩・・・小さじ1/2
- ちりめんじゃこ・・・40g
- 万能ねぎ・・・2本
- サラダ油・・・適宜

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。サツマイモはよく洗って幅1.5cmのいちょう切りにし、さっと洗って、Aに30分ほど浸す。万能ねぎは斜め薄切りにし、水にさらしてざるに上げ、水気をきる。
- ② 米は洗い、ざるに上げ、水気をしっかりきる。
- ③ ②を炊飯器の内がまに入れる。水・酒・昆布を加え、30分以上浸水させる。
- ④ ③に塩を入れて混ぜ、ちりめんじゃこをのせて炊く。
- ⑤ サツマイモの水気を拭き、フライパンに入れる。かぶるくらいのサラダ油を注ぎ、強火にかける。泡が出てきたら中火にし、切り口が薄く色づいて柔らかくなるまで揚げる。
- ⑥ ④が炊き上がったたら、昆布を取り出して、⑤をのせ、さっくりと混ぜる。器に盛り、万能ねぎをのせる。



市内のサツマイモに関する情報をお待ちしています。

出荷先を探している生産者の方や、おいしいサツマイモスイーツのお店など、どんな情報でも歓迎です。

【この記事(サツマイモ)に関するお問い合わせ先】

ブランド戦略課 ☎ 0291-35-3114(直通)



サツマイモ LOVE の皆さんはこちら▲