

# 私がすすめる地産地消

## 取り入れた地域の食材

カボチャ、ナス、キノコ

## その食材を取り入れた理由

実家でとれる野菜であるから。

## メニュー

おやき

## 分量・作り方

強力粉	熱湯
ベーキングパウダー	ナス、ミソ
スキムミルク	カボチャ、砂糖、生クリーム
塩	エノキ、マイタケ、ツナ
薄力粉 米粉	缶、オイスターソース

\*\*\*\*\*

- 1, をすべて混ぜ、熱湯を何回かにわけて入れる。ある程度かたまったら、丸めてボウルに入れて、ラップをし、30分常温でねかせる。
- 2, 適当な大きさにわけ、のばして具を入れて油をしき焼く。
- 3, こげいろがついたら、水を 100CC 入れて、フタをしめる。
- 4, ある程度水がとんだら、もう一度こげ色をつけて。



## 課題をやって感じたこと・考えたこと

地元の野菜を使う料理は、作ることも、どういうものにするのかを考えることが難しかった。おやきは、つつむ時に皮がかさなるので、そこをいかに薄くするのが難しかった。地元の新鮮な野菜を使った出き立ての料理はすごくおいしかった。ぜひ、また作りたいと思った。

## おうちの人から一言

<記入者> 母

ふだんから家でも台所に立ち、一人で片付けまでし、おいしいものを作ってくれるので楽しみにしていました。ただ、野菜を取り入れて...というのはあまりなかったので、何をやるか!?で苦労してたようです。結果、おばあちゃんの野菜ををたっぷり使い、おいしい品ができました。他にもいろんなおかずで応用できるので、また作ってほしいと思います。おやきの中身の“なすみそ”“かぼちゃの生クリーム入りマッシュ”“朝日村のえのきと県産マイタケのツナいため”は残ったものを翌日のお弁当のおかずにもいただきました。ありがとう!!おやきも残りは翌日レンジであたためたら、やわらかさも戻り、想像以上のおいしさでした。