



手作りこんにゃく

【料理の特徴】

作る時に水の量を減らすと少し固く、歯ごたえのあるこんにゃくが出来ます。煮しめの材料として欠かせません。

【材 料】

こんにゃく(生玉)(1kg)、石灰(6~7g)、水(3.5ℓ)

【作り方】

- ① こんにゃくの生玉はよく洗い、芽はきれいに取り除いておきます。
 - ② 水を入れた大きめの鍋に、①をおろし金ですりおろします。
 - ③ ②を火にかけて、よくかき混ぜながら、黄色に色が変わり粘りがでるまでよく煎じます。
 - ④ あら熱がとれたら、1カップの水で溶いた石灰を入れかき混ぜ、形を整え冷めるまでおきます。
 - ⑤ 大きめの鍋に湯を沸かし、適当に切ったこんにゃくをゆでながらアク抜きします。
 - ⑥ 調理するときは、切ったこんにゃくを再度ゆで、アク抜きしてから使います。
- ※ おろし金のかわりにミキサーを使うと手が荒れません。
- ※ おろし金ですった(ミキサーした)ものを1時間ほど寝かせるとマンナンが出て品質が均一になります。



地粉パン

【料理の特徴】

地粉を使ったパンですが、中身は紫芋や、きんぴら、野沢菜、かぼちゃ、小倉等、地域で収穫した物を入れて食べています。

【材 料】

小麦粉(300g)、ドライイースト(小さじ1.5~2)、砂糖(20~30g)、塩(小さじ1弱)、バター(30g)、卵(1個)、牛乳(130~150cc)

【作り方】

- ① 大きめのボールを用意し、小麦粉をよくふるっておきます。
- ② 牛乳を小鍋で30~35℃に温め、卵は別に溶いておきます。
- ③ ①の中へバター以外の全部の材料を入れ混ぜ合わせ、よくこねます。生地に弾力が出たら、バターを加え再び練ります。(15分が目安)
- ④ 生地の一部をつまんで、そっと広げて薄く伸びれば完成です。切れたらさらに練ります。
- ⑤ 練り上げた生地をまとめ、バターを塗ったボールに移し、ラップをした状態で2倍に膨らむまで暖かい場所におきます。
- ⑥ 生地の中のガスをまんべんなく抜きます。生地を6~8等分し形を整え、発酵させます。
- ⑦ 180℃に熱したオーブンで約15分焼きます。