



シェフ
料理長に教わる

簡単くawaii料理

さいたま市くawaii産地営農新生協議会



本格派おせちに くわいを細工して
鈴くわい・松笠くわい

鈴くわいの作り方：円筒状に穴をあける。赤道部に包丁で2本の筋をつけ、その上下を深めに、また赤道部を薄くむき、段差をつける。底から穴に向かって切り込みを入れ、最後に芽を調製する。



油と相性が良いから
くわいの煮ころがし

くわいは160℃の油で素揚げし、酒、みりん、濃口醤油、砂糖で地を作り、細く切った油揚げと鶏挽肉を加え、煮つめる。すりおろしたくわいを加えとろみを出し、刻んだ浅葱をかけて仕上げる。



くわいのホクホク感と甘みが良く合う
くわいご飯

鰹出汁、みりん、薄口醤油、濃口醤油で作った出汁でご飯を炊く。くわいはむいて適当な大きさに切り、素揚げし、ご飯の蒸らしに加えて、仕上げる。



山かけ風に青菜に和えて
くわいドレッシング

皮をむいてすりおろし、同量の水でのばして火にかけ、粘りが出たら、火から下ろす。醤油、みりん、酢、マヨネーズ、オリーブオイルで味を調える。

作成：さいたま市くわい産地営農新生協議会（事務局：埼玉県さいたま農林振興センター）

住所：〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和 5-6-5 電話：048-822-1007

協力：のと亭（さいたま市大宮区）