



オーガニックレストラン sizen [宮崎市]

### 09 えのき南蛮

オープン当初からの大人気メニュー。食物繊維たっぷりのヘルシー南蛮です。お店では、当店特製タルタルソースで提供いたします！

調理時間 15分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 80g

#### 材料 (4人分)

1株えのき……………大1袋(200g)	A〈南蛮酢〉(作りやすい分量)	
片栗粉……………適量	りんご酢(他の酢でも可)……………300cc	レモン果汁……………10cc
卵……………4個	きび砂糖(普通の砂糖でも可)……………150g	しょうがスライス……………20g
〈添え野菜〉レタス……………4枚(120g)	濃口しょうゆ……………180cc	ローリエ……………1/2枚
タルタルソース……………適量	みりん……………50cc	鷹の爪輪切り……………8個

#### 作り方

- ① えのきは、石づきギリギリでカットし(切りすぎるとえのきがバラバラになるので注意)、8等分の手で裂く。
- ② Aの材料で南蛮酢を作る。全て鍋に入れて火をかけ、沸騰したら火を止める。
- ③ ①のえのきに片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ④ ③を溶き卵にくぐらせ、180℃の油で表面がキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤ ④えのきを食べやすいサイズにカットし、南蛮酢につける。
- ⑥ 器に添え野菜と④を盛り、お好みでタルタルソースをかけて完成。



道の駅 酒谷 [日南市]

### 10 冬瓜のあんかけ

気づいたらお皿が空いている。それほどあっさりしていて、冬瓜のうま味とジューシーさを感じられる一皿です。

調理時間 25分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 130g

#### 材料 (4人分)

冬瓜……………1/4個(400g)	水……………500cc	A〈あんかけの材料〉	
オクラ……………4本(40g)	和風顆粒だし……………小さじ1	鶏ミンチ……………100g	水……………300cc
塩……………少々	薄口しょうゆ……………大さじ1	人参……………1/3本(60g)	薄口しょうゆ……………大さじ1
しょうが(千切り)……………少々		しいたけ……………1枚(15g)	砂糖……………20g
		しょうが(すりおろす)……………10g	和風顆粒だし……………小さじ1
		油……………少々	片栗粉……………適量

#### 作り方

- ① 冬瓜は適当な大きさに切る。あんかけ用の人参、しいたけは薄切りにする。オクラは、鍋に湯を沸かし、塩少々を加えてゆでておく。
- ② 鍋に水、冬瓜、和風顆粒だし(小さじ1)、薄口しょうゆ(小さじ1)を入れ、15～20分位煮る。
- ③ Aあんかけをつくる。※②とは別の鍋に油を少々を入れ、鶏ミンチ、人参、しいたけ、おろししょうがを入れて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、水、砂糖、薄口しょうゆ(大さじ1)、和風顆粒だし(小さじ1)を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑤ お皿に②の冬瓜を盛り付け、上から④のあんをかけ、斜め半分に切ったオクラと千切りしょうがを盛り付ける。



JAPAN カレー亭 [延岡市]

### 11 たまねぎのみぞれ煮入り博多織カルパッチョ

延岡産だけの秋野菜を使用したカルパッチョ。たまねぎの中身にみぞれ煮が入ります。

調理時間 25分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 360g

#### 材料 (4人分)

ズッキーニ……………1本(150g)	A調味料		B調味料	
人参……………1本(180g)	和風だしの素……………小さじ1	オリーブオイル……………大さじ2		
大根……………輪切り5cm幅(220g)	水……………大さじ5(75cc)	レモン汁……………大さじ2		
玉ねぎ……………4個(800g)	濃口しょうゆ……………大さじ1	塩……………少々		
なす……………1本(100g)	みりん……………大さじ1	ブラックペッパー……………少々		
バジル(パセリでも可)……………4枚				

#### 作り方

- ① ズッキーニと人参はスライスし、沸騰した鍋に別々にボイルして、冷水にとる。
- ② 大根は皮を剥いてすりおろし、Aを鍋に入れて3分煮る。
- ③ 皮を剥いた玉ねぎをラップし、電子レンジに1分30秒かけ、玉ねぎの中身をくり抜く。
- ④ なすはスライスしてフライパンで焦げ目がつく程度に焼く。焼いたなすと①を5cm幅の短冊に切る。
- ⑤ 皿に④を博多織に盛り、③の玉ねぎは中央において②を盛り、飾りにバジルを天盛りにする。
- ⑥ Bのソースをかけてできあがり。



Café キートス [新富町]

### 12 かぼちゃのポタージュ

かんたんで美味しいやさしいスープです。

調理時間 20分

1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 150g

#### 材料 (4人分)

玉ねぎ……………1個(200g)	豆乳(無調整)……………800cc
油……………大さじ1	塩……………小さじ1
かぼちゃ……………1/4個(400g)	こしょう……………少々
水……………適量	

#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。フライパンに油を入れ、スライスした玉ねぎを炒める。
- ② かぼちゃは皮をむき、薄くカットして、鍋に入れる。かぼちゃがかぶるくらい(入れすぎ注意)の水を入れ、①の玉ねぎも加えて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーに入れて攪拌する。
- ④ ③を鍋に戻し、塩、こしょうと豆乳を入れて一煮立ちしたらできあがり。

