

レシピ 1

卵焼き（明石焼）（2人分、天板1枚分）

<材料>

- たこ（茹で）：50g
- タネ：上新粉50g、片栗粉大さじ1、たまご2個、かつおだし300mL
- 油：大さじ1 ●つけだし：だし200mL、塩、小さじ1/3、醤油、小さじ1/2、三つ葉、1本

<作り方>

- ①たまごを割る。
- ②粉、卵を混ぜてから、だしを加えてよく混ぜ、しばらく置く。
- ③たこを24個に、三つ葉を適宜切る。つけだしの塩と醤油をまぜる。
- ④たこ焼き器を温め、油を敷く。そこに②のタネを流し入れる。
- ⑤④にたこを入れる。5分程度待ち、はがれるようになったらひっくり返す。
- ⑥ひっくり返して3分程度待ってできあがり。出汁で食べる。



レシピ 2

土鍋ご飯（10人分）

<材料>

- 米6合 ●水6合
- 土鍋を用意する

<作り方>

- ①米を洗って、夏は30分、冬は1時間ほど吸水させる
- ②米をザルにあげる。土鍋をぬらさないように
- ③土鍋をぬらさないように②の米を入れて、水を入れて、火にかける。
- ④沸騰したら、火を弱め、12分炊く。
- ⑤時間が来たら、10秒ぐらい強火にして、火をとめて蒸らす。
- ⑥よく切り返しをしてできあがり。



レシピ 3

玉ねぎドレッシングのサラダ（10人分、できあがり300mL）

<材料>

- たまねぎ 50g ●にんじん 50g ●セロリ 10g ●卵 1個
- いりごま 大さじ2 ●醤油 大さじ2
- 油（オリーブオイル）100mL ●サラダ野菜 300g程度

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじんは皮をむく。
- ②サラダ野菜以外をすべてミキサーまたはチョッパーに入れて回して滑らかにする。
- ③サラダ野菜を取り分け、掛けたら出来上がり。

mog mog

ふるさとキッチン

～お米と郷土食を食べよう！～

2023

episode 01

兵庫県

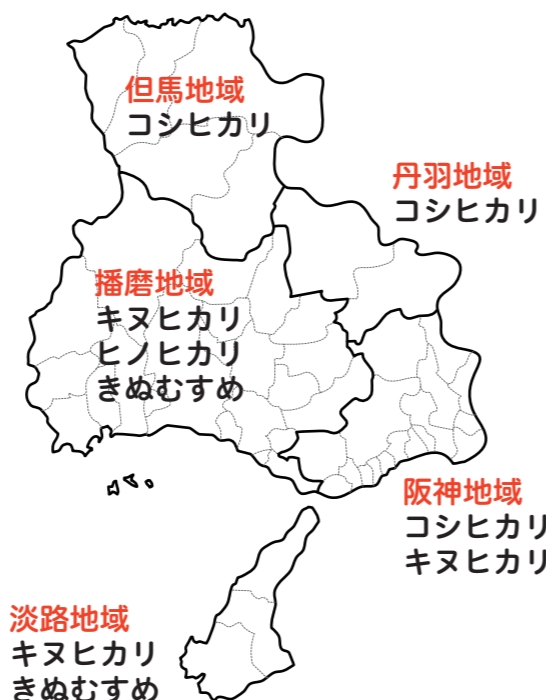
「mog mog ふるさとキッチン」は、全国各地の子ども食堂や学習塾の子ども達に自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、地域の郷土料理をみんなで作って、みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。次世代を担う子どもたちに、地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト公開中 <https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>

🍣 兵庫県のお米 🍣

兵庫県は、おいしいお米の産地なんだよ！
兵庫県は北には日本海、南には瀬戸内海という2つの大きな海に囲まれているから、地形や気候がいろんな種類のお米を育てるのにぴったりなんだ。兵庫県では、主にコシヒカリ、キヌヒカリ、ヒノヒカリという3種類のお米が育てられているんだよ。

但馬と丹波地域では、コシヒカリが主に育てられていて、播磨地域では、キヌヒカリとヒノヒカリ、阪神地域では、コシヒカリとキヌヒカリ、そして淡路地域では、キヌヒカリが育てられているんだ。



【出典】兵庫県ホームページ

🍣 兵庫県の食材ピックアップ 🍣

明石たこ



【画像出典】わが街とくさんネット
<https://www.wagamachi-tokusan.jp/product/1285.html>

明石タコは、昔から兵庫県で大切にされてきた食べ物なんだ。明石海峡という場所で育つ明石たこ。この海峡は、海の水が激しく流れる場所で、タコたちはそこでたくさん泳いで鍛えられるんだ。だから、タコの身がしっかりしていて、食べごたえがあるのさ。

この海域には、タコの大好物であるエビやカニなどがたくさんいて、タコたちは美味しいものをたくさん食べて育つんだ。だから、食べるととってもおいしいんだよ。タコは刺身や天ぷら、酢の物、たこ飯、さらには干しタコとしても食べられるんだ。ぜひ一度食べてみて、そのおいしさを楽しんでね！

🍣 兵庫県の郷土料理ピックアップ 🍣



卵焼き（明石焼）

明石名物「卵焼き（明石焼）」は、玉子とダシ汁をたっぷり使って作っているよ。ふっくら、やわらかく焼きあがった衣とコリっとしたタコの歯ごたえが特徴で、ダシに浸して食べるよね。卵焼き（明石焼）は大阪のタコ焼きのルーツだといわれているんだよ。

淡路島たまねぎ



【画像出典】食のブランド「淡路島」推進協議会
https://www.brand-awajishima.com/syokuzai_detail.php?sid=1

淡路島たまねぎは、大正9年ごろから栽培されて、昭和10年ごろにはたまねぎを作る土地が広がったんだ。そのおかげで、令和2年には83,970トンものたまねぎが作られたんだよ。これは全国で3番目に多い量なんだ。

たまねぎを育てる淡路島の人たちは大切に土を育てて、収穫するタイミングも大切にしているんだ。夏の収穫の時期には、島中に玉ねぎの香りが広がるんだよ。収穫したたまねぎの一部は、たまねぎ小屋につるして、自然の風でゆっくり乾燥させて、おいしい味になるんだ。

淡路島たまねぎは、アメリカや北海道のたまねぎと比べて、とっても甘くてやわらかくて美味しいんだよ。