

レシピ 1

桜えびのかき揚げ（4人分）



<材料>

- 生桜えび：100g ●薄力粉：小さじ1
- 天ぷら衣：大さじ2（天ぷら粉を水で溶いたもの） ●揚げ用油：適量

<作り方>

- ①解凍した桜えびをボウルに入れ、薄力粉をまぶし天ぷら衣を加えよく混ぜる。
- ②4等分にした桜えびを木べらにふんわり乗せ、170～180度の油の中に静かに入れ、揚げる。（片面2分ずつ程度）

※木べらにのせた桜えびは箸で桜えびを押すのではなく、木べらを手前に引くように入れると形よく仕上がる

レシピ 2

枝豆ごはん（4人分）



<材料>

- 茹で枝豆（さや付き）：150g（むき豆の場合70g） ●塩：少々 ●ご飯：600g

<調味料>

- 湯：60cc ●粉末かつおだし：小さじ1 ●煮切り酒：小さじ2※
 - 薄口しょうゆ：小さじ1
- ※大さじ1のお酒を耐熱容器に入れラップ無し電子レンジ600Wで1分加熱してアルコールを飛ばす

<作り方>

- ①茹で枝豆はさやを外し豆の薄皮を剥いてボウルに入れ、塩少々振っておく。
- ②調味料を合わせ、温かいご飯に回しかけ切るようによく混ぜる。
- ③①の枝豆をごはんの上のにせラップをして5分ほどおく。

レシピ 3

鍋炊きごはん（2合分）



<材料>

- うるち米：2合 ●水：400cc

<作り方> ※土鍋でも同じ調理になります

- ①お米は洗米し、分量の水と共に鍋に入れ平らに均し30分～1時間給水させる。
- ②鍋を強火にかけしっかり沸騰させる。
- ③沸騰したら弱火に落とし10分加熱。火を止め10分蒸らす。



mog mog

ふるさとキッチン

～お米と郷土食を食べよう！～

2023

episode 04

静岡県

「mog mog ふるさとキッチン」は、

全国各地のこ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/>



静岡県の お米

『米どころ』と言えば？ 新潟・秋田・北海道といわれていますが、お米をたくさん食べている県はどこか？というとなんと！静岡県なんです。

農家が生産するお米の量よりも、消費者が消費する量が多いんです。すごいでしょ！お米が大好きな静岡県ですから、おいしいお米に対する強い探求心も持っています。

静岡県ではコシヒカリ、きぬむすめ、あいちのかおり、にこまるなどを栽培していますが、「なつしずか」というのは静岡県でしか生産されていない、静岡生まれの極早生米もあるんです。静岡県に美味しいお米はたくさんあるのでいろいろ食べてみてね！



静岡県の 郷土料理ピックアップ

桜えびのかき揚げ

生の桜えびにお好みの野菜を混ぜあわせて、衣を少なめにしてカラッと揚げたもの。サクサクとした食感と桜えびの甘さ、香ばしさを味わえる料理だね。

そのまま塩や天つゆで食べたり、うどんやそばに載せて「桜えびのかき揚げうどん」「桜えびのかき揚げそば」として、またご飯にのせて「桜えびのかき揚げ丼」として食べても美味しいよ！



静岡県の 食材ピックアップ

桜えび

国内の桜えびの水揚げは100%駿河湾なんだよ！実は獲れるのは1年に2回だけなんだ。春は3月中旬～6月初旬、秋は10月下旬～12月下旬で、他の時期は桜えびを守るためにお休みしているんだよ。ちなみに桜えび漁の許可証をもつ船は、由比・蒲原・大井川地区の合計で120隻しかないんだ。実はとっても貴重なんだよ！

駿河湾の桜えびは、ほんっとうに甘いんだ。他のエビとは全然違うんだ。たまにシラエビという小さな干しエビを桜えびって呼ぶこともあるけど、実は別物なんだ。桜えびは体の中にたくさんの光る部分があって、その数が多いほどおいしさが増すんだ。駿河湾の桜えびはたくさんの光る部分があって、とっても甘いんだよ。でもね、最近では台湾からも桜えびが入ってきてるけど、味が全然違うんだよ。駿河湾の桜えびはもっと甘くておいしいんだ！

枝豆

たくさんの太陽の光があたる静岡市清水区の三保・駒越地区では、1年を通して新鮮な枝豆を育ててるんだよ。枝豆っていうのは、大豆の若い実のことなんだ。

枝豆はたんぱく質がいっぱいで、低カロリーで体にいい野菜なんだ。特に12月から4月の時期に採れる生の枝豆は、清水区でしか手に入らない珍しい商品なんだ。枝豆は枝についたまま出荷されるのは、鮮度が保たれるためにそうしているんだよ。料亭などでも使われるほど風味豊かで、おいしいんだよ！

