

ご当地レシピ

アユの塩焼き(1 人分)

アユ ……1 匹
塩 ……適量
柚子 ……1/2 個

りゅうきゅうミソ汁(4人分)

りゅうきゅう ……1/2 本
ミソ ……大さじ 1
だし汁 ……600cc

茄子のからし漬け(4人分)

茄子 ……4 個
塩 ……小 1 1/3
練りがらし ……小 1~2
酢 ……小 2
砂糖 ……小 2
青じそ ……4 枚分

オクラ納豆(4人分)

オクラ ……200g
塩 ……適量
醤油 ……小 2 1/2
のり ……1/2
かつおぶし ……適量

フロのゴマあえ(4人分)

フロ ……3~4
すり胡麻 ……適量
かつおぶし ……適量
塩 ……適量
砂糖 ……適量



ツルムラサキの油炒め

(4人分)

ツルムラサキ ……1束

塩コショウ ……適量

醤油 ……適量

油 ……少々

アイスヨーグルト(4人分)

プレーンヨーグルト

……カップ 1

いちぢく ……大さじ 4～5

みかんの缶詰シロップ

……カップ 1/2

粉糖 ……適量

カスタードプリン

(10 人分)

卵 ……4 個

牛乳 ……500 cc

グラニュー糖 ……100g

バニラエッセンス ……適量

カラメルソース ……適量

グラニュー糖 ……100g

水 ……30 cc

卵焼き(1 人分)

卵 ……2 個

醤油 ……適量

砂糖 ……適量

