

食育教室（たこ🐙×郷土料理）レシピ

令和6年12月17日（火）・18日（水）・19日（木） 国東高校

☆たこのみ焼き

《材 料》	(4人分)	(5人分)
ゆでだこ	80g	100g
豚バラ肉	4枚	5枚
シーフードミックス	60g	75g
天かす	1/2袋	1/2袋強
紅しょうが	30g	38g
キャベツ	300g	375g
もやし	1袋	1袋と1/4袋
小ねぎ	1束	1束と1/4袋
干しえび	1袋	1袋と1/4袋
卵	1個	1個
水	150ml	190ml
お好み焼き粉（日清）	100g	125ml
サラダ油	適量	適量
（トッピング）		
お好み焼きソース	適量	適量
マヨネーズ	適量	適量
青のり	適量	適量
かつおぶし	適量	適量

《作り方》

- ①キャベツは洗ってせん切り、小ねぎは小口切り、もやしは洗って水気を切っておく。
- ②ゆでだこはそぎ切り、豚バラ肉は1枚を半分に切る。シーフードミックスは解凍しておく。
- ③大きめのボウルにお好み焼き粉、卵、水を入れ混ぜ、その中に①の野菜とたこ、シーフードミックス、干しえび、天かす、紅しょうがを入れ混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の豚バラ肉を敷き、③を流し込む。蓋をして約4分程度焼き、ひっくり返して両面焼く。



くにさきのたこを使った、
末廣さんおすすめレシピです



☆けんちん汁

《材 料》	(4人分)	(5人分)
里 芋	120g	150g
大 根	140g	175g
にんじん	60g	75g
木綿豆腐	小1丁	小1丁
油揚げ（寿司揚げ）	1枚	1枚と1/4枚
ごぼう	1/3本	1本
しいたけ	2枚	3枚
小ねぎ	2本	2本
だし汁	640ml	800ml
しょうゆ	小さじ4	小さじ5
みりん	小さじ4	小さじ5
酒	小さじ4	小さじ5
塩	小さじ1/2	小さじ1/2強
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1/2強

～事前準備～

- ・木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、水気を切っておく。
- ①里芋は皮をむいて、1口大に切り塩もみをしてぬめりをとり、さっと洗っておく。大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水につけアク抜きをする。油揚げは千切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油の半量を熱し、木綿豆腐を手で崩しながら入れ、水気がなくなるまで炒めて取り出しておく。
- ③②のフライパンに残りのサラダ油を熱し、大根・にんじん・ごぼう・油揚げ・しいたけを炒める。野菜の表面に軽く火が通ったら、里芋を入れ炒める。
- ④だし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤具材に火が通ったら、しょうゆ・みりん・料理酒・塩を入れて味を調べ、さらにひと煮立ちする。
- ⑥器に盛り小ねぎを散らす。



郷土料理の『けんちん汁』です！発祥については、神奈川県鎌倉市にある禅宗の寺院・建長寺（けんちょうじ）にあるとされる。建長寺の和尚が野菜くずや皮を無駄にしないようにと汁物にして食べ、それがやがて「建長汁」として各地へ伝わり、「けんちゃん」や「けんちん汁」といった地域ごとの呼び名で呼ばれるようになったといわれています。