

レシピ1 豆味噌



材料 4人分

- 大豆 … 200g
- 味噌 … 200g
- 砂糖 … 100g
- サラダ油 … 280g
- サラダ油 … 大さじ1杯

つくりかた

①

前日(12時間以上前)から、大豆を水に浸しておく。
※全ての大豆が水に沈むようにしておく。

②

大豆を煮る(柔らかく崩れるようになるまで)。

③

煮汁が冷たくなるまで待ち、汁を捨てる(汁を良く切る)。

④

大豆をサラダ油で揚げる(強火で20分)。豆が油に浸されるようにし、適宜かき混ぜる。

⑤

カリカリになるまで揚げ、大豆をあげて味噌を加えてまぜる。

⑥

フライパンに大さじ1杯のサラダ油をひき、強火で3分ほど⑤を炒める。

⑦

砂糖を加えて、強火で1分ほど炒めて完成です。



豆味噌



キャベツ餅

いなか料理

レシピノート

この料理の特徴

ご飯のお供に、お酒のお摘みに、子どもから大人まで、誰もが大好きな豆味噌です。保存がきくので作り置きしておきたいね。



レシピ2 キャベツ餅



材料 4人分

キャベツ … 1/4
サラダ油 … 大さじ1杯
ダシ醤油 … 大さじ1杯
醤油 … 大さじ2杯
餅 … 8個(切り餅)

※ダシ醤油がない場合は、醤油大さじ3杯に和風ダシ(細粒)を加える

つくりかた

①

キャベツを切る
(ザク切り)。
※芯は細かく切る

②

切り餅を4頭分に
切る。

③

フライパンにサラ
ダ油を入れ、強
火で3分ほどキャ
ベツを炒める。

④

調味料(醤油、ダ
シ醤油)を加える。

⑤

餅を加えて炒め
る。

⑥

餅が柔らかくなっ
たら完成です。



団体紹介

わたしたちは福島県郡山市逢瀬町の農家を中心に農
家民宿・農業体験を提供しています。

サービス紹介

■ 農家民宿

農家に泊まります。ホテル・旅館では味わえない“地元住民との交流”
を楽しめます。農家の家族の一員として、食事し、団欒し、酒を飲んだり…。

田舎暮らし・農家の生活、ひと味ちがう新鮮な体験が待っています。
宿泊(1泊2日):6,500円～

■ 農業体験

田植え、稲刈り、野菜摘み、種まきといった基本的な農作業から、有
機農法の話といった応用的な技法まで学ぶことができます。

農業体験:1,500円～

■ 団体受入れ(大学生・社会人・小中高生)

団体での受入れにも対応しています(60名まで)。農業体験以外に
も、下記のワークショップを提供しています。地元の学生を交えて、多
様な意見をぶつけあいます。

- ・原発被害を考えるワークショップ
- ・農作物直売の販売促進の実習
- ・田舎料理の勉強会
- ・伝統芸能から学ぶコミュニケーション
- ・自然体験(ビオトープ観察、自然のお散歩、雪山体験)

宿泊+ワークショップ(1泊2日):8,000円～



団体概要

逢瀬いなか体験交流協議会

住所:〒963-0213 福島県郡山市逢瀬町多田野字久保田47
逢瀬町商工会内

交通:JR郡山駅よりバスで30分

電話:024-957-3250 FAX:024-957-3250

E-Mail:ouse.inaka.taiken@gmail.com

ホームページ:http://www.ouse-inaka-taiken.com/

facebookページ:https://www.facebook.com/ouseinakataiken



▲ホームページ
QRコード

この料理の特徴

やわらかい餅に、キャベツからにじみ出てくる甘味と醤油から漂う香ばしいにおいが絶妙に絡む、逢瀬
町を代表する郷土料理です。