



「洛いも焼酎 精華の夢」と相性バツグン!



LAKU-IMO

精華町の特産品を使った料理レシピ ~其の①~

【精華とろろ鍋】

冬の定番料理の鍋に精華町の特産品を詰め込んだ一品。宴会のメインとしてどうぞ。



精華町広報キャラクター
京町セイカ

©精華町2018 京町セイカ# (00029)

1人前参考値

熱量	239	kcal
塩分	3.0	g
脂質	4.6	g

1人前当りの原価 322 円

材料4人前

洛いも	300	g	
春菊	1	束	(200g)
ケールの葉部分	3	枚	(120g)
白ネギ	1	本	(120g)
豚ロース薄切り	300	g	
だし汁	600	cc	
酒	大さじ	2	
塩	小さじ	1強	
濃口醤油	大さじ	1~2	

~レシピ：野菜ソムリエプロ&きき酒師 川添智未Produce~

作り方

- ① 洛いもは皮をむいておろす。ケールは熱湯で1分ほど茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 他の野菜と豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ③ 土鍋にだし汁を入れて火にかけ、酒・塩・濃口醤油で調味する。沸騰したら豚肉・ケール・白ねぎを入れる。
- ④ 具材に火が通れば春菊を加える。ここに洛いもとろろを流し入れ、洛いもが半生に煮えてきたら(約2分)火を止める。
- ⑤ 各自が適量を器にとり、具材に洛いもとろろをからめながら食べる。

お料理のワンポイント

- ☑ だし汁は鰹と昆布の合わせだしを推奨。手早く作る時は、白だしを水で割って使用し、酒と濃口醤油で味を調える。
- ☑ 春菊・ケール・白ねぎは、壬生菜・ほうれん草・小松菜・九条ねぎなどに代えても良い。
- ☑ お好みで、薬味として柚子胡椒・七味唐辛子・柑橘(スダチ・カボス・レモンなど)などを添える。
- ☑ この他、豆腐・油揚げ・つくねなどの鍋具材を加えても良い。

このレシピに使用している精華町の特産品



洛いもは京都府立大学と精華町の連携協定で一押しの特産品。すりおろすとお餅と変わらないほどの強烈な粘りで滋養強壮抜群です。

旬は10月下旬~12月中旬
問合せ先：精華町洛いもグループ 田中
TEL：090-9542-0265



春菊はミネラルやビタミン、カリウムなどが豊富で、シャキシャキとした歯ごたえとほろ苦さが良いアクセントを加えてくれます。

旬は11月頃~2月下旬
問合せ先：JA精華町支店 愛菜館
TEL：0774-72-5459



ケールはキャベツの原種で食物繊維やカルシウムなどが豊富に含まれており、炒めても煮ても苦みが少なく美味しく頂けます。

旬は春と秋に分かれます。
問合せ先：精華町洛いもグループ 井上
TEL：090-2110-6600