



「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②~

【洛いもふわふわ つくねのスーフ煮】

洛いもで作ったふわふわつくねがやさしい味。ケールとフイヨンで煮て洋風の味わいに。



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	96	kcal
塩分	1.4	g
脂質	1.4	g



1人前当りの原価 82 円

材料10人前

洛いも	300	g	
ケールの葉部分	6	枚	(240g)
鶏胸肉	300	g	
卵	1	個	
玉ねぎ	1	個	(200g)
塩	小さじ	1・1/2	
フイヨンキューブ	1	個	
白ワイン	大さじ	2	
淡口醤油	少々		

～レシピ：野菜ソムリエプロ&きき酒師 川添智末Produce～

作り方

- ① 洛いもは皮をむいておろす。
- ② 鶏胸肉は皮をはいでざく切りする。鶏胸肉と塩小さじ1/2をフードプロセッサーにかけてミンチにする。ここに洛いもと卵を加え、なめらかになるまで練り合わせる。
- ③ 鍋に湯を600cc沸かし、塩小さじ1を加える。ここに②をカレースプーンですくい、ラグビーボール型に整えて落とし、7～8分茹でて「つくね」を作る。浮いてきたら網じゃくしですくって取っておく（この分量でおむね30個できる）。
- ④ ③の茹で汁を網で漉して別鍋に入れ、フイヨンキューブと白ワインを加える。千切りしたケールとタマネギを煮て、やわらかくなれば③の「つくね」を合わせる。味をみて薄ければ淡口醤油で調える。
- ⑤ 小鉢にケールとタマネギを盛り、その上につくねを3個のせて供する。

お料理のワンポイント

- ☑ 「お通し」として出すのに最適な、あっさりした味わい。一品として出すときは、つくねを5個程度盛ると良い。
- ☑ お好みで、器によそってから生クリームまたはケチャップを少々かけるとおしゃれに。
- ☑ フイヨンと白ワインを、白だしと酒に代えれば和風の味わいになる。その場合は、器に盛って、けずり節またはすりゴマとゴマ油を少々あしらうと良い。
- ☑ 作ったつくねを焼いて、「6」の万願寺ソースをかけても美味。
- ☑ ケールが入手できない時期は、壬生菜・ほうれん草・小松菜などに代える。

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



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