



【春菊のふかふか焼き】

ふんわりした食感に春菊とチーズの風味が調和した、和洋折衷のお好み焼き。



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	359	kcal
塩分	4.5	g
脂質	15.3	g

1人前当りの原価 88 円

材料2人前 (中サイズ2枚分)

春菊	1/2	束	(100g)
洛いも	150	g	
はんぺん	1	枚	(110g)
卵	1	個	
マヨネーズ	大さじ	1	
ピザチーズ	50	g	
醤油	大さじ	2	
みりん	大さじ	1	

～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ざく切りする。はんぺんは小さめにちぎる。
- ② 洛いも・はんぺん・卵をフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- ③ フライパンにマヨネーズの半量を入れて火にかける。ここに②の半量を円く敷き、春菊の半量をちぎってのせて焼く。底面がこんがり焼けたらピザチーズの半量を散らしてひっくり返す。
- ④ チーズが溶け、端のほうがこんがりしてきたら、ひっくり返して皿に盛る。
- ⑤ 醤油とみりんを合わせて一度煮切り、ハケで④の表面に塗る。残り半量も同様に作る。

お料理のワンポイント

- 醤油とみりんのタレは多めに作り置きしておくといい。また、既製の照り焼きタレを塗っても良い。
- お好みで、粉山椒または七味唐辛子をふる。
- 具材は春菊だけでも、また刻んだ九条ねぎや水菜を加えても良い。

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