

材料 (4人分)

じゃがいも (ピンポン玉大)	500 g
油	適宜
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1強
水	1/3カップ
さんしょう (又は生姜)	少々

じゃがいもの権兵衛揚げ

南アルプス市

権兵衛は、大変料理が上手であり、特にじゃがいもを使った料理が得意でした。
●戦に敗れ食べ物が何もないときに、農家の人が捨てようとした小さくて食べられないじゃがいもをもらい、作ったとされています。



作り方

- ① じゃがいもはきれいに洗い、とろ火で焦がさないように楊枝が通るくらいに焼揚げる。
- ② 鍋に、砂糖・しょうゆ・酒・水・さんしょう又は生姜汁を入れて煮詰める。
- ③ ②で煮詰めた調味液に、①で揚げたじゃがいもを入れて、煮絡める。



副菜 2つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	167 kcal	脂質	6.1 g
	たんぱく質	2.7 g	塩分	1.3 g

材料 (4人分)

こんにゃく	2枚小
じゃがいも	4~5個
クレソン	4本
バター	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
粗挽きこしょう	適量
バター	適量
揚げ油	適量

こんにゃくのサイコロステーキ

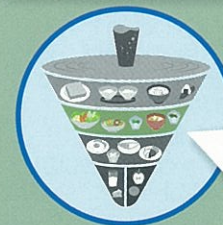
北杜市

こんにゃくは白州町の特産品です。
●各家庭でもよくこんにゃくが作られているようです。冷蔵庫にいつもあるこんにゃくを利用しました。
●水分量の多いこんにゃくを油で揚げて表面をカリカリっとさせるのがポイントです。



作り方

- ① こんにゃくは両面に格子状に切り込みを入れ、2~3cm角に切る。
- ② じゃがいもは皮付きのまま柔らかくなるまで茹でる。こんにゃくは水気を拭いて180度の揚げ油に入れて時々返しながらかリッとするまで5分間揚げる。
(注) 表面がカリカリになり、花があ開いたようになる。
- ③ フライパンに大さじ4杯のバターを溶かした後にこんにゃくを入れしょうゆと黒こしょうを加えてからめながら煮詰める。
- ④ 皿にこんにゃく・クレソン・切り込みバターを挟んだじゃがいもを盛り合わせる。



副菜 3つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	224 kcal	脂質	16.8 g
	たんぱく質	2.2 g	塩分	1.6 g

材料 (4人分)

かぼちゃ	400 g
だし汁	適宜
小麦粉 (地粉)	100 g
水	1カップ
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1

おしくじり

南アルプス市

別の料理を作ろうとして失敗したものに小麦粉を溶き入れて食べたところ、意外とおしく食べられたことからこの名前が付けられたと云われています。
米飯の代用とされたもので、農繁期には、簡単に作れ、しかも栄養があったので、各地で長い間伝えられてきたもののひとつです。



作り方

- ① かぼちゃはワタを取り除き、3cmくらいの大きさに切る。
- ② かぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃが浸る位にだし汁を入れる。かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の鍋に水で溶いた小麦粉・砂糖・塩を入れ、よくかき混ぜる。



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	218 kcal	脂質	0.8 g
	たんぱく質	4.2 g	塩分	1.2 g

材料 (8人分)

長いも	450 g
大豆 (水に浸した物)	100 g
にんじん	小1本
青のり	適宜
干しえび	大さじ3
サラダ油	大さじ4

長いもの小判焼き

北杜市

武川町の特産品である長芋を使いました。
●粉類のつなぎを一切使わずに長芋の粘りだけで形作ったのが特徴です。
●味付けは調味料を使わず、干しエビと青のりの香りだけで、長芋の味を大切にしました。



作り方

- ① 大豆は水に一晩漬けておく。
- ② 長いもは皮をむき、酢水につけてすりおろす。
- ③ にんじんはさいの目に切り、サッと茹でる。
- ④ ボールに全ての材料を入れて良く合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の種を大さじ山盛り1杯位ずつ流し入れ、小判型にして両面をきつね色に焼き上げる。
- ⑥ 皿に1人3枚ずつ盛りつける。
(24人分ほど出来る)



副菜 1つ

栄養価 (1人分)	エネルギー	118 kcal	脂質	7.0 g
	たんぱく質	3.5 g	塩分	0.1 g