

夏休み特別企画 枚方の郷土料理を作ろう！

R8.8.20

郷土料理とは、地域の自然や歴史・文化の中で生まれ、その土地の食材や食習慣を生かして受け継がれてきた料理です。

枚方の郷土料理をみんなで作って食べてみよう！！

※衛生面や感染症予防のため、マスクの持参をお願いします。

さば寿司

材料
サバ
酢飯
焼きのり
しお
【タレ】
砂糖
米酢
薄口しょう油



作り方

- ①サバに塩で下味を付ける。
- ②鍋に【タレ】の調味料を入れ、煮立たせタレを作る。
- ③サバに②のタレをかける。
- ④のりの上に酢飯を乗せ、その上に③のサバを乗せて完成！！

じゃこまめ

材料
桜エビ
大豆（水煮）
砂糖
濃口しょう油



作り方

- ①桜エビをさっと湯通しする。
- ②大豆に水、砂糖、しょう油を入れて炊く。
- ③大豆に味がしみたら、湯通しした桜エビを入れ汁がなくなるまで煮込む。

ごんぼじる

材料
鶏肉
ごぼう
にんじん
大根
うすあげ
おから
けずりぶし
青ネギ
酒
しょう油
塩
水



作り方

- ①鶏肉は一口大、ごぼうはさがぎ、にんじん大根はいちょう切りで切る。薄揚げは油抜きをして細切りにする。
- ②けずりぶしで出汁をとる。とった出汁でおからを溶く。
- ③沸騰させた出汁に鶏肉から順番に入れ、炊く。
- ④調味料を入れ、味を整え出汁で溶いたおからをいれる。

くるみもち

材料
しらたま粉
【あん】
枝豆(さやつき)
砂糖
塩
水



作り方

- ①白玉粉に水を加え、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
- ②一口大に丸たら沸騰したお湯に入れ、浮き上がって1分ほどゆでたら冷水に入れる。
- ③枝豆は茹でて、砂糖、塩、水を加えなめらかになるまでつぶす。
- ④白玉にできたあんをかける。