

西播磨地域の食のプロフェッショナルが提案する  
西はりま山椒の新しい活用レシピ

西はりま山椒のおかずアレンジ

山椒香る 揚げ高野の野菜あんかけ



\* ブッフェランチの一品として、期間限定で登場

クラテラスたつの



open 10:00-17:00 close 月  
679-4179 たつの市龍野町上霞城 126  
tel 0791-72-9291

問 西はりまブランド推進協議会事務局  
(龍野農業改良普及センター内)  
tel 0791-63-5684

山椒香る 揚げ高野の野菜あんかけ

山椒の下準備 (アクぬき)

- ① 山椒の実を枝から外す。
- ② 小鍋に山椒がかぶるくらいの水を入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら1分ほど加熱し、ザルに上げてから水に取る。そのまま15分ほど置いてアクを抜く。

材料 約 4~5 人分

- ・高野豆腐 70g
- ・こいくち醤油 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適宜
- ・だし汁 400ml
- ・塩 小さじ1
- ・うすくち醤油 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ1+水 小さじ2)
- ・本みりん 小さじ2
- ・山椒の実 10g
- ・ナス 小1本
- ・パプリカ 赤・黄 各1/2個
- ・オクラ 4~6本
- ・生椎茸 3個

作り方

- ① ナス、パプリカは1×5cm程度の拍子切りにし、オクラは板ずりしヘタを落とし、斜めに2等分する。椎茸は石づきを落とし厚めにスライスする。
- ② 鍋にだし汁と調味料、山椒の実を入れ火にかけ、温まったらナスを入れ3分程度煮る。椎茸、パプリカ、オクラを加え2分程度加熱後、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付けて火を止める。
- ③ 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、一口大に切る。ボウルに入れてこいくち醤油を回しかけ、片栗粉をまぶす。180度に熱した油できつね色になるまで揚げて取り出す。
- ④ 器に高野豆腐を盛り、熱々の野菜あんをかけて完成。

\*高野豆腐の他、魚、肉、厚揚げなどもよく合います。

\*野菜は、季節のものを。にんじん、大根おろし、白菜、たっぶりのきのこなどでも美味しいです。