

① モサエビの空揚げ

鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味

材料

〔モサエビ(殻つき) …… 200g
米粉 …………… 15g
揚げ油 …………… 適量

作り方

- ① 揚げ油を中温(170℃くらい)に温めておく。
- ② モサエビは水気をきり、米粉をまぶす。(ビニール袋にモサエビ、米粉を入れ、袋をふると、まんべんなく簡単に粉がまぶせる。)
- ③ ①の油でカラリと揚げる。



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ モサエビ(ドロエビ)(本名:クロザコエビ)は日本海の沖合底引き網漁でとれます。鮮度が落ちやすいため、遠方へは出荷が難しく、まさに地元でしか味わえない「幻のエビ」です。
- ❖ 空揚げも二度揚げすることで殻まで全部食べることができ、濃厚なうま味を余すことなく楽しめる上、カルシウム、キチン、キトサン等の貴重な成分がとれます。

② 大豆きな粉かりんとう



鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味

材料 作りやすい分量

水煮大豆	100g
きな粉	50g
米粉	200g
A	
ベーキングパウダー	10g
卵	1個
牛乳	100ml
揚げ油	適量

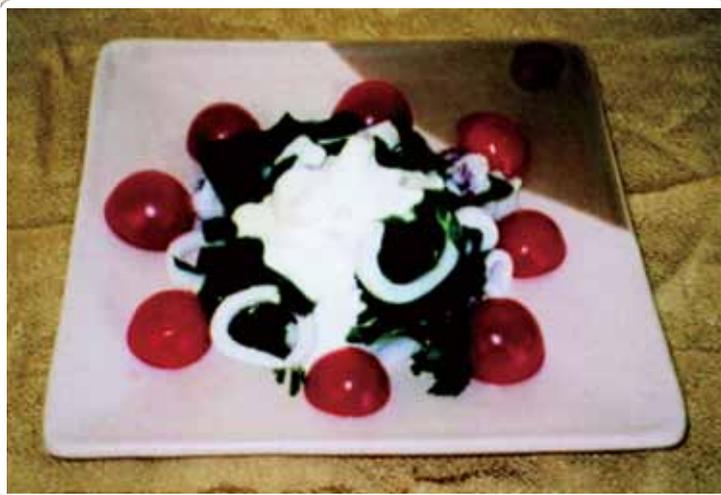
作り方

- ① 水煮大豆はフードカッターで細かくする。
- ② ①とAをボールに入れ、ひとかたまりになるように混ぜる。
- ③ 5mm厚さに伸ばし、5cmぐらいの細い棒状に切る。
- ④ 160℃くらいの油で、全体がカリッとなるくらいに揚げる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ きな粉の代わりに、煎り大豆を粗くくだいて加えても良いです。この場合、牛乳の量を少し減らして固さを調節します。

③ わかめといかのサラダ



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ✿ 鳥取の旬の「海の幸」をしっかりとかみしめることができる一品です。

鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味Ⅱ

材料
(4人分)

いか	200g
生わかめ	50g
〔きゅうり	100g
塩	3g
〔マヨネーズ	40g
〔ヨーグルト	80g
ミニトマト	200g
たまねぎ	50g

作り方

- 鍋にたっぷりの湯をわかす。
- いかは、胴は輪切り、足は3cmの長さに切る。
- わかめは一口大に切り、ざるに入れる。
- ①の湯の半分ほどを③のわかめにかけて、冷ます。
- ①の鍋を火にかけ、②のいかを入れてさっとゆでてざるにとり、冷ます。
- きゅうりは薄い輪切りにしてボウルに入れ、塩をまぶし、しばらくおく。
- たまねぎは薄切りにする。
- ボウルに④⑤を入れ、水気をしぼった⑥と⑦を加える。
- マヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせておく。
- 器に⑧をこんもりと盛り、半分にしたミニトマトを飾り⑨をかける。

④ 大豆と長芋のカリカリサラダ



鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味

材料 (4人分)

水煮大豆	100g
米粉	適量
油	適量
長芋	100g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	適量
(梅マヨソース)	
梅干し	10g
すりごま	10g
マヨネーズ	10g
青しそ	2枚

作り方

- ①大豆は米粉をつけて油で揚げる。
- ②長芋は皮をむき、酢水につけてさいの目に切る。
- ③ちりめんじゃこは、ごま油でカリカリに炒める。
- ④梅干しは種を除き、細かくたたく。
- ⑤梅マヨソースの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥大豆、長芋を混ぜて器に盛り、ちりめんじゃこ、梅マヨソースをかける。
- ⑦青しそを刻み、水にくぐらせたものを上に飾る。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❁ 畑の肉といわれる大豆と砂丘地の名産品の長芋のサクサク感を楽しむおいしい料理です。

⑤ にんじんワッフル



鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味Ⅱ

材料
(10枚分)

米粉	300g
ベーキングパウダー	5g
にんじん	200g
卵	4個
塩	1g
牛乳	400g
砂糖	50g
バター	100g

作り方

- ①ボウルに卵を割り、塩を加えて溶きほぐし、牛乳を加えよく混ぜる。砂糖も加える。
- ②米粉にベーキングパウダーを加えて混ぜ、①に合わせる。
- ③にんじんとすりおろして入れ混ぜる。
- ④バターを溶かして加え混ぜる。
- ⑤ワッフル型を熱して、焦がさないよう焼き上げる。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ 野菜をとり入れたおやつです。
- ❖ 手に持って、まずは「前歯でしっかりかじって」食べる一品です。

⑥ 鶏ひき肉のあんかけバーグ



材料 (1人分)

鶏ひき肉	60g
長いも	25g
エリンギ	40g
キャベツ	50g
にんじん	10g
A	
卵	1/4個
酒	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
昆布だし(顆粒)	1g
B	
水	50ml
薄口しょうゆ	小さじ1/2
水溶き片栗粉	適宜
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- ①長いもは皮をむき2cm角に切る。
- ②エリンギは3cm長さの細切りにする。
- ③キャベツはざく切り、にんじんは薄めのひょうし切りにしてゆでる。
- ④鶏ひき肉と①、②、Aの材料をよく混ぜる。
- ⑤④を俵型にして、サラダ油を入れて熱したフライパンで中火で5分程度焼く。
- ⑥⑤をひっくり返し、ふたをして3分程度焼く。
- ⑦焼きあがったら皿に盛り、③を添える。
- ⑧そのままのフライパンにBを入れて熱し、とろみがついたら⑦の上にかける。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ✿ しっかり噛んで食べることができるよう、大きめの角切り長いもと細切りのエリンギを使っています。

7 ごはん de 骨太おやき

若桜町食生活改善推進員連絡協議会

材料
(1人分)

ごはん …………… 50g
(子ども茶碗かるく1/2杯ぐらい)
ちりめんじゃこ …………… 3g
チーズ …………… 3g
青のり …………… 少々
ごま油 …………… 少々

作り方

- ①チーズは3ミリ角ぐらいに切っておく。
- ②ボウルにごはん、ちりめんじゃこ、チーズ、青のりを入れてよく混ぜる。
- ③一口ぐらいの量をラップにとり、にぎりながら丸める。
- ④③を平らにつぶし、ごま油をひいたホットプレートで、表面がカリッとなるぐらいまで両面をよく焼く。(フライパンで焼いてもOK)



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ ちりめんじゃこやごはんは、焼くことで噛みごたえが増し、よく噛んで食べることに繋がります。
- ❖ ちりめんじゃこやチーズには、子どもの骨や歯の成長に必要なカルシウムが豊富です!
- ❖ ちりめんじゃこのかわりに桜えびを入れたり、ごまを加えたりしてもOK!
- ❖ 調味料を使わず、食材の味でおいしく食べられますが、ちりめんじゃこやチーズは塩分を多く含むので量に気をつけましょう。

⑨ カメカメいりことじゃがいものガレット

材料 (1人分)

いりこ(煮干し) ……………	25g
マーガリン ……………	5g
青のり ……………	適量
じゃがいも ……………	25g
塩こしょう ……………	少々
小麦粉 ……………	適量

作り方

- ①フライパンにマーガリンを溶かし、いりこ(煮干し)を入れてパリッとなるまで炒める。
- ②①に青のりをふりかけて仕上げる。
- ③じゃがいもを千切りにする(細かいほどよい)。水にはさらさない。
- ④③に塩こしょうと小麦粉を混ぜて、フライパンに食べやすい大きさでうすくのぼして両面をカリッと焼く。
- ⑤器に②と④をバランスよく盛り付ける。



おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❁ いりこ(煮干し)に青のりの風味が利いて、生臭さがなくなります。
- ❁ ガレットはおせんべいのようなもので、じゃがいものカリカリ感が味わえます。

⑩ カメカメおにぎり



材料 (1人分)

米	90g
黒米	10g
いりこ	5g
乾燥ひじき	2g
にんじん	12g
ごぼう	8g
<調味料>	
昆布だし	25ml
しょうゆ	4.5ml
砂糖	2.3g
酒	1ml

作り方

- ①白米は洗浄し、黒米は洗浄しないで炊飯器に入れ、よく混ぜて30分以上置いてから炊飯する。
- ②ひじきはもどし、にんじんとごぼうはみじん切りにする。
- ③②を調味料で煮しめる。
- ④フライパンで弱火にしていりこをかりかりに炒り、紙にとって冷ます(電子レンジで炒ってもよい)。
- ⑤炊き立てのご飯に③、④を混ぜ合わせ、おにぎりにする。

おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❁ 炊き込みではなく、簡単な混ぜご飯にしました。
- ❁ 黒米、ひじき、いりこ、根菜野菜など良く噛んで食べるものを入れました。