

Recipe

とうもろこしの 電子レンジ茹で



農家さん
コメント

ヤングコーンでもできる。
ヤングコーンは、葉を取らずに
魚焼きグリルなどで
焼いてもおいしい。
(コメント提供者 | 農家 伊藤 一美さん)

[材料]

とうもろこし…お好きな本数

作り方

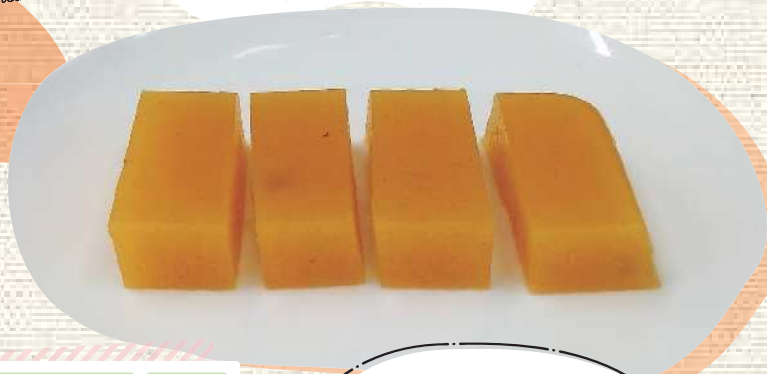
- ① 外皮を取らずに包んだ状態で電子レンジで加熱する。
600Wなら4分ほど。途中でひっくり返す。

レシピ提供者 | 名古屋みなと農園 坂野 克也さん



Recipe

柿ようかん



【材料】

柿 ……600g
(皮と種を取ったもの)
水 ……300g
グラニュー糖 ……300g
粉寒天 ……6g

Nanyo
Company 部が
作ってみた

ミキサーで滑らかにしても
よかったです(上写真)。
皮と種を取って一口サイズ程度にカットし、
ミキサーをかけ、材料を全部混ぜます。
ミキサーを掛けていない部分と
合わせ、果実ごろごろの状態に
作ってもよいと思います(下写真)。
食感を残すため、
チャック付きポリ袋に入れ、
手の甲でつぶしました。



作り方

- ① 材料を全部一度に入れて混ぜる。
- ② 火に掛けて混ぜ、鍋の底が見えるようになったら火を止める。
- ③ 熱が取れたら流し箱に入れる。

レシピ提供者 | 農家 浅岡 津多子さん

Recipe



生しいたけの 電子レンジ蒸し



Nanyo
Company部が
作ってみた

ツナマヨだけでなくチーズコーン、
七味マヨもおいしい!

[材料]

生しいたけ…お好きな量

＼作り方／

- ① 地元産生しいたけ約80gの軸と傘の部分に切り分けて耐熱皿に乗せ、ラップを掛けて600Wで1分加熱する。
- ② お好みで、だししょうゆ+マヨネーズ、ごま油+塩、しょうゆ+バターなどにつける。
- ③ 傘の部分にツナマヨやとろけるチーズを乗せて①の要領で加熱してもよい。

レシピ提供者 | レイア (肉厚金鮓しいたけ直売所) 石井 雅樹さん
アレンジメント | 愛知県立南陽高等学校 Nanyo Company部さん