

おすすめレシピ

●八代おくらのおかか和え

『八代おくら』は豊岡市日高町の八代地域の伝統野菜です。

おくらがまだ珍しかった60年前から育て、伝えられた

そうです。見た目は大きく、ゴツゴツしていますが、
加熱するととてもやわらかくなります。一度ご賞味ください。



材料 4人分

さい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り	かた 方	な ど
八代おくら			6本		なな 斜め切り		
淡口しょうゆ			おお 大さじ	1/2	うすくち 淡口しょうゆ	をさしみしょうゆにかえても	
花かつお			1パック		おいしいです。	りょう 量は	かげん 加減してください。
しお 塩			てきりょう 適量				

【おくらの下処理】

おくらへの先の^{さき}を切り落とし、^きガクを切る
しお
塩をこすりつけるようにまぶす



- 鍋に湯を沸かし、^{しお}塩がついたままのおくらをゆでる。
サッと冷水にくぐらし、^{みすけ}水気を切って、^た食べやすい
おお
大きさに^{なな}斜めに切る。(4~6等分程度)



- おくらにしょうゆ・^{はな}花かつおをかけ^あ和える。

※ もちろん、^{いっばんてき}一般的なおくらで^{つく}作ってもおいしいです。

