



近江牛ロコモコサラダ

【材料】(2人分)
 近江牛バラスライス…80g
 ベビーリーフ…20g
 温泉卵…1個
 調味料
 赤ワイン・水…各50cc
 ビーフコンソメ顆粒…小さじ1/2
 塩…小さじ1/2
 しょうゆ…小さじ1
 こしょう…少々
 バター・小麦粉…各小さじ2

【作り方】
 ①バターをとかして小麦粉と合わせておく。
 ②調味料をすべて鍋に入れアルコールがぬけるまで煮詰め、①を加える。
 ③近江牛をフライパンで炒める。
 ④うつわに③とベビーリーフ、温泉卵を盛りつけ、②のソースをかける。
 *温泉卵がなければ目玉焼きをのせてもいい。



近江かぶらのトマトリゾット

【材料】(2人分)
 かぶ…40g
 かぶの葉…15g
 水菜…5g
 玉ねぎ…50g
 ベーコン…10g
 にんじん…20g
 米…50g
 麦…15g
 トマトソース…150g
 水…120cc
 オリーブ油…小さじ4
 コンソメ…小さじ1
 とろけるチーズ…10g
 こしょう少々

【作り方】
 ①米をよく洗い、水気をしっかりきる。
 ②玉ねぎはみじん切り、にんじんは約1cm、かぶ約1.5cm、かぶの葉約5mm、ベーコンは約1cm角に、水菜は約7cmの大きさに切る。
 ③フライパンにオリーブ油を半分入れ、玉ねぎ、にんじん、ベーコン、かぶを炒め、玉ねぎが透明になったら皿にとっておく。
 ④残りのオリーブ油、米、麦を入れ、米が透き通るまで炒める。
 ⑤④に③を入れ、トマトソース、水を入れて25分間煮る。
 ⑥米、麦に火が通ったら、コンソメを入れてこしょうで味をととのえ、かぶの葉を入れ軽く混ぜ、とろけるチーズをかけて蓋をしてチーズを溶かす。うつわに盛り水菜をのせる。



コアユのフリッター

【材料】(2人分)
 コアユ…20尾
 塩・こしょう…少々
 小麦粉・あげ油…適量
 (衣)
 卵白…1個分
 牛乳…大さじ3
 小麦粉…大さじ5
 パセリみじん切り…少々

【作り方】
 ①コアユを洗って水気を切り、塩、こしょうして、小麦粉を薄くまぶす。
 ②卵白をしっかり泡立てて牛乳を加え、ふるった小麦粉とパセリを加える。
 ③コアユに②の衣をつけて油であげる。



ひのな
 日野菜まるごとタルタルソースで
 食べるのがオススメ



明治時代より前から滋賀県で育てられてきた近江の伝統野菜には次の14種があります。

山田ねすみ大根(草津市)、下田なす(湖南市)、杉谷なすび・杉谷とうがらし・水口かんぴょう・鮎河菜(甲賀市)、日野菜(日野町)、北之庄菜・豊浦ねぎ(近江八幡市)、小泉紅かぶら(彦根市)、秦荘のやまいも(愛荘町)、赤丸かぶ・伊吹大根(米原市)、万木かぶ(高島市)

ひのな 日野菜まるごとタルタルソース

【材料】(2人分)
 (日野菜の甘酢漬け)
 日野菜…3本
 塩…大さじ1
 (甘酢)
 酢…2カップ
 砂糖…80g
 塩…小さじ1/2
 ゆで卵…1個
 マヨネーズ…大さじ2
 米酢…小さじ1
 ブラックペッパー…少々

【作り方】
 ①日野菜の葉と根を分けて刻み、それぞれに塩をしてから熱湯をかけて絞る。甘酢の材料を混ぜ合わせて日野菜を漬けて重しをし、冷蔵庫で1日漬ける。
 ②マヨネーズ、米酢、ブラックペッパーと①をよくまぜあわせる。



セタシジミすまし汁

【材料】(4人分)
 セタシジミ(砂抜き済み)…500g
 だし汁…適量(600~700ml程度)
 酒…適量
 塩…適量
 薄口しょうゆ…適量

【作り方】
 ①貝どうしをこすりあわせ、両手でもむようにして、水がきれいになるまで4~5回洗う。手のひらでこすり合わせると死んだ貝はカラコロ音がするので取り除く。
 ②鍋に水を切った貝だけを入れ、フタをして火にかけ乾煎りする。貝から出た汁が吹きこぼれることがあるので注意する。
 ③貝の口が開いたら、だし汁を貝の上3~4cmになるまで加えて沸騰させ、アクを取る。
 ④弱火にして、酒・塩・薄口しょうゆで味を調える。

*火やほうちょうを使う時はけがをしないよう気をつけよう。
 *あげものをする時はかならず大人といっしょにやろう。

