

四ツ溝柿のとろろ和え

お酒のつまみに最高。ご飯にもよく合います。

長泉町 元長窪 田口きり子さん

作り方

- 1 大和芋はすりおろし、だし汁で少しのばす。
- 2 四ツ溝柿は中をくり抜き、中身は細切りにしておく。
- 3 しいたけ（薄切り）、えのき茸は、熱湯でサッとゆがく。（塩少々）
- 4 ほうれん草を熱湯でゆがき、薄口しょうゆを少しまぶしておく。
- 5 1、2、3、4をボールで混ぜ合わせ、しょうゆ（少々）で味をととのえる。
- 6 くり抜いた柿の中へ生食ほうれん草の葉を置き、その上に5を入れてできあがり。



材料と分量(4人分)

大和芋	800g
四ツ溝柿	大4個
しいたけ(小)	4個
えのき茸	1袋
ほうれん草(サラダ用)	1束
だし汁、薄口しょうゆ	少々



材料と分量(4人分)

バナナ	2本
大和芋	1つ
卵	1個
揚げ油	適量
ケチャップ	適量

大和バナしこ

「日本女性の美称」と「人間の温かさと抱擁力」を表現。

長泉町 竹原 浅倉充之さん

作り方

- 1 バナナ2本は、皮をむき、斜めに切る。
- 2 大和芋は、すりばちで丁寧にすり、卵を入れて、混ぜ合わせる。
- 3 大和芋をバナナにつけて揚げる。
- 4 器に盛り、ケチャップを添える。