

# 洋風に見えて実は和風！ じゃがいもと カラフル野菜の田楽みそ和え



今月の  
津山産食材  
アスパラガス



津山東高校  
**地産地消**  
vol.6 レシピ

図書広報室 ☎32-2029

アスパラガスやパプリカ以外にも、野菜を変えて楽しんでください。新ジャガの場合は、きれいに洗って皮ごと揚げてもおいしいです。

サラダのように見えて、実はほんのり甘い白みその田楽。食べた人に驚いてもらえる楽しい料理です。



食物調理科 3年

高山くるみさん・妹尾美羽さん

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

- 【材料】** (4人分) ジャガイモ…200g、アスパラガス…50g、パプリカ…50g、田楽みそ (白みそ…50g、酒…10ml、みりん…10ml)、サラダ菜…8枚、揚げ油…適量
- 【下準備】** ジャガイモは、皮をむき、3cm角程度に切る。アスパラガスは、はかまを取り、3cmの長さの斜め切りにする。パプリカは、3cm程度の乱切りにする。
- 【作り方】** ①ジャガイモを低温の油で串がすっと入るまで揚げる  
②アスパラガスとパプリカを170度の油で色よく揚げる  
③田楽みその材料を鍋に入れ、弱火で練り、ジャガイモ、アスパラガス、パプリカを加え、みそを絡める  
④サラダ菜を敷いた器に盛り付ける (調理時間：20分)