



奈良の食材を使って  
ご家庭でできる  
レシピをお届けします。

Vol.  
69

レシピ考案者



農家酒場どはってん

オーナー 芦高 清友さん

お店の情報

農家酒場  
どはってん



地域生産・地域消費・地域交流を合言葉に、地元の味を楽しめるお店です。県内の「食」に関わる団体等と連携しながら、「奈良のうまいもの」を発信していきます!

〒634-0063  
橿原市久米町889-2  
コーリンビル1F  
☎0744-29-3336  
時 14時～22時  
休 月曜日、第1・第3火曜日

## きくらげのつくね巻き揚げ

材料 2~3人分

- きくらげ(白・黒) ……4~5枚  
(乾燥きくらげは  
水で戻して使用)
- 梅酢(またはすし酢) ……100ml
- 小麦粉・玉子・パン粉 ……適量

つくね

- 大和肉鶏(ささみ) ……100g
- 玉ねぎ ……30g
- 山芋(すりおろす) ……20g
- 玉子 ……1個
- 酒・しょうゆ・みりん ……各小さじ1
- 塩・コショウ ……適量

作り方

- 1 きくらげを梅酢に一晩漬け込む。
- 2 玉ねぎはみじん切りに、大和肉鶏は細かく切り、叩く。つくねの材料をよく混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
- 3 ①の水分をよくふき取り、両面にフォークで空気穴をあけて、②を巻いてつまようじで留める。
- 4 ③に小麦粉・玉子・パン粉をつけて、170℃の油で揚げれば完成!



- 奈良らしさ、食材の魅力や料理提案力などを競う「(一社)奈良のうまいもの会」主催の「第3回認定プレミアム商品審査会」で認定されたメニューです。
- 梅酢に漬けた白きくらげは、きれいなピンク色になり、ピクルスとしてそのまま食べてもおいしいですよ。



### 奈良県産きくらげ

きくらげは、不溶性植物繊維・ビタミンD・鉄分などが豊富で、近年注目されています。輸入品がほとんどで国産きくらげはとても希少ですが、奈良県内でも生産されています。奈良県産の乾燥きくらげは、県のアンテナショップ「奈良のうまいものプラザ」などで購入できます。

奈良のうまいものプラザ (奈良市三条本町1-1 JR奈良駅構内)  
時 7時~21時(年中無休) ☎・FAX 0742-26-0088

関県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211