

親子でたのしく♪
笑顔ひろがるドラベジメニュー



マメ

じゃなくても
簡単おいしい

豆料理

ミニ講座



- ◆ドラベジとは
- ◆ドラベジの魅力
- ◆高畠ならではのドラベジ
- ◆本日のメインドラベジの紹介
- ◆デモンストレーション
- ◆試食
- ◆お店紹介

2020.02.23

高畠町屋内遊戯場 もっくる

笑顔ひろがるドラベジメニュー アレンジ編

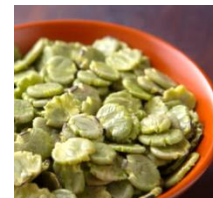
打ち豆入りパンケーキ

◆ 材料

打ち豆	40g
牛乳	250cc
りんご	2分の1個
卵	1個
ホットケーキミックス	200g

◆ 調理手順

- ① 打ち豆を水から鍋に入れて、アクを取りつつ3分程加熱する。火からおろしてフタをして2分程蒸らしてから、お湯が人肌になるまで冷ます。
- ② りんごは半分に切って楕形にした後、いちよう形に薄く切る。
- ③ ホットケーキミックス、たまご、牛乳を混ぜ合わせる
- ④ 打ち豆をザルにあけて水気をきる。
- ⑤ ③にりんごと打ち豆を入れて混ぜ合わせ、フライパンで焼いたら完成。



◆ ワンポイント ◆

豆の味が好きな人は、りんごを使わずに打ち豆だけでもおいしいですよ。

干しナスと打ち豆のトマトグラタン（4人分）

◆ 材料

干しナス	30g
打ち豆	20g
ベーコン	40g
トマトソース缶	295g
ケチャップ	60g
ピザ用チーズ	40g
砂糖	大さじ2
塩コショウ	適量

◆ 調理手順

- ① 干しナスは耐熱容器に入れ、少し多めの熱湯を注いで、電子レンジで7～8分温め1時間程おいた後、水で軽く洗う。
- ② 打ち豆を耐熱容器に入れ、熱湯を注いで電子レンジで5分程加熱し、少しおき、使う直前にザルにあけて水を切る。
- ③ 鍋にトマトソース缶を入れ、よくしぼった干しナスと打ち豆を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③にベーコンを入れてから調味料で味を整え、グラタン皿に盛る。
- ⑤ ④にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで加熱し完成。



◆ ワンポイント ◆

干しナスはぬるま湯に浸して一晩おく戻し方もあります。水が黒くなったら何度か取り替えるときれいに戻せます。時間に余裕があればぜひ挑戦してみてください。

笑顔ひろがるドラベジメニュー 定番編

打ち豆のお味噌汁（4人分）

◆材料

打ち豆	20g
大根	1/8本
あぶら揚げ	お好みの量
煮干し	12g
味噌	25g
水	600cc

◆調理手順

- ①鍋に頭とハラワタを取り除いた煮干しを入れ、30分程水に浸す。
- ②①を強火にかけて沸騰させてから、弱火にして10分程煮出したら煮干しを取り出す。
- ③大根とあぶら揚げを千切りにする。打ち豆は水で洗っておく。
- ④②に大根と打ち豆を入れて、大根が透き通るまでゆでる。
- ⑤あぶら揚げを加え、味噌を入れて完成。



◆ワンポイント◆

打ち豆は、煮干し以外
の出汁やほかの具材とも
相性が高い食材です。

くきたち干しの煮物（4人分）

◆材料

くきたち干し	20g
打ち豆	20g
にんじん	20g(1/3本)
あぶら揚げ	30g
糸こんにゃく	80g
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	適量
油	大さじ1

◆調理手順

- ①くきたち干しを熱湯に入れて、そのまま一晩おく。
- ②打ち豆は水で洗い、10分程度水につけておく。
- ③①を洗い、3cm程度の長さに切ってから、水気をきる。
- ④油揚げは湯通しし3cm～5cm程に千切り、にんじんも同様の長さに千切りにする。糸こんにゃくは4cm～5cm程度に切る。
- ⑤打ち豆をザルにあけて水気をきる。
- ⑥鍋に油を入れて熱し、くきたちとにんじんを炒めてから、糸こんにゃくと打ち豆を入れて更に炒める。
- ⑦調味料と水をひたひたに入れ、煮汁が少なくなるまで煮れば完成。



◆ワンポイント◆

くきたち干しを戻すとき
に、2～3回程水を取り
替えるときれいに戻せます。

おいしいドラベジが並ぶお店はココ！

道の駅たかはた まほろば大地の会

高島町で栽培・収穫・加工された農産物だけを販売するこだわりの直売所のため、生産者で「まほろば大地の会」を組織し、地場産業の活性化と発展に力を入れています!!
愛情のこもった農産物をぜひお買い求めください

定休日 年中無休

営業時間

4月～11月 9:00～17:30

12月～3月 9:30～17:00

所在地 高島町安久津2072-1
(☎0238-52-5434)



高島 四季菜館

美味しいものが豊富と評判なのは、朝採りの新鮮野菜と丹精こめてつくっている生産者の賜物です。

野菜や果物のほか、漬物や干し物などをたくさん取り扱っております。品数豊富な午前中のご来店をおすすめです！

定休日 年中無休

営業時間 平日10:00～18:00

土日10:00～16:00

所在地 高島町高島542-3
(☎0238-52-2483)



JA山形おきたま 「亀岡愛菜館」

平成15年に設立し、現在は会員72名が新鮮で美味しい野菜や果物、米、加工品を販売しています。

全会員に「安全安心出荷協定書」や「栽培履歴書」の記載と提出を求めるなど、安心安全を保證する取組みに力を入れています！

定休日 年中無休

営業時間 9:30～17:00

所在地 高島町亀岡2378-1
(☎0238-57-5290)



よねおりかんこうセンター たかはた地産館

「からだに良いたべもの作り」がモットー！の生産者グループ「いちの会」会員76名が新鮮農産物をお届けします。

農産物のほか、高島ブランド品や無添加調味料など料理を楽しくする食材が揃うのも、地産館の魅力です。

定休日 年中無休

営業時間

4月～11月 9:00～17:30

12月～3月 9:30～17:00

所在地 高島町福沢7-1072
(☎0238-57-2140)

