

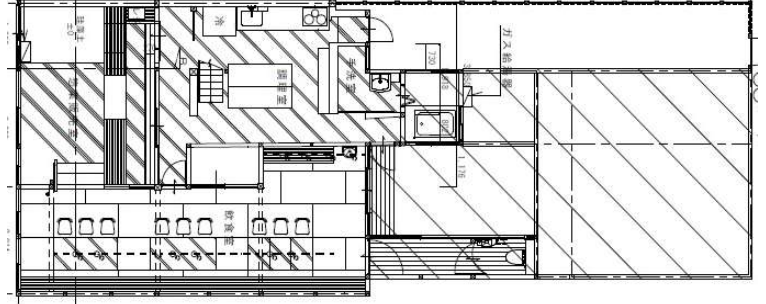
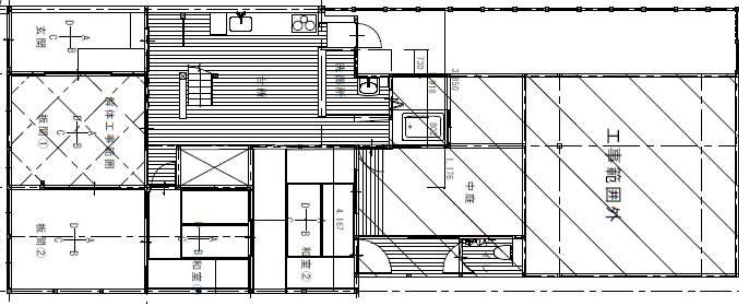
あしもりキッチン



岡山市の未来づくり推進事業補助金を利用してあしもりの古民家を改修して、地域施設への食材提供や総菜の販売やそのイトインのできる建物を作っています。!(^^)!

改修前

改修後



改修前

改修中



築年数ははっきりしませんが、おそらく、100年くらいは経っているであろう古民家を改修して、「安心して食べることのできる食材を使って地域の人においしい食事を提供できるお店を造りたい。」

この企画は、一般社団法人あしもり遊学舎の理事である中山農場の中山さんが中心になって進めています。

もっと早くにできるはずでしたが、コロナのことや、他の事情も重なって、やっと去年の12月に工事着工となりました。

予定では、建物は、今月の終わりには完成ですが、実際に、総菜の販売とか、イトインができるようになるのはもう少し先になります。

ただ、それまでには試食会とか、いろんなイベントとかをして、皆さんに知っていただくことを考えていますので、その時には、ぜひご参加くださいませ。

今月のお勧めレシピ <ほうれん草とエビのカレー>

森安 晴香

ほうれん草の旬は11月～2月の冬の時期ですが、利用頻度の高い野菜であるため、通年出荷されています。旬ではない夏に栽培されるほうれん草は、20日前後と短期間で収穫できてしまうのに対して、旬である冬に栽培されるものは90日ぐらいかけてじっくり成長させています。冬の寒さに耐えながら、養分を蓄えている冬採りのほうれん草はととても甘く、夏採りのものに比べてビタミンCの含有量が3倍も異なると言われてます。



<材料 4人分>

ほうれん草	200g	小麦粉	大さじ1
エビ	160g	赤唐辛子	1本
玉ねぎ	1個	カレー粉	大さじ3
ニンニク	1片	ホールトマト缶	600g
バター	大さじ2	醤油	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1	コンソメ(固形)	1/2個
		塩	少々

<作り方>

1. 鍋を中火にかけてオリーブオイルを入れてみじん切りした玉ねぎ、ニンニクを炒める。しんなりしたら火を弱めて蓋をし、時々混ぜながら茶色になるように炒める。
2. 小麦粉を振り入れ赤唐辛子、カレー粉を入れて混ぜる。火を弱めて水1カップを入れて煮立ったらホールトマトを潰しながら加え、コンソメ、醤油大さじ1.5を加え、少し煮込む。
3. ほうれん草は塩ゆでして水にとり、長さ3cmに切って水気をよく絞る。エビは背ワタを取って殻をむく。
4. フライパンでバターを熱してエビを炒め、色が変わったらほうれん草、醤油大さじ1/2を加えて炒める。
5. 2の鍋に4を加え、塩で味を調えて完成。