



地元食材を使った おつまみを開発

東京から柳川に移住して1年が経過。柳川のことを何も分からない私を温かく迎えていただき、豊かな自然あふれる土地で、たくさんのことを体験して、とにかく楽しい1年間でした。先月、活動報告の一環で、むつごろうランドの調理棟を使い、「家飲み簡単おつまみ」をテーマに試食会を開催しました。その試食会で旬の柳川食材を使用して作ったズッキーニ&天ぷら炒めを紹介します。

▷材料(2人) =ズッキーニ1本、天ぷら2枚、青ネギ(お好みで)、ごま油小さじ1、▷調味料=味噌大さじ1、豆板醤小さじ1/2~1、砂糖小さじ1、水大さじ1▷作り方=①ズッキーニは乱切り、天ぷらは一口大、青ネギは小口切りにカット②調味料を全て混ぜる③フライパンでごま油を熱し、強火でズッキーニと天ぷらを2~3分炒める④混ぜておいた調味料を加えて、強火のまま一気に水分を飛ばします⑤調味料がトロリとして、具に絡んだらお皿に移して、青ネギをかけて完成。あっという間にできるメニューです。ぜひお試し下さい。



西濱 美穂 (46歳)

【プロフィール】市商工・ブランド振興課に所属。食の新たな特産品づくりを担当