

ふなのかけめし

【材料】(10人前)

ふなミンチ	300g
油あげ	1枚
ちくわ	80g
ごぼう	1/2本
にんじん	1本
大根	15cm
ねぎ	70g
しょうが	10g
だし	10g
水	500~600cc
酒	小さじ2
しょうゆ	50cc
さとう	大さじ2
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ1
塩	少々
ごま油	少々
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ①煮干しでだしをとっておく。
- ②油あげは油ぬきをして、短冊切り、ちくわは輪切り、ごぼうはささがき、にんじん・大根は短冊切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにそれぞれ切っておく。
- ③なべにサラダ油を熱し、しょうが・ふなを炒め酒をふる。野菜も加えて軽くいため、だしを入れ煮る。
- ④調味し、片栗粉でとろみをつけ、最後にねぎをちらし、ごはんにかける。



すいとん

【作り方】

- ①煮干しでだし汁をとっておく。
- ②にんじん・大根はいちょう切り、里いもはサッとゆでて皮をむき7mm位の厚さに切る。
- ③ごぼうは皮をむき、輪切りにして水にさらす。かまぼこは□に切る。
- ④小麦粉は湯でこねて、耳たぶくらいのかたさのだんごをつくる。
- ⑤だし汁を煮たせ、とり肉、野菜を入れて煮る。里いも・かまぼこを入れ、調味料で味つけする。だんごをちぎって入れ、だんごが浮いてきたら、ねぎをちらす。

【材料】(7人前)

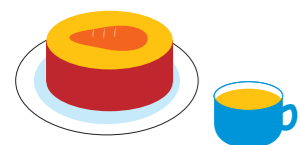
若どり	70g
かまぼこ	70g
小麦粉	100g
牛乳	50cc
水	少々
にんじん	100g
大根	140g
里いも	100g
ごぼう	70g
ねぎ	35g
煮干し	14g
しょうゆ	大さじ6
塩	少々



にんじんケーキ

【作り方】

- ①小麦粉・シナモン・ベーキングパウダー、タンサン・塩を合わせてふるう。
- ②型の内側にバターを塗り、粉をふるって余分な粉をはらい落とす。
- ③オーブンは160~170℃に温める。
- ④人参は、皮をむいてすりおろし、水分があれば軽く水気をきる。
- ⑤ボールにさとう・サラダ油を入れてよく混ぜ、卵を1コずつ入れ、もったりするまで泡立てて④を加えて混ぜ、①と合わせる。
- ⑥型に入れ、オーブンで約30分焼く。



沖田新田八十八ヶ所の数字は四国八十八ヶ所霊場と同じ札所番号を示します。

- 82番 根香寺
- 81番 白峰寺
- 80番 国分寺
- 79番 高照寺
- 78番 郷照寺
- 77番 道隆寺
- 76番 金倉寺
- 75番 善通寺
- 74番 甲山寺
- 73番 出釈迦寺
- 48番 西林寺
- 47番 八坂寺
- 35番 清滝寺
- 34番 種間寺
- 33番 雪蹊寺
- 32番 禅師峰寺



80番 国分寺



32番 禅師峰寺



33番 雪蹊寺



34番 種間寺

作成者・協力者

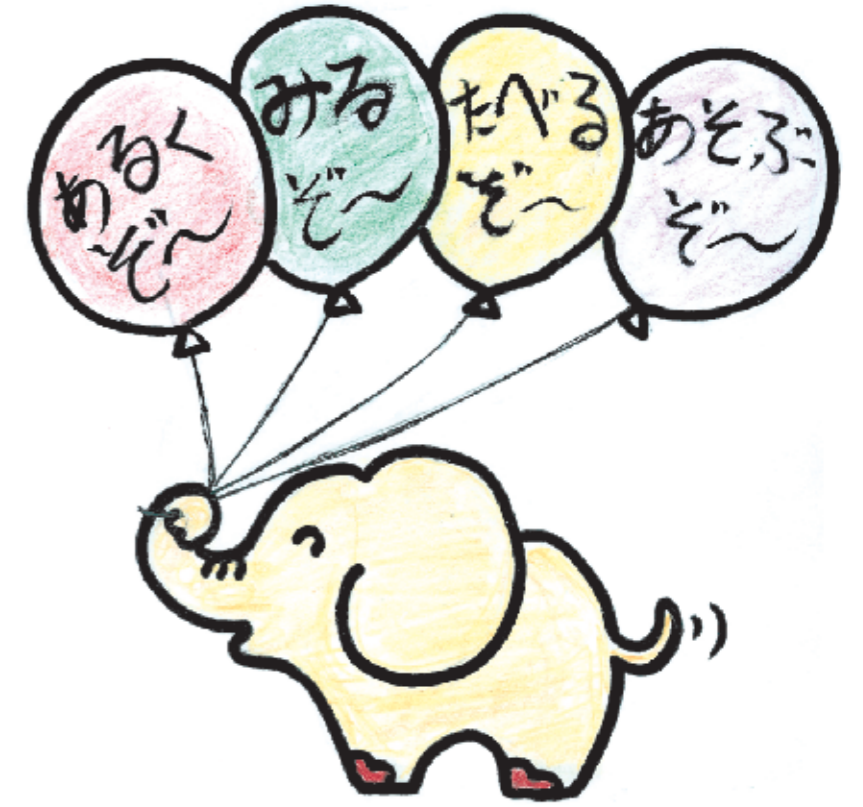
- ・光政地区愛育委員会
- ・光政地区栄養改善協議会
- ・岡山市保健所・西大寺保健センター

参考資料

- ・挿絵作成 小島和枝
- ・沖新田開墾三百年記念史

作成：平成15年11月

光政地区



「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、地域を何度も歩くことにより普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねてつくりあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええとこ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええとこ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者一同—