

目 次

【郷土料理】

宇和島市	さつま	2
	ふくめん	4
	卵寒天	6
松野町	なすのたたき	8
	かぼちゃのたたき	10
鬼北町	揚げ豆腐のゆず味噌かけ	12
	きじ肉と切干大根の混ぜご飯	14
愛南町	団子汁	16
	おけんちゃ	18

【地域の食材を使った料理】

宇和島市	じゃこ天カレー	22
松野町	お茶入りコロッケ	24
	お茶のかき揚げ	26
	フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	28
鬼北町	きじ肉入りひじきご飯	30
	きじ汁	32
	媛かぐやの芋炊き	34
	媛かぐやのグラタン	36
	ヤーコンのかき揚げ	38
	ヤーコンのピリ辛炒め	40
	ヤーコンのあえもの	42
	ちらし寿司(ゆず)	44
	鶏肉のゆず風味	46
	ゆずあえ	48
愛南町	タイレッ井	50
	きびなごのカレー揚げ	52
	きびなごの南蛮漬け	54
	サツキマスのさわやかあんかけ	56
	ひじきのサラダ	58
	ヒロメのサラダ	60