

# ぼくの・わたしの「おうちごはん」レシピ

第1回の募集で入賞したレシピを紹介します

## 夏野菜たっぷり スパイシーラムカレー



有田川町産ピックアップ食材  
ピーマン・オクラ・ナス  
・トマト・ぶどう山椒

【材料】(4人前)  
オクラ 5本  
ピーマン 1個  
ナス 1個  
玉ねぎ 1/2個  
トマト 1個  
ラム肉 200g  
トマトピューレ 1袋(150g)  
カレー粉 辛さにより適量  
バター 1片  
ブラックペッパー 少々  
ぶどう山椒粉 少々  
日本酒 100cc  
水 400cc

### 【作り方】

- ①すべての野菜を粗みじん切りにして、バターで炒める。
- ②ラム肉を入れ、ブラックペッパーとぶどう山椒粉を入れて少し炒める。
- ③火が軽く通ったら、カレー粉を入れて少し炒める。
- ④トマトピューレ、日本酒、水を入れて弱火でじっくり煮込む。
- ⑤ご飯(分量外)と一緒に器に盛りつけたら完成。

寒い季節なら  
ブロッコリーや  
かぶを使うのも  
おすすめメ〜!



## 栄養満点つくねバーグ丼



有田川町産ピックアップ食材  
卵・しいたけ・大葉

【材料】(4人前)  
つくねバーグの材料  
鶏ミンチ肉 400g  
しいたけ 大2枚  
卵 Mサイズ 1個  
人参 1/4本  
乾燥ひじき 6g  
絹ごし豆腐 1/4丁  
塩コショウ 少々  
酒・醤油 それぞれ大さじ1  
すりショウガ 大さじ1  
タレ  
醤油・酒・みりん・砂糖  
それぞれ大さじ4

### 【作り方】

- ①ひじきを水でもどしておく。
- ②人参、しいたけをみじん切りにする。
- ③ボールにつくねバーグの材料を入れて、粘り気が出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を引き、食べやすい大きさに丸めて両面に少し焦げ目がつくくらい焼く。
- ⑤焼けたつくねバーグを取り出す。
- ⑥タレの材料をフライパンに入れて火にかける。少し照りが出たら、つくねバーグを戻し、タレと絡める。
- ⑦どんぶりにご飯(分量外)を入れて、タレをひと回しかけた上に、つくねバーグ、お好みで大葉(分量外)と温泉卵(分量外)をのせ、さらにタレとお好みで七味を少々かければ出来上がり。

## 太刀魚とナスの甘辛炒め



有田川町産ピックアップ食材  
ナス・大葉

【材料】(2人前)  
太刀魚 3枚におろした  
片身程度  
ナス 2本  
大葉 4枚程度  
塩 少々  
酒 少々  
片栗粉 適量  
サラダ油 適量  
☆水 200cc  
☆砂糖 大さじ1と1/2  
☆醤油 大さじ1と1/2  
☆みりん 大さじ1と1/2

### 【作り方】

- ①ナスを一口大に切り、水にさらす。
- ②太刀魚を3枚におろし、一口大に切る。
- ③太刀魚に塩と酒を振る。
- ④大葉を千切りにする。
- ⑤太刀魚の水気をキッチンペーパーで取り、片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンにサラダ油を引き、ナスを炒める。しんなりしてきたら一度取り出す。
- ⑦ナスを炒めたフライパンで太刀魚を焼き、焼き目が付いたら取り出す。
- ⑧☆を火にかけて煮詰める。太刀魚とナスを戻し入れてひと煮立ちさせる。
- ⑨器に盛り、大葉を散らす。

## 猫ちゃんとお散歩



有田川町産ピックアップ食材  
キュウリ

### 【材料】

- ・すし飯
- ・すし飯にゆかりふりかけを混ぜたもの
- ・すし飯にかつおふりかけを混ぜたもの
- ・太巻きずし用の海苔
- ・キュウリ
- ・チーズかまぼこ

### 【作り方】

- ①チーズかまぼこを1本ずつ海苔でまく。
- ②海苔の上にすし飯を置いて、①を2本置く。
- ③②の上に、すし飯にゆかりふりかけを混ぜたものとかつおふりかけを混ぜたものを乗せて巻く(猫の顔を作る)。
- ④別の海苔に、すし飯を巻いて、「△」の細巻きずし状のものを2本作る(猫の耳)。
- ⑤④の顔に⑥の耳をつけ、包丁で切る。
- ⑥チーズかまぼこの断面部に海苔をのせる(猫の瞳)。猫の鼻と口も海苔で作りのせる。
- ⑦キュウリを細い棒状に切る。
- ⑧キュウリをすし飯と海苔で巻き、キュウリ巻きを作る。キュウリ巻きを輪切りにし、猫の周りに飾る。