

第3回 ぼくの・わたしの「おうちごはん」 ご応募ありがとうございました！

新型コロナウイルス感染症対策に伴う外出自粛などにより、家庭で食事をする機会が増えた夏休み。有田川町産の農産物を使った、子どもたちと一緒に家庭でできるオリジナルメニュー「おうちごはん」を募集しました。ご応募いただいた中から、入選された方のレシピを紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。

最優秀賞 彩り野菜の生姜焼き

作ってくれたのは…林 さとさん とご家族



有田川町産ビックアップ食材
ピーマン・パプリカ・玉ねぎ

【材料】(約2人前)

豚ロース肉(生姜焼き用) 240g
ピーマン 1個
パプリカ(赤と黄) 1/2個ずつ
にんじん 1/3本
しめじ 1/2パック
玉ねぎ 中1/2個
片栗粉 大さじ1
油 大さじ1
塩コショウ 少々
(たれ)
すりおろし生姜・砂糖
料理酒 それぞれ大さじ1
醤油 大さじ2

【作り方】

- ①ピーマン、パプリカ、にんじんを細切りにする。
- ②しめじをほぐす。
- ③玉ねぎを薄切りにする。
- ④豚ロース肉に塩コショウを少々ふり、片栗粉をまんべんなくふる。
- ⑤たれを合わせて作っておく。
- ⑥フライパンに油をひき、豚ロース肉を焼く。焼けたら一度皿にとり、そのフライパンで野菜を炒め、塩コショウを少々ふる。
- ⑦野菜が炒まったら豚ロース肉をフライパンに戻し、たれを回し入れ、たれにとろみがついたら出来上がり。(野菜を炒めた時に出る水分はそのまま置いておく。)
- ⑧皿にお肉を盛りつけ、お肉の上に野菜を乗せ、たれをかけたら出来上がり。

優秀賞 ポリューム満点 食パンキッシュ

作ってくれたのは…林 督真さん とご家族



有田川町産ビックアップ食材
ピーマン・玉ねぎ・食パン・卵

【材料】(1人前)

食パン4枚切り 1枚
玉ねぎ 1/8個
ベーコン 1枚
ピーマン 1/2個
ミニトマト 1個
バター 10g
粉チーズ 小さじ1
(液)
卵 1個
牛乳 25ml
粉チーズ 小さじ1
塩コショウ 少々

【作り方】

- ①卵と牛乳は室温に戻しておく。
- ②食パンは耳から1cmくらい内側に厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、中の白いパンの部分をスプーンや指でギュッと押しつけて器になるようにする。
- ③玉ねぎは薄切り、ピーマンは繊維を断ち切るように細切り、ベーコンは1cmくらいの大きさに切っておく。
- ④フライパンにバターを入れ、③の食材を火が通るまで炒める。
- ⑤④で炒めた食材を、食パンに盛りつける。
- ⑥【液を作る】ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・粉チーズ・塩コショウをいれて、よく混ぜる。
- ⑦食パンをトースターに入れ、⑥の液を流し入れる。
- ⑧650Wで10分焼き、粉チーズと4等分に切ったミニトマトを乗せてアルミホイルをかぶせ、さらに1300wで10分焼く。5分ほどそのまま置いて、余熱で液の卵に火が通り固まっていればトースターから取り出す。(トースターによって違いが出るので、卵に火が通ったかで判断する。パン耳がカリカリで、中身がフワッと固まっているのが美味しいサインです。)
- ⑨食べやすい大きさに切って出来上がり。

優秀賞 ありだ★ポンチ

作ってくれたのは…山田 愛華さん とご家族



有田川町産ビックアップ食材
あらぎの里のお豆腐・シャインマスカット
スイカ・はちみつぶどう・みかんはちみつ

【材料】(2~3人前)

スイカ 小玉サイズ1玉
はちみつぶどう 適量
シャインマスカット 適量
白玉粉 150g
豆腐 150g
みかんはちみつ 適量
フルーツの缶詰 お好みで

【作り方】

- ①白玉粉と豆腐を混ぜ合わせて、水を50mlほど加えながら耳たぶの固さまでこねる。みかんはちみつを加える(大さじ1程度)。
- ②耳たぶくらいの固さになったら丸める(お子さんの好きな形に)。中央にくぼみをつけると良い。沸騰したお湯に入れて浮き上がってきたら2~3分ゆで、ザルに入れて冷水にひたす。
- ③スイカを2つに割り、種を除きながら丸く中身をくりぬく。
- ④スイカの中身が取り出せたら、スイカのフチをキッチン用のはさみでジグザグに切る。(スイカの器完成!)
- ⑤スイカの器に、シャインマスカット、はちみつぶどう、白玉、お子さんの好きな缶詰の中身を入れる。
- ⑥仕上げに、みかんはちみつを1まわし入れて、完成。