

入賞 さつまいものシチュー



有田川町産ビックアップ食材
さつまいも

【材料】(6皿分)
さつまいも 1本
にんじん 1本
玉ねぎ 小2個
しめじ 1/2袋
鶏肉(もも) 300g
牛乳 200ml
シチューミクス 6皿分1箱

【作り方】
①さつまいもを皮付きのまま切って水にさらす。
②にんじん、玉ねぎ、しめじ、鶏肉を切る。
③②を焦がさないように炒める。
④水を加え沸騰後、あくをとり20分煮込む。
⑤火を止めシチューミクスを少しずつ入れ10分煮込む。
⑥牛乳を入れさらに5分煮込んで、完成。

作ってくれたのは…Y.Rさん とご家族

入賞 かぼちゃと油揚げの甘辛こっくり煮



有田川町産ビックアップ食材
かぼちゃ・カネイワのお醤油

【材料】(2人前)
かぼちゃ 1/2個
油揚げ 4枚
ごま油 大さじ3
出汁 300cc
砂糖 大さじ1と1/2
醤油 大さじ3
白ごま 適量

【作り方】
①かぼちゃの種とワタを取って半分に切り、それぞれ4等分のくし切りにする。
②油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、かぼちゃより小さいくらいの一口サイズに切る。
③フライパンにごま油を中火で熱し、かぼちゃを焼く。時々、裏返しながらか3~4分かけて、じっくり両面を焼く。
④油揚げ、出汁、お砂糖、お醤油を加え、揺すりながら中火で3分ほど煮詰める。
⑤器に盛り、白ごまをかける。

作ってくれたのは…岩本 琉衣さん とご家族

入賞 たたききゅうりの梅干しあえ



有田川町産ビックアップ食材
きゅうり・梅干し

【材料】(3~4人前)
きゅうり 3本
梅干し 1個
塩昆布 大さじ1
いりごま お好みで

【作り方】
①きゅうり3本を手で半分に割る(包丁でも良い)。
②割ったきゅうりをビニール袋に入れ、上から麺棒で叩いて、適当な大きさにする。
③②のビニール袋の中に、種を取って手で小さくした梅干しと、塩昆布、いりごまを入れて軽く揉む。

~出来上がり~

作ってくれたのは…一見 橙菜さん とご家族

レシピは役場金屋庁舎、ありだっこ、どんどん広場に設置しています。町ホームページでも公開中！
詳しくは右のQRコードへ



期間限定

入賞メニューがお店で食べられる！

入賞メニューの一部を、お店で提供いただくことになりました。
1日あたりの提供数に限りがあるので、事前にお問い合わせください。

- 期間 / 11月6日(土) ~ 11月23日(火・祝) ※定休日を除く
- 場所 / かなや明恵峡温泉内 「お食事処 鈴明」
有田川町修理川 81-3 ☎ 32-5701

