

入賞 小松菜とじゃこのおかかいため

作ってくれたのは…鳥屋城小学校 岩本琉衣さんとご家族



有田川町産ビックアップ食材
小松菜・しょうゆ・かつお節

【材料】(約3~4人分)

小松菜 2袋
かつお節 1つかみ
ちりめんじゃこ 小1パック
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
油 適量

【作り方】

- ①小松菜を茎の部分と葉の部分の間でばっさり切る。
- ②お湯を沸かして茎から茹で、色が変わってきたら葉も入れて上下返す。
- ③すぐにザルにあけ、冷水で色止めをする。
- ④小松菜を細かく切り、水気をしぼる。
- ⑤フライパンで油を温め、小松菜を入れ炒める。
- ⑥ちりめんじゃこを足して砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑦混ぜたら最後にかつお節を入れて炒め合わせると完成。

入賞 あっさり塩麻婆ナス

作ってくれたのは…藤並小学校 林督真さんとご家族



有田川町産ビックアップ食材
なす・鶏ミンチ肉

【材料】(約2人前)

白ネギ 1/2本(白い部分)
ショウガ 1片
ナス 中2本
鶏ミンチ肉 100g
酒 大さじ2
みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
鶏ガラスープの素(粉末) 大さじ1
塩 2つまみ(味をみて調整)
水 50cc
ごま油 適量
水溶性片栗粉 大さじ1
飾り用の白ネギ 適量
ラー油 適量

【作り方】

- ①白ネギ、ショウガをみじん切りにする。ナスを半分に切り、斜め切りにする。
- ②酒、みりん、しょうゆ、鶏がらスープの素、水を合わせてよく混ぜておく。
- ③フライパンにごま油をひき、香りが立つまで白ネギ、ショウガを中火で炒める。
- ④強火にして鶏ミンチ肉を炒め、色が変わったならナスを入れ火が通るまで炒める。
- ⑤②を回し入れ具材によくからませる。このときに味が薄ければ塩を入れる。ぐつぐつしたら水溶性片栗粉を回し入れ、とろみがついたら出来上がり。
- ⑥お皿に盛りつけ白ネギをのせ、お好みでラー油を適量かければ完成。

入賞 手羽元とゆで卵の甘辛煮

作ってくれたのは…鳥屋城小学校 岩本雫琉さんとご家族



有田川町産ビックアップ食材
卵・しょうゆ

【材料】

手羽元 16本前後
卵 6個
砂糖 50g
しょうゆ 50cc
料理酒 50cc
酢 50cc
みりん 50cc
油 適量

【作り方】

- ①ゆで卵を作って殻をむく。
- ②手羽元に、骨に向かって切れ目を入れておく。
- ③フライパンに油をひき、上下返ししながら手羽元に焼き目をつける。
- ④ゆで卵を一緒に入れ、みりん以外の調味料を全て入れる。
- ⑤落しふたをしてふたをし、中火で25分煮込む。
- ⑥時々ふたを開けて、ひっくり返す。
- ⑦みりんを入れ、さらに5分程度煮込んで照りが出てきたら出来上がり。

レシピは金屋庁舎、町内直売所に設置しています。
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 / 令和5年(2023年)1月13日(金)~1月31日(火)
- 場所 / ナチュラルガーデン
有田川町水尻 1289-4 ☎ 23-7021
- 提供メニュー / 野菜たっぷり有田川サークサレ、おいし・プリン・アリダ・モード

