

三島湧水と食す
 ~ごはんがすすむ！おかずレシピコンテスト 2020~
 ☆グランプリ☆

レシピ名	ピリ辛☆セロリたっぷりサバチ		
アピールポイント (オリジナルな部分)	生姜たっぷりのセロリの佃煮をサバ缶にON！チーズを合わせることで洋風のまともりも出つつ、ご飯がモリモリ進むポイントも外しません。栄養満点、セロリが苦手な人も美味しく食べられます。おつまみにも！		
調理時間(分)	20分	調理予算(2人分)	400円
材料(2人分)/分量	サバの水煮缶 1こ セロリ 1本 生姜 ひとかけ 15g ぐらい ごま油 適量 砂糖、醤油、酒、みりん、酢 大さじ1 ごま 大さじ1 とろけるチーズ 2枚 白髪ネギ 少々(あれば) 三つ葉 少々(あれば) 七味唐辛子 お好みで		
おいしくつくるポイント	セロリ、生姜をみじん切りして、ごま油で炒める。セロリがしんなりしたら砂糖、醤油、酒、みりん、酢を加えて、水分を飛ばすように炒め、ゴマを加え佃煮は完成。皿に水分を切ったサバ缶をのせ、その上に完成した佃煮をのせ、チーズをのせる。そのままレンジでチーズが溶けるまでチン。仕上げに白髪ネギ、三つ葉、七味を振って完成。		



三島湧水と食す

～ごはんがすすむ！おかずレシピコンテスト 2020～

☆優秀賞☆

レシピ名	トマト牛のしぐれ煮		
アピールポイント (オリジナルな部分)	牛肉のしぐれ煮に三島玉川産のトマトと一緒に入れました。トマトの酸味と旨味でさっぱりおいしくなりました。		
調理時間(分)	25分	調理予算(2人分)	350円
材料(2人分)/分量	<p>材料(6人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉細切れ、切り落とし 300g ・玉ねぎ 4分の1 ・トマト(玉川産) 1個 ・ニンニク 1かけ ・ショウガ 1かけ ・万能ネギ 少々 ・みりん 大さじ2 ・醤油 大さじ3 ・日本酒 大さじ4 ・水 大さじ4 ・味噌 大さじ1 ・ナツメグ少々 ・カイエンペッパー少々(一味唐辛子や鷹の爪で可) <p>①材料を切る。(牛肉2~3cm、玉ねぎスライス、トマトざく切り、ニンニクみじん切り、ショウガみじん切り、万能ネギ小口切り)</p> <p>②牛肉をフライパンで強火で炒め、焼き色がいたら皿にあげる。</p> <p>③玉ねぎを少し色が変わるくらいまで炒める。</p> <p>④牛肉をフライパンに戻し、トマト、ニンニク、ショウガを加え、中火で炒める。ナツメグ、カイエンペッパーもこの時に少々振りかける。</p> <p>⑤香りが立ってきたら、みりん大さじ2・醤油大さじ3・日本酒大さじ4・水大さじ4・味噌大さじ1を入れる。</p> <p>⑥中火で7~8分煮込む。</p> <p>⑦水分が減ったら(写真)弱火で5~6分煮つめる。</p> <p>⑧小鉢に盛り、万能ネギを飾り付け出来上がり。</p> <p>※冷蔵庫で1週間持ちます。2日目以降のほうが、味が馴染んでおいしくなります。白米に載せて食べると絶品ですが、卵かけご飯に載せて食べてもおいしいです。</p>		
おいしくつくるポイント	煮込むときに時々かき混ぜます。		




三島湧水と食す
 ~ごはんがすすむ！おかずレシピコンテスト 2020~
 ☆優秀賞☆

レシピ名	ごはんがとまらない！キャベツの味噌煮そぼろ		
アピールポイント (オリジナルな部分)	ごはんが何杯でもお代わりしたくなるおかずです。 僕みたいに料理が得意でない人でも簡単に作れます。 隠し味に牛乳を使っているので、味がまろやかになっています。		
調理時間(分)	30分	調理予算(2人分)	500円
材料(2人分)/分量	<p>◆材 料</p> <p>キャベツ 200g ・ ひき肉 150g 赤味噌 25g ・ 砂糖 大さじ1と1/2 ・ みりん 大さじ1と1/2 料理酒 大さじ1 ・ しょう油 大さじ1/2 ・ おろししょうが 大さじ1/2 豆板醤 小さじ1/2 ・ 牛乳 50ml ・ 粉山椒 適量 刻みネギ お好み ・ 天かす お好み ・ 七味唐辛子 お好み</p> <p>◆作り方</p> <p>①キャベツをみじん切りにします。 ②赤味噌、砂糖、みりん、料理酒、しょう油、おろししょうが、豆板醤、牛乳を混ぜ合わせます。 ③フライパン(または鍋)を火にかけ、ひき肉を軽く炒めたら、②を加え、よく混ぜ合わせます。 ④みじん切りにしたキャベツを③に加え、混ぜ合わせます。 ⑤④に蓋をして中火で20分ほど煮ます。 ※途中、焦げないように何回か混ぜます。 水分が少なくなったら火を弱めます。 ⑥⑤をお皿に盛り、お好みで小ねぎ、天かす、七味唐辛子をのせてできあがりです。</p>		
おいしくつくるポイント	煮るときに焦げないように気を付けることです。楽しく作ることです。		



三島湧水と食す
 ~ごはんがすすむ！おかずレシピコンテスト 2020~
 ☆優秀賞☆


レシピ名	三島大根の唐揚げ		
アピールポイント (オリジナルな部分)	大根を唐揚げにする斬新さ		
調理時間(分)	10分	調理予算(2人分)	100円
材料(2人分)/分量	<p>1. 大根 1/3本を約2センチの太さで細長く切る。</p> <p>2. 醤油 1、酒 2、みりん 2の割合でタレを作り、切った大根を4~5時間漬ける。</p> <p>3. 漬かった大根に片栗粉を付けて、 180度の油で約3分揚げる。</p>		
			
おいしくつくるポイント	漬け込む時間が長くすれば、味が染み込みより美味しい。		

三島湧水と食す
 ～ごはんがすすむ！おかずレシピコンテスト 2020～
 ☆優秀賞☆

レシピ名	クリームスープとじゃがキャベツ		
アピールポイント (オリジナルな部分)	キャベツの中のじゃがいもとベーコンを一回少しだけ炒めて香ばしくしました。キャベツを蒸した水でクリームスープを作り、エコも意識しました。		
調理時間(分)	1時間	調理予算(2人分)	268円
材料(2人分)/分量	<p>ロールキャベツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 3個 ・ベーコン 1枚 ・キャベツ 4枚 <p>クリームスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水 350ml ・牛乳 200ml ・味噌大 1 ・塩、コショウ少々 ・玉ねぎ 1/4 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①じゃがいもを皮をむき1口サイズにして、500wで10分間温める ②①を温めているうちに、クリームスープを作る鍋に水を350ml入れキャベツを蒸す。 ③ベーコンを切り、①で蒸したじゃがいもをほぐし一緒に炒める。 ④キャベツを蒸していた鍋に牛乳と玉ねぎと味噌を入れ中火で煮込む。 ⑤クリームスープを煮込んでいるうちに、炒めたじゃがいもを整形し、蒸したキャベツを2枚ずつ巻いていく。 ⑥クリームスープに⑤で作ったロールキャベツを入れ、余熱で温める。 ⑦お皿に盛り付けたら完成！ 		
おいしくつくるポイント	キャベツを芯までしっかり柔らかくする。しっかりじゃがいもに味付けを付する。		



三島湧水と食す
 ～ごはんがすすむ！おかずレシピコンテスト 2020～
 ☆優秀賞☆

レシピ名	ジャーマン甘諸		
アピールポイント (オリジナルな部分)	ジャガイモの代わりに今が旬のさつま芋を使いました。ご飯と相性のいいウインナーと、ほんのり香る醤油の風味でご飯が進みます。		
調理時間(分)	約 30 分間	調理予算(2 人分)	360 円
材料(2 人分)/分量	<p>玉葱 2 分の 1 個(20 円) さつま芋 200g(100 円) ウインナー 5 本(150 円) 青葱 1 本(30 円) 油 大さじ 1 塩 少々 胡椒 少々 醤油 小さじ 1 粒マ スタード</p>  <p>①さつま芋を一口サイズに切って水にさらし、耐熱容器に入れてラップをし、7分ほどレンジで加熱する。 ②玉葱とウインナーを食べやすい大きさに切る。青葱は小口切りにするが、面倒なら長さ1センチ程に切る。 ③フライパンに油を入れて②を炒める。 ④①を加えて油を馴染ませたら塩、胡椒を振る。 ⑤最後に醤油を回しかけて全体を混ぜ合わせ味を整える。好みに合わせて塩を加えても。 ⑥器に盛付け、青葱を散らし、好みで粒マスタードを添える。</p>		
おいしくつくるポイント	<p>さつま芋を入れた容器のラップを取るとき菜箸を使うと火傷しません。 さつま芋をフライパンに移す時、お玉等を使って、下に溜まった水分を入れないようにします。</p>		

三島湧水と食す
 ～ごはんがすすむ！おかずレシピコンテスト 2020～
 ☆優秀賞☆

レシピ名	ゴロゴロ三島人参とさっぱり韓国風ごま煮		
アピールポイント (オリジナルな部分)	若い子に韓国の食べ物が流行っているので、韓国風にしました。		
調理時間(分)	15	調理予算(2人分)	422円
材料(2人分)/分量	<p>【作り方】</p> <p>①人参を一口大に乱切りにする。</p> <p>②鍋にごま油、しょうが、にんにくを入れ熱する。</p> <p>③人参に水を加えて煮立て、アクを取る。弱火にし、人参が軟らかくなるまで煮る。</p> <p>④砂糖、しょうゆ、乱切りにしたカツオを加えて煮詰める。</p> <p>⑤わけぎ、すりごまを混ぜる。</p> <p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん 120g ・しょうが(おろし) 12g ・にんにく(おろし) 2g ・かつお 160g ・上白糖 4g ・こいくちしょうゆ 10g ・わけぎ葉 24g ・ごま 10g ・ごま油 10g 		
おいしくつくるポイント	すりごまを自分ですると香ばしいかおりもし、美味しいです。		

