



きたそらレシピ コンテスト



深川市賞

長芋のベーコンポテトコロッケとトマトソース



深川市賞

長芋のベーコンポテトコロッケとトマトソース



きたそらレシピ コンテストとは？

1市4町（深川市・沼田町・秩父別町・北竜町・妹背牛町）の「食」の魅力を地元や他地域に“もっと”知ってもらうためのコンテストとして、2市町以上の特産品・食材を使った「ごはんに合うおかず」を募集しました。当レシピはこのコンテストで選ばれたメニューとなります。

材料
(2人分)

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・【★深川】長芋…300g ・【★深川】薄切りベーコン…20g ・玉ねぎ…1/2個(100g) ・有塩バター…10g ・牛乳…大さじ2 ・コンソメ顆粒…小さじ1 ・塩コショウ…少々 ・揚げ油…適量 | A | <ul style="list-style-type: none"> 〔衣〕 ・薄力粉…大さじ2 ・溶き卵…1個分 ・パン粉…30g | B | <ul style="list-style-type: none"> 〔ソース〕 ・【★秩父別】トマト…1/2個(100g) ・玉ねぎ…1/4個(50g) ・オリーブオイル…小さじ1 ・【★沼田】トマトケチャップ…大さじ1 ・料理酒…大さじ1 ・みりん…大さじ1 ・しょうゆ…小さじ1 |
|---|---|--|---|--|

★はコンテストの
対象食材！

調理の手順

- 1 ベーコンは1cm幅の角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにベーコンを入れ弱火で炒める。ベーコンから脂がでてきたら玉ねぎ、水大さじ1(分量外)を入れ、しんなりするまで炒める。
- 3 長芋の皮を剥き1cm幅に切る。耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。熱いうちにマッシャーでつぶし、①とAを加え全体を混ぜ合わせる。
- 4 3つに分けて小判型に形を整える。
薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 5 [ソースを作る] トマトを1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 6 ②で使ったフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなしたら、トマトを入れ、サッと炒める。
- 7 Bを加え煮立ったら蓋をして1分ほど煮込む。④のコロッケにかけて完成です。

きたそら
レシピ
コンテスト



深川市の
特産品



受賞者の
コメント

深川市の特産品、長芋とふかがわポークのベーコンで作ったベーコンポテトコロッケに、秩父別町のトマトを使った手作りトマトソースを添えました。トロっとしたクリーミーなコロッケにトマトソースの酸味がアクセントになっています。