

またそらレシピ
コンテスト



秩父別町賞 ホルモンチリ



秩父別町賞
ホルモンチリ

★はコンテストの
対象食材！

材料(2人分)

- | | | |
|--|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ・【★深川】牛ホルモン…200g ・【★秩父別】ブロッコリー…80g ・玉ねぎ…1/4個 ・にんにく…1かけ(チューブなら小さじ2程度) ・ショウガ…1かけ(チューブなら小さじ2程度) | <ul style="list-style-type: none"> ・【★沼田】ケチャップ…大さじ4 ・豆板醤…小さじ1/2 (これでピリ辛くらい、好みで増減) ・醤油…小さじ1/2 ・水…200cc ・片栗粉…適量 | } A |
| | } B | |

調理の手順

- 1 ホルモンは水洗いしてから下茹でし、一口大に切っておく。
- 2 ブロッコリーも下茹で(あるいは600wで2分程レンジ加熱)する。
茹でた場合は、水溶性の栄養が勿体ないので茹で汁を取っておく。
- 3 玉ねぎ、にんにく、ショウガをみじん切りにし、少量の油をしいて中火で炒める。
※チューブを使う場合は、炒めると撥ねてしまうので、⑤の工程で入れる。
- 4 玉ねぎが半透明になったらAを加え、
ケチャップの色が少し濃くなるまで弱火～中火で炒める。
- 5 Bを加え、沸騰させる。ブロッコリーを茹でた場合は、水に代えて茹で汁を同量加える。
- 6 ホルモンとブロッコリーを入れて火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

受賞者の
コメント

ホルモンは濃い味付けに合うので、私の大好きなエビチリのように料理したらどうだろうか
と思い作ってみました。ブロッコリーを入れたのは、食感を幅を出し、栄養価もアップさせる
狙いです。エビの場合とは違い、トロっとした脂とケチャップの甘味・酸味がマッチし、ご飯
が進む品になったと思います。



またそらレシピ
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。

[またそら
レシピ
コンテスト](#)



[秩父別町の
特産品](#)

