



きたそらレシピ コンテスト



北竜町賞

ベジタリアンも大満足！キタソラ流タコライス



北竜町賞

ベジタリアンも大満足！ キタソラ流タコライス

★はコンテストの
対象食材！

材料
(4人分)

- ・【★北竜】黒千石大豆ミート…戻す前100g
- ・【★北竜】ひまわり油…大さじ3
- ・玉ねぎ中…1個
- ・ニンニク…2かけ分
- ・クミン…小さじ2
- ・カイエン(一味唐辛子でも可)…小さじ1
- ・【★沼田】完熟トマトジュース…1本
- ・【★沼田】完熟トマトケチャップ…大さじ2
- ・ウスターソース…大さじ1.5
- ・固形コンソメ…1個 ・砂糖…小さじ半分
- ・ズッキーニ…10cm ※賽の目切り
- ・赤パプリカ…大半分 ※細切り
- ・ミニトマト…20個 ※縦半分に切る
- ・ペピーチーズ…4個 ※賽の目切り

A

B



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。

調理の手順

- 1 黒千石大豆ミートを水で戻す(途中2〜3回水を替える)。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を回し入れ、薄くスライスした玉ねぎとニンニク、クミン、カイエンを入れて中火で炒める。
- 3 玉ねぎが微かに焦げてきたら、黒千石大豆ミートとAを入れ、煮立ってきたら弱火にして15分煮込む。
- 4 ご飯をお茶碗によそい、ホイッとお皿にかけて、周辺にBをトッピング。
- 5 ③で完成したソースをご飯にかけたら完成！

きたそら
レシピ
コンテスト



受賞者のコメント

かねてから、北海道在住の外国籍の友達(ベジタリアン・ムスリム)から、北海道での食生活に不便を感じていると聞いていました。そこで、北竜町の「黒千石大豆ミート」、沼田町の「トマトジュース」と「ケチャップ」、深川市の「黒米」を使用し、ベジタリアンの方々が美味しく食べられる「キタソラ流タコライス」の時短レシピを考えました。ぜひ、彩豊かな「キタソラ流タコライス」をきっかけに、北海道・北空知の食材の素晴らしさ、多彩な魅力を多くの方々を知っていただければ幸いです。

北竜町の
特産品

