



またそらしピ コンテスト



妹背牛町賞 米子ちゃんとあかずきんちゃんde牛肉と長いもの元気佃煮



妹背牛町賞

米子ちゃんとあかずきんちゃんde 牛肉と長いもの元気佃煮

材料(3人分)

- ・【★深川】深川牛ロース薄切り…200g
- ・【★深川】長いも…120g(皮をむいた正味)
- ・【★北竜】ひまわり油…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1(長いもにうっすらまぶす量)
- ・しょうが…40g(皮をむいた正味)

※甘さと塩分量はそれぞれご家庭のお好みの味に微調整してください。

【合わせ調味料】

- ・【★妹背牛】米子ちゃん…大さじ2
- ・【★秩父別】あかずきんちゃん…大さじ2
- ・【★沼田】とまとじゃむむ…大さじ4
- ・しょうゆ…大さじ1と半分

★はコンテストの
対象食材!

調理の手順

- 1 長いもは皮をむいて1cm幅に切り、焼く直前にうっすら両面に片栗粉をまぶす。
※ポリ袋に片栗粉を入れ、その中に長いもを入れて振っていただくともまんべんなく片栗粉が付き
ます。牛肉は3cm位に切り、しょうがは千切りにします。
- 2 フライパンにひまわり油を入れ、長いもを加え両面焼き色がつくまでこんがり焼く。
※片面1分半ずつが目安です。
- 3 ②に牛肉、しょうが、合わせ調味料を加えて強火で味が絡むように炒める。
※調味料がピンピン飛んで熱いので、炒めるときはやけどに注意してください。

受賞者のコメント

甘辛味がしっかり絡んだ牛肉と長いもはご飯がめっちゃ進む(笑)おかずです。味付けには発酵食品の「米子ちゃん」とりこピンたっぷりの「あかずきんちゃん」と「とまとじゃむむ」を使いました。夏の疲れを吹き飛ばす元気佃煮です!
炒め油にはオレイン酸たっぷりのひまわり油を使い美容と健康を意識しました。作り置きできて、お弁当のおかずにもバッチリです!1市4町のすべての食材を使った食べて元気になれる北空知パワーたっぷりの1品です。



またそらしピ 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



妹背牛町の
特産品

