

平成27年 くまとり『新しい“うまいもの”』料理コンテスト 入賞作品のレシピ

最優秀賞 里芋バーグ



○材料(2人分)○

里いも200g
鶏ミンチ100g
泉州たまねぎ100g
はんぺん40g
パン粉20g
卵1/2個
牛乳大さじ1
塩・コショウ各少々
こめ油適量

ソース

トンカツソース大さじ2
ケチャップ大さじ2

つけ合わせ

いがぐり坊や
旬サラダ

○作り方○

- 1.里いもは蒸して粗くつぶす。泉州玉ねぎは、みじん切り。
- 2.ボールに1.とはんぺん、パン粉、卵、牛乳、塩コショウを入れよく混ぜ合わせる。
- 3.小判形に4つ作る。
- 4.フライパンにこめ油をひいて、3.を並べ両面こんがり焼く。
- 5.ソースを作る。とんかつソースとケチャップソースを混ぜる。
- 6.4.を器に盛りソースをかける。つけ合わせのいがぐり坊やと旬サラダを飾る。

○コメント○

子どもの大好きなハンバーグに栄養価の高い里いもを入れ、やわらかい粘りとはんぺんで、ふわっとした食感に仕上げました。

高齢者の方にも食べやすい料理です。

しょうゆベースの和風ソースも良く合います。

熊取町の食材を使い、熊取町らしいやさしい温かみのある、里いもバーグができました。

優秀賞 くまとりティーヤ 食べてーや



○材料(2人分)○

A

- ・強力粉60g
- ・薄力粉60g
- ・塩2つまみ
- ・オリーブオイル大2
- ・砂糖小2
- ・水200cc

水なす小1個
水菜1束
玉ねぎ1/2個
トマト1/2個
とり胸肉1枚

B

- ・しょうが少々
- ・ニンニク少々
- ・塩こしょう少々

マヨネーズ少々
チリソース少々
片栗粉少々
油少々

○作り方○

1. とり肉を細長く切って、 B で下味をつけておく。
2. 水なすを塩こしょう、ガーリックオイルでソテーする。
3. A を全部混ぜて、フライパンで焼いていく。
両面に軽くこげ色がついたらOK。
4. とり肉を片栗粉をつけて揚げていく。
5. トルティーヤにマヨネーズをうすくぬる。
水菜は下にして、とり肉、トマト、玉ねぎ、
水なすを乗せていく。
6. 乗せたら、茹でた水菜1本で巻いてとめる。
7. チリソース、マヨネーズはお好みで。

○コメント○

トルティーヤを1枚ずつ手作りする事で、もちもちのやわらかい味のあるおいしいラップサンドができました。

子どものおやつにも、ママ同士のランチ会でも、又、ひと口大にカットしてお年寄りでもおいしく食べる事のできる料理です。

野菜との相性もバッチリ！！特に水菜のショリショリとした歯ごたえは、他の野菜にはない楽しさとおいしさがあります。

1つずつかわいくラッピングすれば、おいしい、楽しいで盛り上がる事まちがいない料理です。

町長賞 K.T.Nバーガー



○材料(2人分)○

- 里芋4個
- 玉ねぎ4分の1個
- 水なす2分の1個
- ホットケーキMIX150g
- 卵2個
- 豚肉100g
- しょうゆ20cc
- 酒20cc
- みりん20cc
- マヨネーズ10cc

- からし少々
- サニーレタス1枚
- プチトマト4個
- 酢30cc
- はちみつ30cc
- レモン4分の1個
- 塩少々
- こしょう少々
- カレー粉少々
- 植物油少々

○作り方○

1. 調味料を合せ、水なすを漬ける。(約30分)
2. 里芋を洗い、みじん切りにし、ボイルする。(約5分)
3. 冷水にとり水分をきる。
4. ホットケーキの分量をあわせ、
メレンゲと里芋に合わせ2つに分ける。
5. カレー粉とごまをそれぞれ合わせる。
6. フライパンにセルクルを置き、生地を焼く。
7. セルクルから外し2分の1にする。
(バーガーのバンズとする)
8. 豚肉、玉ねぎ、塩、こしょう、卵黄を
フードプロセッサーにかけ、ミンチにする。
9. ハンバーグを焼き調味料を入れ、照り焼きにする。
10. バンズ、ハンバーグ、サニーレタス、プチトマト、
からしマヨネーズを挟む。
11. 水なすのピクルスを添えて完成。

○コメント○

今回の料理は昔から食べられている里芋という食材を使って、今の子供に食べやすく、そして少しオシャレな食べ物を作れないかと考えました。里芋は粘りけが強くパンがおもくなってしまうので刻んでまぜるという方法を取り、飽きが来ないようにカレー味とごま味の2種類を作りました。

バーガーの間に挟んだものは、今回は里芋にまけないよう豚を選びましたが、何を挟んでもおいしくいただけます。バーガーの味のアクセントに欠かせないピクルスを水ナスで作り、あえて別添えにしました。(好みがある為)

里芋には免疫力を高める効果や美容やダイエットにも良い成分、その他いろいろ入ってますので子どもや女性に少しでも食べてもらい、体はもとより、心も地域も元気になる料理だと思います。

佳作 くまとり野菜の宝石箱～ココロサラダ～



○材料(2人分)○

大根 100g
人参 50g
里芋 50g
かぼちゃ 50g
えび 50g(2、3尾)
ウインナー 50g(2、3本)
ゆで卵 1個
枝豆 50g
黒豆(煮豆) 50g
葉ごぼう 50g
フキ(又はセロリ) 50g
ハードチーズ 50g
りんご(赤)半個(100g)
玉ねぎ 半個

○作り方○

水に白ワイン少々、塩少々を加え、人参、里芋、かぼちゃを固めに下ゆです。
えび、ウインナーは熱湯でゆでる。
葉ごぼうは水にさらし、あく抜きし、さっと下ゆです。(葉は不使用)
玉ねぎはうす切りし、しばらく天日干しが理想、中温弱でゆっくり、きつね色に揚げる。
全ての材料をサイコロ大に切りそろえる。マヨネーズ大さじ1～2、白ワイン小さじ1～2、塩コショウ、ガーリックパウダー少々で和える。

○コメント○

くまとり野菜をたっぷり使い「キラキラココロ」見た目がきれいで楽しいサラダです。

野菜の種類や量は適量で良いので、各家庭にある材料で簡単に作れます。

胡瓜、甘藷、黄・赤パプリカ、水茄子もおすすめてです。

ポイントは必ず、果物(柿、ぶどう)を混ぜ、甘味・酸味・いりどり・えび・卵・ウインナー(シャウエッセン)・チーズなどでコクとタンパク質をプラスすることです。

佳作 くま玉焼き



○材料(2人分)○

玉葱1個(約240g)
小麦粉100g
卵1個
ベーコン30g
じゃが芋1/2個
とろけるチーズ50g
塩こしょう適量

○作り方○

1. 玉葱を半分にし、おろします(1/2個分) 残りの1/2をみじん切りにします。
2. おろした玉葱に卵1個と水100ccを入れ、小麦粉を2～3回に分けてまぜこみ、塩こしょうで味付け。
3. ベーコンとじゃが芋をさいころに切り、じゃが芋は軽く水にさらし、レンジで軽くチンしておく。(700wで30秒ほど)
4. たこ焼きを焼く要領で、2の生地をたこ焼き器に入れ、みじん切りした玉葱、ベーコン、とろけるチーズを具にし、焼いていく。
5. きざんだキャベツの上のせて完成。ソースはお好みでケチャップ、マヨネーズ、しょうゆなどで。

○コメント○

娘が大好きなジャーマンポテトをくまりの名産である玉葱を使ってアレンジできないかと思いついてみました。
たこ焼き器を使って作るので家族でわいわい楽しめますし、友人同士でも良いかと思えます。
玉葱の風味を残し、あまり脂っこくならないようにするのは少し苦労しましたが、大人のあてにも、子供の食事にも良く合う一品ができたと思えます。
又、市販のコンソメスープにつけて食べても「洋風明石焼」のようでおいしかったです。