



トマトとズッキーニ夏野菜ミルフィーユ（4人分）

最優秀賞

材料 トマト中1個、コンソメ1/2個、ズッキーニ中太2/3本、カレー粉適量、ブロッコリー1/4房、*セルクル(型を作るもの)、A(玉ネギ1/2個、ナス小1個、ピーマン小1個、カボチャ40g、セロリ小1本、ベーコン2枚)

作り方 ①トマトは輪切りにしておく(3mm)。②ズッキーニは3mm程度の輪切りにしオリーブ油で軽く焼き色がつく程度に焼く。③Aの材料は、さいの目切りにする。ナスは皮を剥いて水にさらす。④フライパンにオリーブ油を入れ、さいの目にした野菜、ベーコンを炒める。玉ネギが透き通ったらカレー粉、塩、コショウ、コンソメで味を調え、冷ましておく。⑤冷めたらズッキーニ→トマト→野菜と繰り返す。⑥一番上にトマトの輪切りをのせブロッコリー、白髪ネギをのせて出来上がり。(ブロッコリー、カボチャはシリコン容器に入れてレンジ600W 1分30秒)



森下 真由美さん
(砂川市)

サヤインゲンのしらす和え

材料 サヤインゲン8本、しらす20g、かつおぶし ふたつまみ、めんつゆ小さじ3、オリーブ油適量

作り方 さやいんげんは斜め細切りにしシリコン容器に入れ塩をふりレンジ600W 1分20秒で冷水にくぐらせ、しらす、かつおぶし、めんつゆで味を調える。器に盛りオリーブ油を回しかける。

とうもろこし、しいたけのしゅうまい皮包み焼き

材料 とうもろこし2本、しいたけ2枚、マヨネーズ適量、バター適量、しゅうまいの皮8枚

作り方 ①とうもろこしは包丁で実を削ぎ取りシリコン容器に入れレンジ600W 1分30秒。②フライパンにバターを入れとうもろこし、しいたけを炒める。③しゅうまいの皮に炒めたコーン等(冷めてから)包むように入れマヨネーズを上のにせオーブンで焼く。180℃ 5分(オーブントースター可)

*しゅうまいの皮の四角をおさえ器を作る。

優秀賞



食生活改善推進協議会
金丸 通子さん
(新十津川町)



夏野菜とじゃこのおろし和え（4人分）

材料 トマト中1/2個、きゅうり大1本、大根200g、じゃこ大さじ2、A(酢大さじ2、砂糖小さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1、塩少々)

作り方 ①きゅうりは8mmの角切りにして塩もみし洗い流す。トマト8mmも角に切る。②大根おろしは軽く水気を取る。③じゃこはざるに入れてお湯をかけ塩分を取る。(塩分が薄い時はそのまま) ④②にAを入れて混ぜ、トマト、きゅうり、じゃこと合える。

新十津川町農産物ブランド化推進協議会(白石界会長)は、9月8日、ゆめりあで「しんとつかわまちのいいものうまいもの料理コンテスト」を開催しました。

このコンテストは、新十津川町の生産者が丹精込めて育てた農作物の知名度アップや消費拡大を目指して行われました。出品されたものほどれも地元で採れた農産物を材料とした、アイデアいっぱいのオリジナル料理です。

皆さんもぜひ作って食べてみてください。

新十津川産農産物で アイデア料理

優良賞



食生活改善推進協議会
笹野千恵子さん
(新十津川町)

鶏肉のトマト煮 (4人分)

材料 鶏もも肉240g、玉ネギ200g、トマト中4、しめじ80g、コンソメ(顆粒)小さじ2、サラダ油 小さじ4、塩・コショウ少々、しょう油小さじ4、白ワイン大さじ4、バジル少々

作り方 ①鶏肉は一口大に切り、塩・コショウで下味をつける。②玉ネギはくし型に切る。トマトは湯むきし、ざく切りにする。③鍋にサラダ油少々を熱し、①の鶏肉を十分に焼く。余分な油を捨て、白ワインを加え、アルコール分をとばし、ワインと共に一度取り出す。④③の鍋にサラダ油少々を熱し、玉ネギを入れて、しんなりと炒め、③を戻し入れ、トマト、コンソメ、コショウ少々を入れて、蓋をし、とろ火で10分程煮る。途中、しょう油を加えて調味し、汁気がなくなれば出来上がり。

優良賞



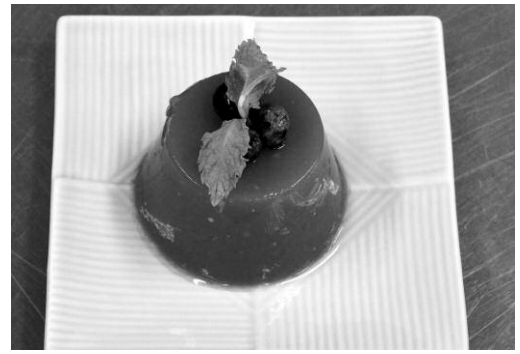
食生活改善推進協議会
樋口弘美さん
(新十津川町)

野菜たっぷりトマトスープ (4人分)

材料 ベーコン20g、枝豆40g、玉ネギ80g、ジャガイモ120g、キャベツ100g、トマト中3個、にんにく6g、オリーブ油小さじ2、コンソメ12g、水600cc、ローリエ1枚、コショウ少々

作り方 ①ベーコンは1cm幅に切る。玉ネギ、ジャガイモ、キャベツは1cm角切り、トマトは湯むきし1.5cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、①のベーコン、玉ネギ、ジャガイモ、キャベツ、トマトを加えて炒める。③枝豆は、さやから豆ははずし薄皮をとる。④②に水とローリエを入れて沸騰させ、コンソメを入れてあくを取り中火で20分程度煮る。⑤④に枝豆を加えて、コショウで味を調べて、出来上がり。

優秀賞



食生活改善推進協議会
上村裕子さん
(新十津川町)

トマト寒天 (4人分)

材料 トマト400g(トマトジュース240cc分)、(トマト寒天) 砂糖大さじ2、水130cc、粉寒天2g、はちみつ30g、ブルーベリー・ミントの葉：付け合わせ

作り方 (トマトジュース) ①トマトのへたをとり、4等分に切って鍋に入れ火にかけてしばらく煮る。②トマトの形がくずれるまでになったら裏ごしをする。③一度鍋に戻し、煮立たせないようにして弱火で5分煮る。

(トマト寒天)

①鍋に分量の水と寒天を入れて混ぜ、火にかけて完全に溶けたら砂糖とはちみつを加え、沸騰したら弱火にして、さらに1分間煮る。②①が解けたら火を止めてトマトジュースを加え混ぜる。③水でぬらしたプリン型に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。④③を型から出し、器に盛り、ブルーベリーとミントを添える。

優良賞



新十津川夏野菜物語 (4人分)

材料 お米2合、ブロッコリー1/2房、スープ1080cc固形コンソメ6個、サヤインゲン15本程度、サフラン少々、かぼちゃ1/8、なたね油大さじ3、スイートコーン1/2、XO醤少々、旨味調味料少々、トマト1個、にんにく1片、ナンバンエビ8尾、しょうが少々、あさり20個程度

作り方 ①フライパンになたね油を入れて熱し、にんにく、しょうがをみじん切りにし炒める。香りが出てきたら、あさり、スープ、サフラン水、旨味調味料、XO醤を入れる。あさりの口が開いたら一度火を止め、あさりを取り出す。

②フライパンの中にお米(とがたい)を入れ、続いて取り出しておいたあさり、ブロッコリー(適当な大きさ)、サヤインゲン(半分に切る)、カボチャ(薄切り)、スイートコーン(実を削ぎ取る)、トマト(12等分に切る)、ナンバンエビを盛り付ける。③蓋をして、中火で加熱し、水分がほとんどなくなったら(概ね15分程度)弱火にして7~8分程度で火を止め5分程度蒸らしたら出来上がり。

