

入賞レシピ紹介

野菜のおかずマーボー

地産地消 料理コンクール

「JAいわて花巻管内の特産品を使用したごはんがすすむ!最強おかずレシピ」をテーマに行われた令和7年度コンクールの入賞レシピをご紹介します!

優良賞

宮野目料理研究
グループC班
(花巻市)



材料(4人分)

- ナス…1本
- ピーマン…2個
- アスパラガス…3本位
- シタケ…4本
- 長ネギ…1本
- トマト…1個
- キュウリ…1本
- 豚ひき肉…200g位
- 高野豆腐…10g位
- ニンニク…1片
- ショウガ…1片
- ごま油…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ1
- 豆板醤…小さじ1
- 塩コショウ…少々

【A】

- 水…180ml
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- みそ…小さじ1
- 甜麺醤…小さじ1

作り方

- ①【A】の調味料を合わせておく。高野豆腐は水で戻して1cm位の角切りにしておく。
- ② ニンニク、ショウガ、長ネギの青い部分をみじん切りにする。
- ③ ナス、ピーマン、キュウリは一口大の乱切り、シタケは軸を取り4等分にする。
- ④ アスパラガスは硬いところを切り4cm位の斜め切りにし、長ネギの白い部分も4cm位に切る。トマトは8等分のくし切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、ナスを入れて油を吸わせる。
- ⑥ ⑤にトマト、キュウリ以外の野菜を入れて炒め、軽く塩コショウして一度野菜を取り出す。
- ⑦ 野菜を取り出したフライパンに、ニンニク、ショウガ、長ネギの青い部分を入れて炒める。
- ⑧ ⑦に豚ひき肉を加えてパラパラになるまで炒め、豆板醤を加える。
- ⑨ ⑧に取り出しておいた野菜と高野豆腐を入れ、合わせておいた【A】の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑩ 大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみが出てきたらトマトとキュウリを入れる。
- ⑪ よく混ぜ合わせ、器に彩り良く盛り付けて完成。

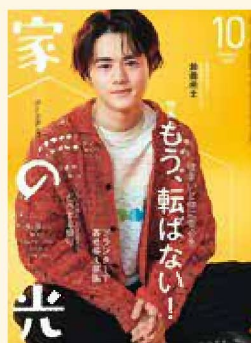
家の光

IE no HIKARI

— 10月号の読みどころ —

家族みんなで楽しく読める
総合家庭雑誌です。
購入をご希望の際は最寄
りのJA支店、もしくはJA
企画管理部企画課(0198-
22-6288)まで!

今月の表紙 鈴鹿 央士さん



定価(税込) 900円

特集

住まいと体に安心を
もう、転ばない!

高齢者の転倒・転落による死亡者数は交通事故の約5倍。その多くは庭を含む自宅とその周辺で起きている。住み慣れた家だからこそじつは見落としがちな危険も! 転ばないための住まいづくりと体づくりのヒントを紹介します。

付録

解いて認知症予防!
脳トレパズル36



広報担当の推しページ/55ページ「定番おかずがもっとおいしくなる!ヘルシー酒粕レシピ」…美肌効果や便秘解消などの高い健康効果を持つ酒粕を、日々の料理に無理なく取り入れるレシピが紹介されています。栄養たっぷりの酒粕で、おいしく手軽に腸活を始めてみませんか?(瀬川)