


新城 ZIBASAN レシピコンテスト 入賞

料理名	麻婆里芋		
使用する 新城産の 食材	八名丸さといも		
材料名	分量（4人分）	作り方	
八名丸さといも 豚肉 しめじ にんにく しょうが 長ねぎ 豆板醤 小松菜 ●料理酒 ●みそ ●醤油 ●鶏ガラスープの素 ●砂糖 ●水 水溶き片栗粉 ごま油 サラダ油	中8個 200g 1パック 1かけ 1かけ（にんにくと同量） 1/2本 小さじ1～2 1束 60cc 36g（大さじ2） 30cc 大さじ1 大さじ1 500cc 片栗粉大さじ3～4+水 大さじ1 大さじ1	① 八名丸さといもは皮をむき、1.5cm角に切り下茹でする。 ② 小松菜は塩茹でし、みじん切りにしておく。 ③ ●の材料を混ぜておく。 ④ にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにしておく。 ⑤ しめじは手で割き、小さく刻んでおく。 ⑥ フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、長ねぎを弱火で炒める。香りが立ってきたら、豚肉としめじを加えて炒める。 ⑦ 豚肉の色が変わってきたら、豆板醤を加えて炒める。 ⑧ ⑦に③を入れて煮立たせたら下茹でした里芋を加えて少し煮る。里芋に味がしみたら火を弱めて水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみがついたらごま油をまわし入れ、火を止める。 ⑨ 皿に盛り、小松菜のみじん切りを飾る。	
<p>〈 料理のアピールポイント 〉</p> <p>里芋の煮物よりも子どもたちが大好きな麻婆豆腐の変身版、麻婆里芋を作ってみました。もっちりした八名丸さといもと麻婆ソースが絡み合い、美味しく食べることができます。</p>			