

南三陸ねぎ料理レシピコンテスト 入選作品

●氏名 (グループ応募の場合はグループ名と代表者名)

後藤 梨緒菜 りおな

●レシピのタイトル

ねぎさんこや

●レシピの紹介文

ねぎさんこやは、豆腐を細長く切るのが難しいですが、とても簡単な料理です。
是非、皆さんも作って見て下さい。

●調理時間 (15)

●分量 (2 人分)

●料理のポイント, アピールポイント

さんこや汁は、県北地域の精進料理で、お盆やお彼岸の朝に作る料理です。お
くずかけに似ていますが、汁にはとろみがついていません。豆腐、油揚げ、コ
ンニャクだけで作る料理ですが、アレンジしてねぎを多めに加えてみました。

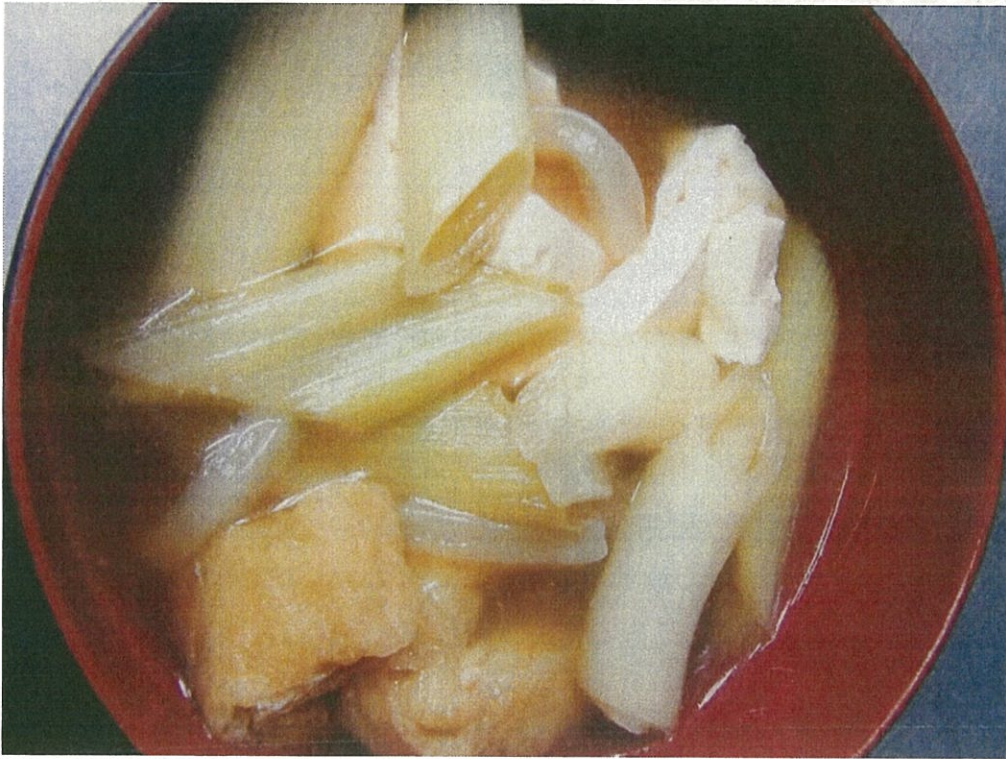
●材料名

・ネギ	3本	・料理酒	小さじ2杯
・豆腐	半丁	・味の素	小さじ2杯
・油揚げ	1枚	・醤油	お玉2杯分
・つきこん	50g	・水	鍋に半分くらい

●作り方 (手順) ※言葉で説明しづらい時は簡単な絵を書いて下さい

1. 材料を切ります。豆腐、油揚げは1~2cm幅に切り、細長くします。ねぎは3~4cm幅の斜め切りにします。
2. 鍋に水を半分くらい入れます。
3. ねぎ、豆腐、油揚げを鍋に入れて火にかけます。
4. 具材が煮えてきたら、つきこんを加え、醤油お玉2杯分を入れます。
5. 料理酒を鍋1周にかかるとように、2杯入れます。
6. 味の素を小さじ2杯入れて、フタをして更に3分煮込み、具材に味をしみこませます。
7. 器に盛りつけて完成。

※コンニャクは普通の板コンを包丁で切ってもいいですが、包丁が滑りやすいのでつきこんを使用しています。



<応募にあたっての留意事項>

- ①応募作品のレシピ著作権，写真，出版物その他のメニュー紹介に係る使用権については，主催者に帰属する。
 - ②応募書類（写真含む）は返却しない。
 - ③応募の際の個人情報は，当コンテスト表彰，レシピ集作成，公開及びレシピ募集等のご案内のためにのみ使用する。
- ※個人情報の利用，管理については，「個人情報保護法」にもとづき，適切に取り扱います。