

うまいものコンテスト レシピ

料理名	①長いもとじゃがいも入りオイキムチ
参加者名	吉秋 保子 & 祐太
使ういも（幕別産）	長いも&じゃがいも
PRコメント	息子が得意なオイキムチに長いも、じゃがいもの千切りをはさんでみました。しゃきしゃきとして、ご飯にも焼肉にも合うキムチです。
材 料 (5人分)	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 中 1 個 ・長いも 15cm程 ・きゅうり 5本 ・人参 中 1 本 ・大根 15cm (調味料) ・キムチの素 (売っているもので) 適量 ・にんにく 1 かけ ・はちみつ 少々 ・砂糖 少々 ・塩 適量 ・かつおぶし 20g 程 ・白ごま 適量 ・とうがらし粉 適量
作り方	<ul style="list-style-type: none"> ・水1Lに対して塩30gで3%の塩水を作る。 ・きゅうりを半分にカットする。カットする前にきゅうりの皮を3ヶ所ほどピーラーで削っておいても良い。縦に十字のきりこみをいれる。タッパーやジップロックなどに塩水を入れきゅうりを漬ける。(5時間～一昼夜で)その後、きゅうりは塩水から取り出しておく。(きゅうりにはさむ具) ・大根は千切りにし、先に塩もみし、30分後位に水をしぼり、にんにくの千切りを入れキムチの素で味付け冷蔵庫で保存しておく。 ・長いもは千切りにし塩水につけてぬめりを取り水で洗う。 ・じゃがいもは千切りにし塩水につけて洗い、熱湯をかけて水洗いしておく。 ・人参を千切りにし、漬けた大根、長いも、じゃがいもと和え、はちみつ、砂糖、かつおぶし、塩、キムチの素で味を調整して、きゅうりにはさみ、タッパーなどに並べて上からとうがらしの粉やキムチの素をかけて3時間以上漬け込む。 ・盛り付け時に白ごま、とうがらし粉を振りかける。

うまいものコンテスト レシピ

料理名	②長いものもちもちボール
参加者名	根本 有紀
使ういも（幕別産）	長いも
PRコメント	じゃがいもとはまた違った食感をお楽しみいただけたらと思います。
材 料 (4人分)	<ul style="list-style-type: none">・長いも 500g・片栗粉 大さじ3位・砂糖 大さじ2・とろけるチーズ 適量
作り方	<ol style="list-style-type: none">① 長いもの皮をむき、適当な大きさに切ってレンジにかける。 (長いもが透き通って竹串がスッと入るまで)② 長いものをフォークでなめらかになるまでつぶす。③ ②に砂糖→片栗粉の順番で入れて混ぜる。 (お好みで砂糖の量は調節する)④ ③を一口大に丸め、まん中にとろけるチーズを入れはみ出さないように包む。⑤ 170℃で揚げる。きつね色になったら完成。⑥ お好みでケチャップをつけてどうぞー！

うまいものコンテスト レシピ

料理名	③キラキラじゃが羊羹
参加者名	若山 佳奈
使ういも（幕別産）	メークイン（幕別町若山農場産）
PRコメント	じゃが芋と果物のビューティフルハーモニー
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆 適量 ・塩 適量 ・メークイン 400g ・リンゴジュース 200ml ・寒天 8g ・てんさい糖 大さじ4 ・ビートオリゴ糖 大さじ4 ・いちご 適量 ・キウイ 2個
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 小豆を炊いておく。 ② メークインを塩煮し、マッシュする。 ③ リンゴジュースに寒天4gを入れ火にかける。 ④ ③に②のメークイン、てんさい糖を入れて混ぜる。 ⑤ 器を水で濡らし、④を入れる。 ⑥ ⑤がある程度固まったら、小さく切ったいちごとキウイ、そして①の小豆を散らす。 ⑦ 水500mlに寒天4gを溶かして煮立て、ビートオリゴ糖を混ぜ火を止める。 ⑧ ⑦が少し冷めてから器に入れる。

うまいものコンテスト レシピ

料理名	④幕別のかおりあんぱん	
参加者名	西井 裕美	
使ういも（幕別産）	長イモ	
PRコメント	長イモもちがやわらかく、色合いがキレイです。	
材 料 (8人分)	<p>(パン生地)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・強力粉 200g ・イースト 4g ・砂糖 30g ・塩 4g ・スキムミルク 30g ・全卵 30g ・水 100g ・長イモ 100g ・アスパラ 100g ・バター 30g 	<p>(長イモもち)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長イモ 250g ・タピオカ粉 120g位 <p>(あん)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白あん ・ずんだあん <p>(トッピング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆 ・けしの実
作り方	<p>(パン生地)</p> <p>ニーディング 20分</p> <p>一次発酵 40分</p> <p>分割・丸め 70g×8ヶ</p> <p>ベンチタイム 15分</p> <p>成型長イモもちをつつむ（枝豆をちらす）</p> <p>仕上げ発酵 30分位</p> <p>焼成卵を塗ってけしの実をのせ 180℃—12分焼く</p> <p>(長イモもち)</p> <p>長イモを煮つぶし、タピオカ粉と混ぜる</p> <p>白あん、ずんだあんをつつむ</p> <p>両面をフライパンで焼く</p>	

うまいものコンテスト レシピ

料理名	⑤カレーポテトサラダ
参加者名	伊藤 胡晴 & 真智子
使ういも（幕別産）	メークイン
PRコメント	マンネリ化したポテトサラダに一味加えるだけで簡単です。
材 料 (50人分)	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 15～17 個 ・人参 3～4 本 ・玉ねぎ 3～4 個 ・卵 5～10 個 ・きゅうり 2～4 本 ・ハム 適量 ・マヨネーズ 適量 ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・カレーパウダー 少々 ・ポテトチップス 適量 ・みそ 少々
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①じゃがいもを皮つきのまま茹でる。 ②人参をレンジで1～2分、きゅうりを塩もみする。 ③半熟卵（固め）を一口サイズに切る。 ④玉ねぎを薄く切り、レンジで2分加熱。 ⑤ハムを小さく切り、②～⑤の食材をボウルへ。 ⑥いもの皮をむき、つぶす。（ほんの少し粗熱をとる） ⑦いもにマヨネーズとみそを加え、人参・きゅうり・卵・玉ねぎ、ハムも加え、混ぜる。 ⑧ポテトサラダに味付カレーパウダー（甘口）を混ぜ、1～3分置いて味をなじませる。 ⑨塩こしょうで味を調べ、一番最後にポテトチップスを混ぜる。

うまいものコンテスト レシピ

料理名	⑥彩りマッシュポテト																										
参加者名	高田 麻菜美																										
使ういも（幕別産）	じゃがいも																										
PRコメント	野菜の色でカラフルに彩る。																										
材 料 (4人分)	<table border="0"> <tr> <td>(マッシュポテト)</td> <td>(ミートソース)</td> </tr> <tr> <td>・じゃがいも 4個</td> <td>・ひき肉 200g</td> </tr> <tr> <td>・かぼちゃ 100g</td> <td>・玉ねぎ 1/2個</td> </tr> <tr> <td>・人参 1/2本</td> <td>・トマト缶 1/2缶</td> </tr> <tr> <td>・ほうれん草 半束(葉のみ)</td> <td>★コンソメ(顆粒) 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・クリームチーズ 50g</td> <td>★ケチャップ 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・牛乳 100ml</td> <td>★ローリエ 1枚</td> </tr> <tr> <td>・レモン汁 小さじ1</td> <td>★バジル 適量</td> </tr> <tr> <td>・塩 適量</td> <td>★パセリ 適量</td> </tr> <tr> <td>・コショウ 適量</td> <td>★オレガノ 適量</td> </tr> <tr> <td>・コンソメ(顆粒) 適量</td> <td>★塩 適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td>★コショウ 適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td>★オリーブオイル 大さじ1</td> </tr> </table>	(マッシュポテト)	(ミートソース)	・じゃがいも 4個	・ひき肉 200g	・かぼちゃ 100g	・玉ねぎ 1/2個	・人参 1/2本	・トマト缶 1/2缶	・ほうれん草 半束(葉のみ)	★コンソメ(顆粒) 大さじ1	・クリームチーズ 50g	★ケチャップ 大さじ1	・牛乳 100ml	★ローリエ 1枚	・レモン汁 小さじ1	★バジル 適量	・塩 適量	★パセリ 適量	・コショウ 適量	★オレガノ 適量	・コンソメ(顆粒) 適量	★塩 適量		★コショウ 適量		★オリーブオイル 大さじ1
(マッシュポテト)	(ミートソース)																										
・じゃがいも 4個	・ひき肉 200g																										
・かぼちゃ 100g	・玉ねぎ 1/2個																										
・人参 1/2本	・トマト缶 1/2缶																										
・ほうれん草 半束(葉のみ)	★コンソメ(顆粒) 大さじ1																										
・クリームチーズ 50g	★ケチャップ 大さじ1																										
・牛乳 100ml	★ローリエ 1枚																										
・レモン汁 小さじ1	★バジル 適量																										
・塩 適量	★パセリ 適量																										
・コショウ 適量	★オレガノ 適量																										
・コンソメ(顆粒) 適量	★塩 適量																										
	★コショウ 適量																										
	★オリーブオイル 大さじ1																										
作り方	<p>(マッシュポテト)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① じゃがいもとかぼちゃをそれぞれ茹でて潰す。 ② 人参は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジでやわらかくする。 ③ ほうれん草は茹でて、軽く水気を切り、みじん切りにする。 ④ ①のじゃがいもを半分に分けて、片方に人参を混ぜる。 ⑤ かぼちゃのマッシュとじゃがいものマッシュ、じゃがいもと人参のマッシュに、それぞれ牛乳と塩・コショウ・コンソメを混ぜ、味と固さを整える。 ⑥ ③のほうれん草にクリームチーズ・レモン汁・塩・コショウを混ぜる。 ⑦ お好みの形に盛りつけて完成。 <p>(ミートソース)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎをオリーブオイルでしんなりするまで炒める。 ② ひき肉を加えて火が通るまで炒める。 ③ トマト缶と★の調味料を加えて、水気が飛ぶまで煮詰める。 																										