


# 入賞 料理レシピ

学校名	賀茂川中学校	学 年	3 年	名 前	石盛 泰聖
料 理 名	牛すじ ママレード煮				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	峠下牛 アヲハタ 55 オレンジママレード				
アピールポイント	峠下牛の牛すじとアヲハタ 55 オレンジママレードを使い、竹原の自慢をアピールしたい。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
牛切り落とし	200g				
酒	大さじ1				
だいこん	120g				
にんじん	60g				
じゃがいも	100g				
板こんにゃく	160g				
水	カップ1				
ママレード	大さじ3				
さとう	大さじ1				
しょうゆ	大さじ3				
酒	大さじ1				
ねぎ	10g				
作り方					
<p>① <small>つまようじ</small> こんにゃくは爪楊枝で味がしみこみやすいように穴をあける。</p> <p>② 大根・にんじん・じゃがいもは、2cm くらいの角切りにする。</p> <p>③ 牛肉は一口大に切る。</p> <p>④ 鍋に水と酒を入れた中に牛肉を加え、煮る。あくを<small>ていねい</small>取り除く。</p> <p>⑤ ④の中に、①と②を入れて、Aの調味料を加え、弱火で15分くらい煮こむ。</p> <p>⑥ ねぎを小口きりにし、最後に加える。</p>					

- ・ 牛すじを柔らかく煮込むのは、学校給食センターでは難しいので、牛肉の切り落としを代用しました。
- ・ 丁寧にあくを取って煮込むことが、大切です。

