

食材部門：海苔

## のり 海苔を楽しむ のり 海苔のペペロンチーノ

★ 材料 ★ 2人前

・スパゲティ	100g	・パセリ	適量
・焼き海苔	大2枚	・オリーブオイル	大さじ3
・ニンニク	1片	・塩	大さじ3
・一味唐辛子	適量	・水	2.5L



★ 作り方 ★ 所要時間約15分

1. フライパンに水と塩を入れ火にかけて沸騰させる。沸騰したらスパゲティを入れる。  
茹で時間は袋の表示より1分短くする。
2. スパゲティが茹で上がるまでに材料の下ごしらえをする。  
ニンニクをみじん切りにし、焼き海苔は細かく揉んで砕いておく。
3. 茹で上がったスパゲティをザルにあげる。この際、茹で汁を50ml取っておく。
4. フライパンの水気を拭き取ってオリーブオイル、ニンニクを入れて中火にかける。  
焦がさないようにニンニクが薄く色付くまで炒める。
5. 弱火にして3で取っておいた茹で汁、2の焼き海苔を入れ、海苔が少し溶けるまで混ぜる。
6. スパゲティを入れてよく和える。
7. 皿に盛り付けて好みで一味唐辛子を振り、パセリを乗せたら完成！
8. 食べ終わったら食器と調理器具をよく洗って片付ける。



海苔を全面に押し出した簡単に作れる料理を目指しました。海苔はパスタとも相性抜群です。  
短時間で作れるので男女問わず忙しい方にぜひおすすめしたい料理です。



食材部門：トマト

## 天草玉名のコラボ飯 アクアパッツァ



★ 材料 ★ 4人前



・天草で釣ってきた魚	1～2匹	・白ワイン	大さじ3杯程度
(家族などで一緒に行って、思い出も含有)		・塩コショウ	少々
・玉名産ミニトマト	10個程度	・オリーブ油	大さじ2杯
・アスパラ(好きな野菜)	3本	・ニンニク	適量
・ナス(好きな野菜)	1本	・アサリ	300g
(好きな野菜をなんでもいいです。)		・バジル(なくてもOK)	適量



### ★ 作り方 ★

1. フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを皮のまま加え、弱火で炒める。
2. オリーブ油に香りがついたら、釣ってきた魚を適量(1～2匹)入れる。  
ガラカブやタイがおすすめ。
3. 両面軽く焼き色がついたら、アサリと白ワインを入れ、ふたをする。
4. アサリからエキスが出たら、好きな野菜を入れてふたをする。(ミニトマトはまだ)
5. 野菜がしんなりしたら、ミニトマト(皮は剥かない)を入れ、少し煮詰める。
6. 大きめの皿に魚、アサリ・野菜の順で盛り付け、最後に残った汁をかける。  
(この汁をかけずに、パスタと和えても絶品です。)
7. あれば魚の上にバジルのをせ、完成です。



昨年度も参加させていただき、1年再考して参加しました。思い出作りからこの料理は始まります。家族でぜひ作っていただけたら幸いです。ただなんこむ(入れる)だけなので簡単だと思います。白ワインは安くても十分おいしいです。

ジャンル部門：どんぶり

# キムチ井

★ 材料 ★ 2人前

- |           |      |      |    |
|-----------|------|------|----|
| ・白菜キムチ    | 150g | ・小ねぎ | 適量 |
| ・豚バラ肉の薄切り | 150g | ・温泉卵 | 1個 |
| ・ごま油      | 適量   |      |    |

★ 作り方 ★

1. フライパンに油をひき、豚バラ肉を十分に炒める。

この際、余分な油は、キッチンペーパーで拭きとる。(一度鍋から下ろす)

2. 白菜キムチ(いつも食べるものがあればそれで十分)を水分がとぶくらい炒める。

3. 取り出していた豚バラ肉を加え、混ぜり合ったらごま油を回しかける。

4. あとは、ご飯の入った丼に盛り付け、小ねぎを散らし、温泉卵を乗せたら出来上がり。



何よりも簡単さが売りです。私は、肉とキムチが同量ぐらいが好きです。自分がいつも食べるキムチがお薦めです。自分に合ったおいしいキムチ丼を作ってみてください。



ジャンル部門：どんぶり

# 塩ダレ豚トロ丼



★ 材料 ★ 2人前



・豚トロ	150g	塩ダレ	
・ニンニク	2片	・水	100g
・ミニトマト	5～6個	・鶏ガラスープ	大さじ1
・ニンニクの芽	1袋（8本程度）	・塩	大さじ1
・レモン	適量	・サラダ油	大さじ2
・オリーブオイル	小さじ1	・ゴマ油	大さじ2



## ★ 作り方 ★

1. ミニトマトを半分に、ニンニクの芽を一口サイズに切る。
2. ニンニク2片を包丁でつぶす。
3. 豚トロを一口サイズに切る。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを入れる。
5. ニンニクがキツネ色になったらニンニクを取り出し、ミニトマト、ニンニクの芽を入れて炒める。炒めたら皿に移しておく。
6. 豚トロをキツネ色になるまで炒める。
7. ごはんを入れたどんぶりに炒めた野菜、豚トロを入れ、塩ダレ（材料は予め合わせておく）を上からかける。（お好みの量）
8. カットしたレモンを盛りつける。



ニンニクと塩ダレのガツンとスタミナメニューになっています。  
レモンをしぼってサッパリと食べれます。  
よかったらおためし下さい。