

# ☆JA帯広大正若春会考察☆

## 特産品(メークイン・長いも)を使った美味しいレシピ

長芋スティック



### 【長芋スティック】 2～3人分

長芋	200g	①	長芋は皮をむき6～7cmにする。
片栗粉	適量	②	①にお好みで塩コショウをふり、片栗粉をまぶして180度の油でカリッと揚げる。
塩・コショウ	少々	③	ケチャップをつけて召し上がれ!
油	適量		

じゃがいもの冷たいスープ



### 【じゃがいもの冷たいスープ】 4人分

じゃがいも	200g	①	じゃがいもは皮をむきひとくち大に切ります。
玉ねぎ	1/8コ	②	玉ねぎと白ねぎは薄切りにします。
白ねぎ	1/2枚	③	バターで②をしんなり炒めます。
バター	30g	④	③に①を加えてサッと炒めコンソメスープを加えて、アクをとりながらじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
コンソメスープ	カップ3杯	⑤	④のあら熱をとり、ミキサーにかけてこします。
牛乳	カップ1杯	⑥	牛乳を加え、塩・コショウで調味し、生クリームを加えて冷蔵庫で冷やします。
塩・コショウ	適量	⑦	冷やした器に盛り、パセリのみじん切りを散らします。
生クリーム	カップ2/3杯		
パセリのみじん切り	適量		

ポテトぎょうざ



### 【ポテトぎょうざ】 4人分

じゃがいも	中2個(300g)	①	豚肉は1.5cm角に切り、酒、塩・コショウをふります。
A	しょうゆ 大さじ1/2	②	フライパンに油を熱して肉を炒めます。
	砂糖 小さじ1	③	じゃがいもは、やわらかくゆでて熱いうつつぶします。Aを混ぜて調味し(一味は味をみながら辛めに)肉を混ぜ24等分します。
	酒 小さじ1	④	ぎょうざの皮に③をのせて半分に折り、水をつけてとめます。
	一味とうがらし 少々	⑤	揚げ油を高温(180度)に熱し、ぎょうざを色よく揚げます。
豚肩ロース肉(薄切り)	100g		
酒	小さじ1		
塩・コショウ	各少々		
サラダ油	大さじ1/2		
ぎょうざの皮	1袋(24枚)		
揚げ油	適量		

★メークインは煮くずれしにくいので煮物類には最高ですよ♪

★長いもは生でも火を通してOK!!(焼いて食べてみた事ありますか?)

★他にも色々な料理にチャレンジしてみてね!