

つくろう 伝えよう 豊かな会津の食文化

かあちゃん味の自慢 “冬の陣”



出品申込書

| | | | | |
|-----|----|-------|----|--|
| 申込者 | 氏名 | 渡部 慶子 | 年齢 | |
| | 住所 | | | |
| | 電話 | () | — | |

| | | |
|------|--|--|
| 出品部門 | <input type="checkbox"/> あいつ野菜 弁当の部 | <input checked="" type="checkbox"/> あいつ野菜 漬け物の部 |
| | ※どちらかに○をつけてください。 | |

<完成写真>



<料理のPRポイントやあいつ野菜に対する思いをご自由にお書きください。>

酢漬けですが、煮立ててあるのでまろやかな味です。また、よく味の出る、たらやカワハギが入るのもポイントです。セロリはさっぱりと魚の臭みも消してくれます。

料理名：セロリとつまみたらの甘酢づけ

※ () 内は生産者名

材料

| | |
|------------|-------|
| ①セロリ | 4本 |
| ②人参（渡部美代子） | 1本 |
| ③皮はぎ | 10枚 |
| ④つまみたら | 1パック |
| ⑤きくらげ | 1袋 |
| ⑥米酢 | 200cc |
| ⑦みりん | 200cc |
| ⑧酒 | 180cc |
| ⑨うまみ調味料 | 2～3ふり |
| ⑩めんつゆ | 15cc |

調理方法

- ①米酢、みりん、酒、うまみ調味料、めんつゆをホーロー鍋に入れ、ひと煮してから冷まします。
- ②セロリを斜め切り、人参、皮はぎは短冊切りにします。
- ③きくらげを水で戻し、食べやすい大きさに切って湯通しします。
- ④皮はぎ、つまみたらをフライパンで乾煎りします。
- ⑤人参も湯通しして水にさらし、水分をペーパーでふきます。
- ⑥冷めた①に全てを入れ、軽く重石をして1～2日冷蔵庫に入れます。
- ⑦一日に1～2回ひっくり返します。