



応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。

応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

①秋の食材を使用している

②ガス機器を使用している

① 使用した秋の食材名 きのこ（しめじ・まいたけ）・里芋

② 料理名 きのこたっぷり山形風芋煮

使用する食材・調味料・分量

(4人分)

里芋…700g (1袋・皮付き)	水…800CC
牛肉バラ薄切り…400g	醤油…130~150CC
ねぎ…2本	酒…50CC
ごぼう…1/2本	砂糖…大さじ4~5
しめじ・まいたけ…各1袋	
こんにゃく…1枚	



⑤料理の手順 ※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間 (40分)

- ① 里芋は洗って皮をむき、大きめ一口大に切る。こんにゃくはスプーンで一口大に切り、下茹でする。
ごぼうは皮をよく洗ってささがきにする。長ねぎは洗って斜め切りにする。
しめじとまいたけはキッチンペーパーでよくふいて手でほぐし一口大に分ける。
- ② 鍋に里芋・こんにゃく・ごぼう・水を入れ強火にかける。
- ③ 沸騰したら砂糖・酒を入れ中火にし、しめじ・まいたけを入れる。
- ④ 牛肉・ねぎを入れ、醤油を入れる。
- ⑤ 里芋がやわらかくなったら出来上がり。

⑥料理のコツ・ポイント ※手順中のアドバイスなどを記入してください

⑦アピールポイント

- 皮つきの里芋で作るのが美味しいですが、洗い里芋を使ってもOK。ごぼうもささがきされているパックを使ってもOK。
- あくが出ますがあくを取った分、水と調味料を加えてください。
- 〆のカレーうどんを作る際、汁が足りなければ水とダシダ（粉末の牛だし）を足してもOKです。
- 汁はそのまま飲めるくらいの塩加減で醤油を調整してください。

寒くなって里芋が食べたくなった時には必ず作ります。
具少しと汁を残し、そこにカレールウ1~2かけら冷凍うどんに入れてカレーうどんです。
このカレーうどんが食べたくてわざわざ芋煮を作ることもあるくらい美味しいカレーうどんが出来ます！