

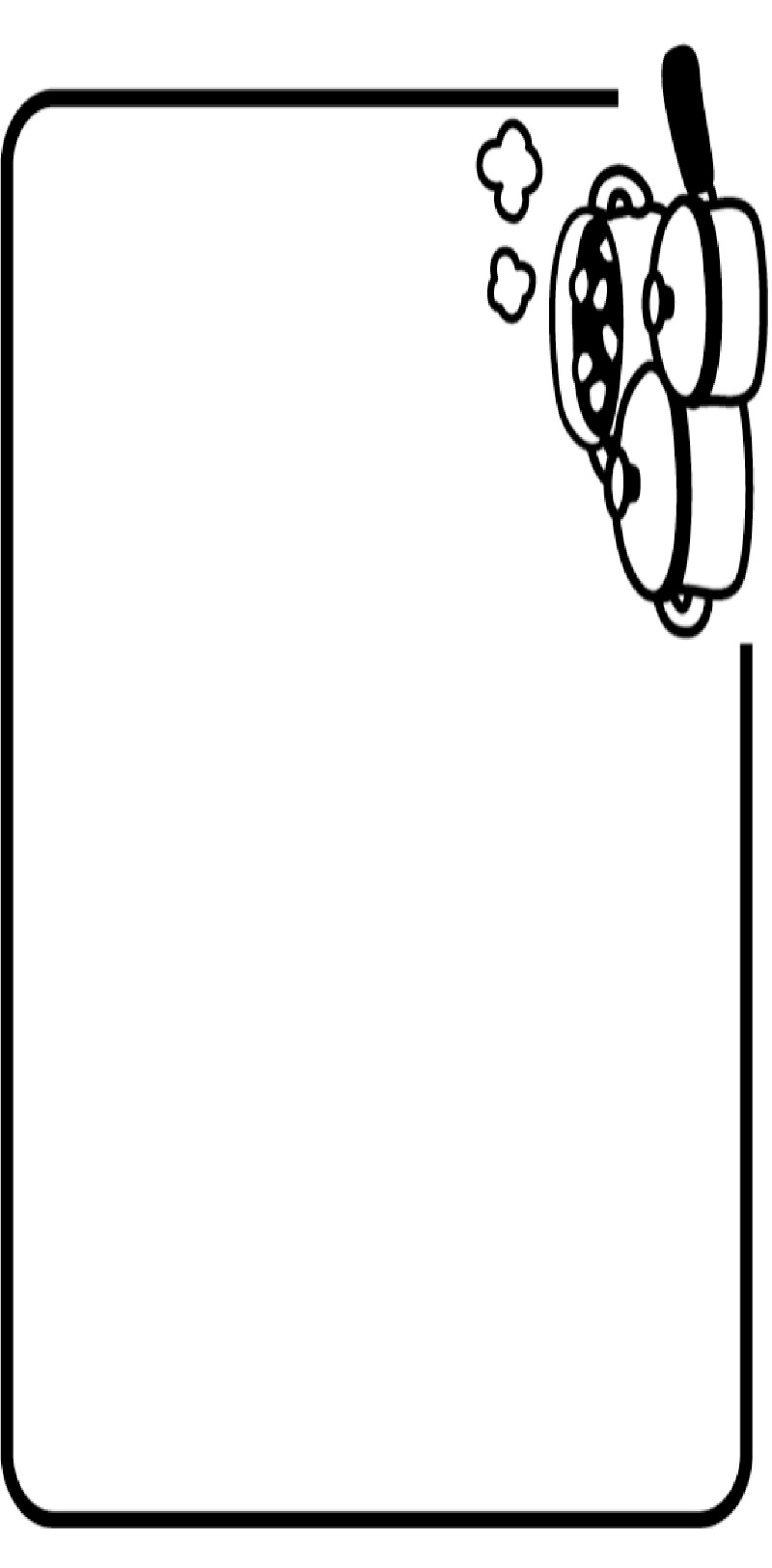
メンマの料理レシピ

募集します！

**ご家庭でメンマ料理を作られているみなさん、**

**はじめてメンマ料理に挑戦したみなさん、**

**お料理のレシピを教えてください！**



募集期間　　2020年9月7日～11月30日

応募方法　　専用の応募用紙（裏面）にお料理の写真（カラー印刷でもOK）を

添えて、地域振興局林務課へご提出ください。電子メールの場合は、

林務課ホームページから様式をダウンロードしていただき、写真の

データと一緒にお送りください。

◆林務課ホームページ

　　　　　南信州地域振興局林務課で検索

竹取再生とは？➡メンマ料理のレシピを募集します！

◆林務課メールアドレス

　　　　　minamichi-rimmu@pref.nagano.lg.jp

**みなさまから応募していただいたレシピでレシピ集を制作します。たくさんのご応募、お待ちしております。**

お問い合わせ 南信州地域振興局林務課普及係　担当：白石

TEL：0265-５３－０４２５　 FAX：0265-２３－３３９３

南信州メンマ料理レシピ応募票

令和　　年　　月　　日

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ |  |
| お名前 |  |
| 連絡先 | ご　　住　　所： |
| 電　話　番　号： |
| メールアドレス： |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 料理名 |  | 調理時間 |  |
| 材料  (4人分) |  | | |
| 作り方 |  | | |
| おすすめ  ポイント |  | | |
| 配布された  塩漬けハチクメンマの感想 | (配布のメンマを使われた方のみ) | | |

◆レシピ集には、お名前、連絡先等の個人情報の掲載は致しません。

(記載例)　南信州メンマ料理レシピ応募票

令和　　年　　月　　日

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ | タケバヤシ　メンマクイ |
| お名前 | 竹林　面麻食 |
| 連絡先 | ご　　住　　所：　下伊那郡○○村大字竹林　123番地 |
| 電　話　番　号：　0265-53-0425 |
| メールアドレス：　menmatabete-genki@pref.nagano.lg.jp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 料理名 | きゅうりとメンマの炒め物 | 調理時間 | 15分 |
| 材料  (4人分) | 塩抜きメンマ　　200ℊ　（A）昆布のだし汁　　　50cc　　　　（Ｂ）砂糖　　　 　 　　小さじ1  キュウリ　　　　200ℊ　　　　鶏がらスープの素　小さじ1　　　　　みりん　　　　 　小さじ1  タマネギ　　　　120ℊ　　　　水　　　　　　　　50cc　　　　　　 オイスターソース　小さじ1  ニンジン　　　　 40ℊ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　しょうゆ　　　　　小さじ1  ゴマ油　　　　　小さじ1　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　酒　　　　　　　　小さじ1  ゴマ油　　　　　小さじ1（仕上げ用） | | |
| 作り方 | ①　塩抜きメンマ、キュウリ、タマネギ、ニンジンを5ｍｍくらいに切る。  ②　フライパンにごま油小さじ①をひき、塩抜きメンマを炒め、（A）を入れて、  汁気が少なくなくなるまで炒め煮にする。  ③　②に刻んだキュウリ、タマネギ、ニンジンを入れて炒める。  ④　最後に（Ｂ）入れ、仕上げのごま油を入れ、軽く炒めたら完成。 | | |
| おすすめ  ポイント | ・比較的短時間で、手間を取らずに作ることができます。  ・季節の野菜を入れて、応用が利きます。  ・味付けも、辛い味付けが好きな方は豆板醤やラー油等の辛みを入れるとアクセントになります。 | | |
| 配布された  塩漬けハチクメンマの感想 | (配布のメンマを使われた方のみ)  ・思ったよりもメンマの食感があり、おいしく仕上がりました。  ・一部かたいところがあったので、その部分は取り除いて調理しました。 | | |

◆レシピ集には、お名前、連絡先等の個人情報の掲載は致しません。