

「わが家のすき焼き部門」



レシピ 01 我が家のすき焼き

【材料】(4人分)

・赤こんにゃく 1丁	・丁字麩 8個
・白ねぎ 2本	・焼き豆腐 半丁
・青ねぎ 3本	・醤油 80ml
・菊菜 1/2袋	・みりん 80ml
・冬瓜(皮つき) 800g	・砂糖 大さじ4
・雪茸 8片	
・近江牛 適量	
・玉ねぎ 1個	

POINT

- 1 冬瓜を入れる事で、お肉の旨みが冬瓜に染み込みます。
- 2 丁字麩は、くだけにくく、味が染み込みやすいです。
- 3 赤こんにゃくは色合いがよくなります。
- 4 竜王町の雪茸や白ねぎを使っています。

アクセスして
レシピ動画を見よう!



レシピ 02 さっぱりすき焼き

【材料】(4人分)

・近江牛 適量	・ごぼうのささがき 1本分
・あわび茸 8片	・大根、梨のすりおろし
・丁字麩 8個	
・餅巾着 3個	
・梨 1個	
・しらたき 200g	
・春菊 100g	
・ねぎ 3本	

POINT

- 1 すき焼きの具材に梨のスライスも入れ、すき焼きのたれで味付けます。
- 2 大根と梨のすりおろしを混ぜ合わせ、それに付けて食べます。
- 3 こってりとしたすき焼きがさっぱりと食べられます。

アクセスして
レシピ動画を見よう!



レシピ 03 代々伝わる我が家の伝統のすき焼き

【材料】

・近江牛
・薬玉ねぎ(季節のねぎ)
・赤こんにゃく
・豆腐
・醤油
・砂糖

※分量はお好みに合わせてください。

POINT

- 1 大正時代から伝わるすき焼き鍋を使用しています。
- 2 季節のねぎを使用します。
(特に5月の竜王産の薬玉ねぎがおすすです)
- 3 家族や友達など大切な人とすき焼きを食べるとより美味しいです。

アクセスして
レシピ動画を見よう!



RYUO
竜王スキヤキ
プロジェクト
2017.10

「竜王町の魅力ぎゅっと部門」

レシピ01 近江牛SUKIYAKI BURGER



作: 砂巻 聖島子さん(甲賀市)

アクセスして
レシピ動画を見よう!



【材料】(1セット)

・近江牛	50g	・卵	1個	・じゃがいも	20g
・赤こんにゃく	10g	・パンズ	1個	・岡喜すきやきのたれ	50ml
・玉ねぎ	40g	・砂糖	少々		
・レタス	2枚	・油	少々		

【作り方】

- 1 じゃがいもをスライスして、水につけておく。
- 2 温泉卵を作る。(1Lの沸騰したお湯に200mlの水と卵を入れて、火を止めて蓋をして10~15分)
- 3 赤こんにゃくと「岡喜すきやきのたれ」を鍋に入れて落し蓋をして5~10分弱火で煮込んで、火を止めておいておく。
- 4 フライパンで薄切りにした玉ねぎを炒めて一度取り出す。
- 5 フライパンに(あれば牛脂)を入れて砂糖を少しだけ引いて、近江牛を焼く。火が通ったら「岡喜すきやきのたれ」を入れる。
- 6 5に3・4を入れて、中火から弱火で味をしみこませる。
- 7 1のじゃがいもをペーパーなどでしっかり水をふき取って皿にのせて、水分がなくなるまでレンジで温めチップスを作る。
- 8 パンズを半分に切って、トースターであたためる。
- 9 パンズの上にレタスをひいて6を載せて温泉卵、パンズをのせる。
- 10 ハンバーガーの横にチップスを添えて出来上がり!

④ レシピは順不同です



普段、慣れ親しんだすき焼きの見た目をアレンジしたメニューです。

作: 原田 俊行さん(京都市)

アクセスして
レシピ動画を見よう!



【作り方】

- 1 すき焼きをつくり、その割り下を近江米のご飯に絡める。春巻き皮の上に絡めたご飯を置き真ん中をくぼませる。
- 2 1の中に卵を1個割り、その上にすき焼きを置いて覆い隠す。
- 3 最後に春巻き皮で包んでオープンで色がきつね色になるまで焼き完成。

レシピ02 近江牛すきやき飯の春巻き包み

【材料】(1個)

・すき焼き	適量
・ご飯	適量
・春巻き皮	1枚
・卵	1個
・飾り物	適宜



パーティーでも楽しめる一品です。

作: 長尾 孔子さん(竜王町)

アクセスして
レシピ動画を見よう!



【作り方】

- 1 あわび茸は、洗わずに縦に切り、甘長唐辛子は種を抜いておく。ピーマンは2cmの大きさに切り、茄子は輪切り、たこは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにし、鷹の爪は種を取って小口切りにする。
- 2 オリーブオイルでにんにく、鷹の爪を炒め香りを出す。
- 3 あわび茸、プチトマト、茄子、ピーマン、甘長唐辛子を炒めて塩と胡椒で味をつける。
- 4 魚介類を入れ、塩を足す。
- 5 日本酒を入れ材料が三分の二くらい浸る量の水を入れ中火で沸騰したら蓋をして弱火で10分程蒸す。
- 6 味が薄ければ塩を足して味を整えて完成。

レシピ03 あわび茸と竜王産夏野菜の魚介酒蒸し 松の司クアパッツァ

【材料】(4人分)

・足太あわび茸	6個	・胡椒	適量
・甘長唐辛子	3本	・塩	小さじ1
・ピーマン赤黄	2個		
・プチトマト	5個		
・茄子(小)	1個		
・松の司日本酒	80ml		
・オリーブオイル	適量		
・たこ、海老、あさり	適量		
・にんにく、鷹の爪	適量		



いろいろな野菜を入れて作れます!

作: 深田 あり美さん(湖西市)

アクセスして
レシピ動画を見よう!



【作り方】

- 1 餃子の皮に合う耐熱容器にバターを塗り、餃子の皮がカップになるように入れ込む。
- 2 近江牛、カットした野菜をバターで炒めて、塩胡椒をする。
- 3 卵、牛乳、生クリーム、塩、胡椒を良く混ぜる。
- 4 1のカップに、2・3を入れ、チーズを乗せ、200度のオーブンで15分焼く。

レシピ04 竜王ぶちキッシュ

【材料】(8個)

・餃子の皮	8枚	・卵	適量
・近江牛	適量	・茄子	適量
・あわび茸	適量	・トマト	適量
・牛乳	大さじ2		
・生クリーム	大さじ2		
・塩、胡椒	適量		
・ピザ用チーズ	適量		
・バター	適量		



福乳食/ダイエットにぴったり!

作: 木田 祥子さん(竜王町)

アクセスして
レシピ動画を見よう!



【作り方】

- 1 黒豆をよく洗い、一晩水につけておく。
- 2 黒豆を柔らかくなるまでたっぷりのお湯でじっくり煮る。(2時間ぐらい)
- 3 黒豆が柔らかくなったら、温かいうちにむいてすり鉢ですりつぶす。(お子様の月齢に合わせて大きさなどを調整してください。舌触りをよくするために皮は取り除いてください。)
- 4 卵、豆乳、甘酒をボールに入れ、よく混ぜる。
- 5 カップに黒豆を入れて、上から4を流し込む。
- 6 5をフライパンに並べ、カップの半分が隠れるくらい水を張り、火をつける。
- 7 沸騰したら、弱火にして20分蒸す。
- 8 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やしてから召し上がり! (赤ちゃんに食べさせる場合は常温に戻してからあげましょう)

レシピ05 竜王町の黒豆乳プリン with甘酒

【材料】(4個)

・竜王産の黒豆	20g
・卵	1個
・豆乳	100ml
・甘酒	100ml