



【酒かすハヤシライス（4人分）】

◆ 材料		◆ 作り方
酒かす	100g	1. 酒かすは適当な大きさにちぎり水を加える。ラップをかけずに電子レンジ（600w）に2分間かけて、よく混ぜてペースト状にします。
水	カップ1/2	
牛薄切り肉	250g	
サラダ油	大さじ2	
小麦粉	大さじ2	
たまねぎ	大1コ	
エリンギ	1パック	2. 食べやすい大きさに切った牛肉に塩・こしょうし、ペースト状の酒かすの1/3をもみ込んでおく。残りの酒かすにAを混ぜ合わせておきます。
にんにく	1かけ	
酒	カップ1/2	3. フライパンに油大さじ1を熱し、みじん切りのにんにくを炒め、8ミリ幅に切ったたまねぎを炒めます。たまねぎがしんなりしたら、薄切りのエリンギを炒めます。残りの油大さじ1を入れ、牛肉を炒め、小麦粉を振り入れ、からめるように炒めます。
ドミグラスソース	1缶（290g）	
A		5. 肉に火が通ったら酒を入れ少し煮て2を加えて弱火で15分ほど煮込みます。
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1	6. 器にご飯とソースを盛り、茹でたグリーンピースを散らすと出来上がり。
ご飯	茶わん4杯	
グリーンピース	適量	

番組で紹介した地元の方のレシピ

【酒かすミルク（2人分）】

◆ 材料		◆ 作り方
酒かす	100g	1. 牛乳を温め、酒かすを入れてよく混ぜる。
牛乳	カップ2	
砂糖	お好みで	
		2. お好みで砂糖を入れれば出来上がり。