

作品名 やっほうどん 八峰丼[八峰やきそば]

材料名(分量 4人分)

ごはんまたはかた焼きそば 白菜(5~6枚)ヤーコン(150g)長芋(150g)
ピーマン(1個)カラーピーマン(1個)ヤングコーン(4本)玉ねぎ(1/2個)
えのき(1/2束)ロールいか(100g)信州サーモン(100g)豚もも肉(150g)
うずらの卵(8個)
片栗粉(大匙2)塩(少々)こしょう(少々)醤油(大匙0,5)酒(大匙1)
サラダ油(大匙2~3)ごま油(少々)オースターソース(小匙2)酢(適宜)

※ 合わせ調味料
鶏がらスープの素(大匙1)
水(250cc)
酒(大匙2)醤油(大匙1,5)砂糖(大匙1)
こしょう(少々) 塩(少々)

単価(4人分)※調味料の費用は除く

1200円~1500円

作品写真



小海らしさのアピールポイント

- ① 八宝菜をアレンジして八峰とした。
- ② 野菜は小海町で収穫可能なもので、季節によりブロッコリやアスパラ・きゅうり等でも応用できる。

食材のこだわり

- ① ほぼ地場野菜・信州サーモン
- ② ヤーコン、長芋の食感を楽しむ。
- ③ ご飯でも、やきそばでも美味しくいただける。
- ④ お好みで、地元産の酢をかけていただくもよい。

作り方(調理時間 30 分)※下記しらえ時間も加えて下さい。

- ① 豚肉は醤油・酒で、サーモン、いかは塩・こしょうで下味をつける。
- ② 白菜は食べやすく、削ぎ切り、ヤーコン、長芋は食感を楽しむために、少々厚めの短冊切りにしヤーコンは水でさらす。
- ③ ピーマン、玉ねぎは、くし切り、えのきは3~4cmに切る。
- ④ うずらは茹で皮をむく。
- ⑤ 合わせ調味料を作る(※)
- ⑥ いか・サーモン・豚肉は片栗粉をまぶす。
- ⑦ フライパンにサラダ油少々入れていか・サーモン炒め、取り出しておく。
- ⑧ サラダ油を少々足して豚肉を炒め取り出す。
- ⑨ 残りの油を熱し、玉ねぎ白菜から炒め、残りの野菜を炒め⑤を入れる。ヤングコーン、うずらの卵、⑦⑧をフライパンに戻し、合わせ調味料を入れひと煮だちさせる。
- ⑩ オースターソースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をまわし入れる。

作品名 ^{かニバ}
元張ライス

①

材料名 分量(4人分) 卵 1個
豚スライス 150g ごはん 茶碗一杯
えのき 200g 水とぎ片栗粉、油 } 適量
白菜 300g 塩・コショウ、バター }
長芋 400g 米粉カレーパウダー }
 10セリ 適量

分量(4人分)

単価(4人分) ※調味料の費用は除く

1人分 360円 位

4人分 1,440円 位

作品写真 (1判127×89mm 1枚) ※写真裏面に 名前を記入しのり付けて下さい



小海らしさのアピールポイント

食材のこだわり

食市場
食感を大変にする。

作り方(調理時間 40 分) ※下ごしらえ時間も加えて下さい

- ① 豚スライス、白菜は 1cm 位の大きさに切、こめく
- ② えのきは 2cm 位の大きさに切る
- ③ 鍋に油をひき豚スライスを炒め、火が通ったら白菜を入れて少し炒めろ。
- ④ 材料が 半分位の水で 10分煮立たせ、塩・コショウで味付けろ。(少く濃い味の方が良いかも)
- ⑤ えのきを入れ、とき卵を入れ、水とぎ片栗粉で あんかけを作る。

1. フライパンにバターを入れ熱し、1cm角に切った長芋を炒め、パウダーカレーで味付けをする。
 2. ごはんを入れ、仕上げに 10セリを入れて混ぜる。
軽く
- ①に②のあんをかけて出来上り

作品名 ヘルシー！ 長芋の豚肉巻き丼

12

材料名

- ・長芋
- ・豚肉
- ・海苔
- ・にんじん
- ・白菜
- ・ご飯
- ・野沢菜漬け

分量(4人分)

- ・長芋 1本
- ・海苔 2枚
- ・豚肉 500g
- ・白菜 4枚
- ・にんじん 少々
- ・野沢菜漬け 少々

単価(4人分)※調味料の費用は除く

480円くらい

作品写真(L判127×89mm 1枚)写真裏面に名前を記入しのリ付けして下さい。メールの場合は添付ファイルで提出して下さい。



小海らしさのアピールポイント

盛付が、サラダウダンツツジのように見えるようにしました

食材のこだわり

子供は、すった長芋(とろろ)だと口のまわりがかゆくなるのであまり食べません。油で揚げることによりネバネバせず、ホクホクしてとても食べやすくなり、子供もたくさん食べます。

作り方(調理時間 40分)※下ごしらえ時間も加えて下さい。

■長芋の豚肉巻き

- ・長芋、白菜、にんじんを千切りにする
- ・豚肉に海苔を敷き、長芋をのせて巻く
- ・巻いた長芋に小麦粉をつけ、油であげる

■たれ

- ・鍋に酒、みりん、しょうゆ、水を入れ煮立たせる

■付け合せ

- ・白菜は茹で、かたくしぼり、にんじんは電子レンジでチン

■盛り付け

- ・ご飯に白菜をのせ、長芋の豚肉巻きを花が開いたように置き、にんじんをのせ、たれをかける
- ・中央に野沢菜のみじん切りをのせ完成

作品名 白菜カツ丼

21

材料名

白菜
豚バラ肉 (うす切スライス)
長いも、味噌、砂糖、みりん

分量(4人分)

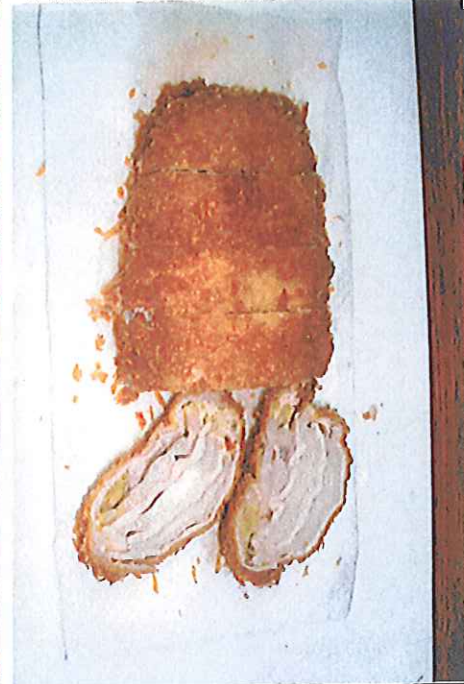
白菜・12枚 (半玉程度)
豚バラ肉・200g
長いも・少量
味噌、砂糖、みりん

単価(4人分) ※調味料の費用は除く

100017

作品写真 (1判127×89mm 1枚)

※写真裏面に 名前を記入しのり付けして下さい



小海らしさのアピールポイント

白菜をカツ丼にして
みました。小海の
甘味のある白菜で、
かつ、ヘルシーです。
味噌たれには
長いもを少し加えています。

食材のこだわり

小海産の白菜、
長いもで作ります。

作り方(調理時間 分) ※下記しらえ時間も加えて下さい

- ・白菜の葉は、せん切りにして、カツの下に敷きます。
- ・白菜(茎を叩いた物)と豚バラ肉を交互に重ね、残り2枚程で、
全体を包みます。
- ・少しゆかり揚げます。
- ・味噌たれは、3年くらい前の味噌にみりん、砂糖、長いもを少量すりおろして
煮ます。
- ・スーフは白菜と炒めてゴマ油のまいたスーフです。