

# とろろかき揚げ

埼玉県

写真提供:熊谷の子ども達を朝食で元気にする会



## 材料(6人前)

米・・・・・・・・・・300g	小麦粉・・・・・・・・少々
豚肉(ばら)・・・100g	塩・・・・・・・・・・少々
冷凍エビ(中)・・・4本	天ぷら油・・・・適宜
たまねぎ(大)・・・1/2個	すき焼きのタレ・1.5カップ
とうもろこし・・・1本	
おくら・・・・・・・・4本	
大和芋(皮をむく)・300g	
にんじん・・・・・・・・1本	

PTAの活動から生まれた地産地消(野菜を使用)の丼で、現在埼玉県熊谷市「道の駅めぬま」のレストランでも提供されています。

かき揚げの野菜はそれぞれの地域の特産品でお好みでアレンジを。大和芋は一般に売られている長芋で代用できます。

## 作り方

大和芋をすりおろし、ボールに入れる。

- それぞれの材料の下処理をする。
- ・冷凍エビは解凍し、頭・殻をむき、背わたを取る。また、尻尾の先を切り落とす。
- ・たまねぎ、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ・おくらはそのまみじん切りにする。
- ・とうもろこしは芯から粒をむいておく。

すりおろした大和芋の中にそれぞれの材料を均一になるよう混ぜこむ。

フライパンに天ぷら油を2~3cmの深さに入れ、170度に予熱する。

すき焼きのタレを鍋に入れて数分煮詰める。

の材料をおたま等ですくって小麦粉を少量まぶし、フライパンの油に入れる。固まってきたらひっくり返し、同じ程度に揚げる。

ほっかほっかのごはんにかき揚げをのせ、タレをかける。

【情報提供】

熊谷の子ども達を朝食で元気にする会

# 葱めし

埼玉県

写真提供:埼玉県



## 材料(6人前)

米・・・・・・・・・・3合	(以下調味料)
長ネギ・・・・・・・・5本	醤油・・・・・・・・大さじ3
豚肉(バラ)・・・150g	みりん・・・・・・・・小さじ3
油・・・・・・・・・・大さじ3	砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

秋に収穫される米と長ネギを使って、お客様にごちそうします。忙しい時に手軽に作れ、長ネギと醤油の香りのよい料理です。

季節により、青じその千切りや、紅しょうがの千切りをのせてもおいしく食べることができます。

## 作り方

米をとぎ、水に約30分浸してから普通に炊く。

長ネギを斜めに薄く切っておきます。豚肉は細切りにする。

大きめのフライパンに油を熱し、豚肉、長ネギの順に炒める。

味料を入れて煮汁がなくなるまで煮詰めて炊きあがったごはん混ぜる。

【情報提供】埼玉県

# たれがキメテ！マメまめいわし丼

千葉県

写真提供：千葉県米消費拡大推進協議会



## 材料(4人分)

ごはん	4人分	A	ピーナッツバター	大さじ3
イワシ	4尾		刻んだピーナッツ	大さじ1
枝豆(むきみ)	80g		砂糖	大さじ1
乾燥しいたけ	5g		しゅうゆ	大さじ1
塩こんぶ	15g		ごま油	小さじ1
片栗粉	適量		刻みにんにく	少々
青じそ	8枚		一味唐辛子	少々
塩、こしょう	少々		酢	大さじ1

イワシをはじめ、ピーナッツや枝豆など千葉県の特産品が大集合。タレはイワシが熱々のうちにかけるのがポイントです。

千葉の農産物や海産物を使って作る「千葉丼創作クッキングコンテスト」の入賞作品です。

## 作り方

ごはん、塩ゆでした枝豆、塩こんぶを入れて混ぜ、丼に盛る。

イワシは三枚におろし、軽く塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶして、170～180度の油で一気に揚げる。

Aの材料をよく混ぜる。

ごはんの上に青じそを敷き、イワシをのせてAをかける。

1人前 542kcal  
千葉県産 マイワシ 全国2位

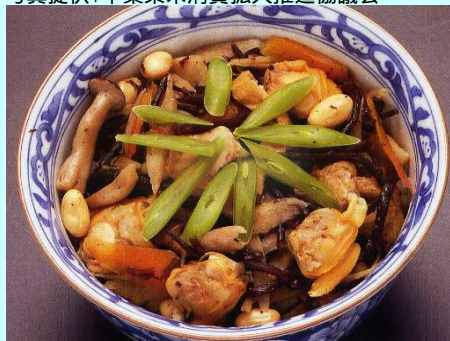
【情報提供】

千葉県米消費拡大推進協議会

# 初夏を運ぶ浜の味 ひじきのアサリ丼

千葉県

写真提供：千葉県米消費拡大推進協議会



## 材料(4人分)

ごはん	4人分	A	サラダ油	大さじ2と1/2
乾燥ひじき	20g		水溶き片栗粉	少々
殻付きアサリ	400g		酒、水	各大さじ5
しめじ	1パック	B	酒	大さじ4
大豆の水煮	120g		みりん	大さじ1
油揚げ	1枚		砂糖	大さじ3と1/2
さやいんげん	10本		しょうゆ	大さじ3
ごぼう	中1本		だし汁	1カップ
にんじん	100g			

いろんな食材を少しずつ使うので、冷蔵庫に残った野菜なども活用できます。アサリのゆで汁も使うので、うま味が具材全体に広がります。

千葉の農産物や海産物を使って作る「千葉丼創作クッキングコンテスト」の入賞作品です。

## 作り方

ひじきは水で戻し、水気をきり、食べやすい大きさに切る。

アサリは砂を吐かせ、よく水洗いする。フライパンに入れ、Aを加えて加熱する。口が開いたら身はずす。汁はとっておく。

しめじはほぐし、長いものは切る。

油揚げは、油抜きして5ミリ幅に切る。

ごぼう、にんじんはさがきにする。ごぼうは15分ぐらい水につけてから、ざるにあげて水きる。

さやいんげんはゆでて斜めに切る。

鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、ひじき、大豆の水煮、しめじを順に炒め、油揚げとBとアサリのゆで汁、だし汁を入れて煮る。味がしみたら、アサリを入れ水溶き片栗粉で全体をまとめる。

丼にごはん、その上に を盛り、中心にさやいんげんを飾る。

1人前 534kcal  
千葉県産 アサリ類 全国4位  
千葉県産 ひじき 全国2位

【情報提供】

千葉県米消費拡大推進協議会