

タイトル 弓ヶ浜の恵みご飯

- 献立
- 境港サーモンの三色丼
 - おくらの味噌汁
 - 白ねぎとしめじの塩炒め
 - 二十世紀梨

作り方

- <境港サーモンの三色丼>
- ① 鮭は、焼いて身をほぐす。
 - ② 小松菜は、塩ゆでして5mm幅に切ってごま油で炒め、みりんと醤油で味をつける。
 - ③ 卵をといて、ねこぶなしで味をつけ、スクランブルエッグを作る。
 - ④ ①、②、③ をご飯に盛りつける。

<白ねぎとしめじの塩炒め>

- ① 白ねぎをななめに切る。
- ② ぶなしめじを洗って小株に分ける。
- ③ ①、② をごま油で炒めて、塩で味つけをする。

<おくらの味噌汁>

- ① いりこで出汁をとる。
- ② おくらを輪切りにし、入れる。
- ③ 塩抜きしたわかめを入れる。
- ④ 豆腐を入れる。
- ⑤ 味噌で味をつける。

<二十世紀梨>

- ① 皮をむく。
- ② 六等分に切る。
- ③ 小皿に盛りつける。



材料 (使用した食材を全て記入して下さい)

- ・境港サーモン
- ・小松菜
- ・卵
- ・白ねぎ
- ・ぶなしめじ
- ・おくら
- ・豆腐
- ・わかめ
- ・二十世紀梨

地場産物 (上記食材のうち、地場産物を記入して下さい)

- ・境港サーモン
- ・小松菜
- ・卵
- ・白ねぎ
- ・おくら
- ・二十世紀梨

・地場産物は“3食材以上”必ず入れてください

【地場産物】鳥取県内、市町村内、家庭内で生産及び加工された食材

・地場産物が入っていない場合は審査対象となりません

工夫したところ・コメント (必ず記入してください)

祖母の畑でとれた野菜と旬の野菜を組み合わせで作りました。弓ヶ浜半島でとれた「境港サーモン」「白ねぎ」と祖母の畑でとれた「おくら」そして、自家製の味噌を使用しているため、「弓ヶ浜半島の恵みご飯」といって呼ばれました。