

伝えよう
繋げよう
かあちゃんの味
つくってんまい /
たべてんまい /
おいしいでえ /



J A 香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

桃源三むすび

子どもから高齢者まで愛される味！



調理時間
20分

オリーブ牛

材料

おいでまい(米)	1合
さぬきのめざめ(アスパラガス)	50g
オリーブ牛(こま切れ)	100g
米油	適量
A 砂糖・みりん	各大さじ1/2
B 醤油・酒	各大さじ1
おろししょうが	5g
塩	少々
青じそ	適量

作り方

- ①米を炊く。
- ②アスパラガスは5mm幅くらいの小口切りにし塩を入れた湯でさっとゆでる。
- ③牛肉はさらに細かく切る。
- ④フライパンを熱し、米油をひいて、③を入れて火を通し、Aを加えて味をからませる。
- ⑤①に②と④を混ぜておにぎりを作る。
- ⑥青じそを巻き、盛りつける。

梅干し

材料

おいでまい(米)	1合
梅干し	25g
削り節	5g
はちみつ	小さじ1/2
卵	2個
A 砂糖	小さじ1/2
B 塩	少々
焼きのり	4枚

作り方

- ①米を炊く。
- ②梅干しは種を除いて細かくたたく。削り節、はちみつを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③溶いた卵にBを入れ薄焼き卵を作る。
- ④のりと同じ大きさに卵を切り、のりと合わせる。
- ⑤おにぎりを作り②をのせ④で包み、盛りつける。

とうもろこし

材料

おいでまい(米)	1合
とうもろこし	80g
ごぼう	80g
C 塩	小さじ1
C 酒	大さじ1/2
山椒	適量

作り方

- ①とうもろこしは皮をむき三等分に切り、かつらむきの要領でぐるりと実をむき取る。
- ②ごぼうは5mmくらいのさいの目切りにし、水500mlと酢大さじ1/2(分量外)を入れたボウルに入れてアクをぬく。
- ③米は、普通に水加減をし、浸水させる。Cを入れてよく混ぜ、とうもろこし、ごぼう、とうもろこしの芯をのせて炊飯する。
- ④炊きあがったら芯を取り出しおにぎりを作り盛りつける。好みで山椒の葉を上にのせる。

これが特産！

★おいでまい

食味ランキングで過去5回、特Aを獲得。うま味成分が多く、冷めてもおいしい。

★さぬきのめざめ

甘みが強く、太くやわらかい。新鮮なものは生でも食べられる。

★オリーブ牛

県木・オリーブの搾り果実を与えて育てた、プレミアム黒毛和牛。

ポイント／

とうもろこしご飯を炊くとき芯を入れるとうま味成分が出ておいしくなります。