放送局名	TSCテレビせとうち
出場者名	浅井 批文

料 理 名			讃岐まんでがんDON
材料名	分　量	県産食材(有･無)	作り方［1食分］
オリーブたまご	4個	有	
合い挽きミンチ肉		有	
タマネギ	1個	有	
パセリ	1本	有	
小麦粉	適量		
パン粉	適量		
青ネギ	2本	有	
金時ニンジン	1本	有	
塩麹	適量		
豚肉スライス	6枚	有	
さぬきうどん（乾麺）	10本	有	
油（揚げ用）			
絹豆腐	1/2丁		
ブロッコリー	1株	有	
唐辛子	2本		
セルリー	1束	有	
ふ	適量		
シイタケ	3枚	有	
ミニトマト	6個	有	
米	2合	有	

【ミニトマト飯】
① ミニトマトを半分に切る。
② 米を炊飯器にセットして、①としょうゆ・ニンニクペースト・粉末だし・塩・オリーブオイルを加え炊く。

【スコッチエッグ】
① オリーブたまごでゆで卵を作り、殻を剥く。
② 合い挽きミンチ肉（オリーブ牛と讃岐もち豚）にタマネギのみじん切りとパセリの粉末（レンジで数回加熱する）溶き卵を混ぜ、こねる。
③ ①を②でくるむ。
④ 小麦粉をつけてパン粉をつけて、180℃の油で揚げる。

【金時ニンジンとネギのうどん衣のフライ】
① ネギを10㎝ほどの長さでカットする。金時ニンジンも同じくらいの長さと厚みにカットし、電子レンジで加熱。
② 軽く塩麹をまとわせた讃岐もち豚のスライスを①に巻きつける。
③（さぬきの夢小麦を使った）さぬきうどんの乾麺を細かくハサミで刻む。
④ 小麦粉と溶き卵を混ぜた液に②をくぐらせ、③のうどん衣をまとわせて180℃の油で揚げる。

【ブロッコリーの白和え】
① 絹豆腐の水切りをしっかりする。
② ブロッコリーの房の部分を切り茹でる。
（※茎の部分は別の料理に使用するため残す）
③ ①をつぶし、砂糖・昆布茶・白味噌・粉末だしを加えて混ぜ合わせる。
④ ②を③に混ぜて、塩で味を調える。

【ブロッコリーの茎のきんぴら】
① ブロッコリーの茎の皮を軽くむき、細切りにする。
ニンジンも同じように細切りにする。
② ごま油に唐辛子を加え熱し、風味付けをする。
③ そこにニンジンを入れ炒め、しんなりしたらブロッコリーも加え炒める。
④ 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
⑤ 最後に白ごまをふる。

【いりこの佃煮】
① いりこを電子レンジで1分加熱、パラパラになったらOK。
② フライパンにしょうゆ・みりん・砂糖を加えて煮詰める。
③ フツフツしてきたら、①を加えてさっと絡める。

＜一品＞
【セルリーのお吸い物】
① セルリーは適当な大きさに、豆腐をサイの目切り、シイタケをスライスする。
② 400ccの水を沸かし、シイタケを加え、粉末だし・酒・しょうゆですまし汁を作る。
③ セルリー・豆腐を入れる。

工夫した点、レシピのこだわりなどアピールポイント	「おばあちゃんの台所」という番組を担当しています。 今までに料理を教わったおばあちゃんの中にも県産素材を生産している方もいらっしゃったので、どんな使い方がその素材に合うのか、久しぶりに電話し取材。メニューを考案しました。 おばあちゃんの智恵も拝借しながら、県産食材をひと味違った楽しみ方ができるように工夫しました。おばあちゃんの料理の基本は、無駄なく、おいしく、たのしく。 食べる人、作る人、そして食材自身も笑顔になってもらえるような丼を目指しました。 ぜひお召し上がりください。