

放送局名	OHK岡山放送
出場者名	今川 菜緒

<b>料理名</b>	<b>[1] 奇跡の讃岐もち豚とナバナの生姜焼き丼</b>
------------	-------------------------------

材料名	分量	県産食材 (有・無)	作り方 [1食分]
讃岐もち豚	120g	有	<p>① ・斜め切りしたナバナを、茎から2分ほど茹でる。 ⇒火を止め、葉と花を入れて2分置き、ザルに上げる。</p> <p>・讃岐もち豚とショウガ、酒大さじ1 をビニール袋に入れ揉み合わせておく。</p> <p>・カットした玉ねぎをしんなりするまで炒める。</p> <p>② ①をすべて火が通るまで炒める。</p> <p>(事前に米は炊いておく)</p> <p>③ ご飯の上に②で炒めた具をのせ、最後に小原紅早生(みかん)を2ミリ幅にカットし、トッピングとしてのせたら完成。</p>
ナバナ	半束	有	
おいでまい(米)	150g	有	
玉ねぎ	半玉		
ショウガ	少々		
小原紅早生(みかん)	半分	有	

<b>工夫した点、 レシピのこだわりなど アピールポイント</b>	肉と野菜のバランスを考えたほか、色合いと少々の甘さを香り付けするために温州みかん(小原紅早生)をトッピングしています。 ⇒「奇跡の紅いみかん」と呼ばれていることから料理名にも…
---	---

放送局名	OHK岡山放送
出場者名	今川 菜緒

料理名			[2] 野菜とフルーツのオリーブオイルがけ
材料名	分量	県産食材	作り方 [1食分]
三豊なす	1/2個	有	① 三豊なすを一口カットに切る。  ② 全ての材料を盛り合わせ、最後にオリーブオイルとコショウ少々かけたら完成。
ミニトマト	数個	有	
シャインマスカット	数個	有	

工夫した点、 レシピのこだわりなど アピールポイント	香川県産の野菜の甘さを感じてもらうために、あえてシャインマスカットとともにデザートとして考えました。また、甘さをより引き立てるために、オリーブオイルを使用しました。
----------------------------------	--