

「岡弁」レシピ 応募用紙

岡崎市内産の野菜や加工品などを利用した、岡崎ならではの地産地消弁当「岡弁」に詰める料理のレシピを募集します。

岡崎らしさがいっぱい詰まった、おいしい料理レシピを考えてみてください。

料理名

岡崎ぎゅーっと肉みそとむらさき麦の餃子

写真 又は イラスト



【使用した岡崎の野菜・加工品】

むらさき麦、岡崎ぎゅーっと肉みそ

作り方(レシピ+ポイントなど)

- 1、ニラとキャベツを粗みじん切りにする。
- 2、ボウルにひき肉と肉味噌をいれ、粘りが出るまで混ぜる。
- 3、ニラ、キャベツを入れ混ぜ合わせる。
- 4、餃子の皮の中央に、あんをのせ、ふちに水をつけてひだをつくりながら閉じる。
- 5、フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、餃子を並べ、焼き色がつくまで焼いたらフライパンの底が浸るまで水を注ぎ、蓋をして強めの中火で蒸し焼きにする。水分がなくなったらごま油を回しかけ、パリッとすれば完成。

肉味噌を使うので普段とは少し違う味の餃子が食べられる。キャベツは粗みじん切りなので少し歯応えがはり、シャキシャキして美味しい。肉味噌はもともと味が濃く作られているのでそれを入れるだけで味付けされ簡単に作ることができる。

氏名	家庭部	尾崎 李美		
学校名	岡崎商業高校	学年	高校2年	

応募用紙に記載された学校名・学年・氏名は、公開されます。

この応募用紙は、岡崎市ホームページへの公開及び岡崎市食品衛生協会を通じて、飲食店等に資料提供し、岡弁として広く利用してもらえるよう働きかけていきます。