

# 「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

ムラサキ麦のキムチチーズ餃子

写真 又は イラスト



作り方(レシピ+ポイントなど)

- 1、ムラサキ麦(150g)1合を炊飯器で炊く
- 2、豚ひき肉(360g)、千切りにしたキャベツ(300g)  
千切りにしたニラ(60g)、刻んだニンニク(10g)を用意する
- 3、醤油(大さじ2)、ごま油(大さじ2)、塩(小さじ2)、こしょう(少々)を2、に入れて混ぜる
- 4、餃子のかわ(50枚入)に、炊いた1、と3、を乗せてその上にキムチとチーズ(ナチュラルチーズ)をのつけて包む
- 5、4、を熱したフライパンできつね色がつくまで焼く

今までの餃子と違いムラサキ麦が入っているという斬新さもありながら、もう一工夫したくてキムチとチーズを入れました。ムラサキ麦のもちもちとした食感と餃子の具材、キムチ、チーズが上手く噛み合っとても美味しかったです。

私は、辛いものが苦手ですがチーズによってキムチの辛さが軽減されてとても食べやすかったです。

この餃子だけで、タンパク質、ビタミン、カルシウム、食物繊維などをいっぺんにとれるのでお弁当に頼りがちな人でもおすすめできると思いました。

【使用した岡崎の野菜・加工品】

むらさき麦、豚肉

氏名

家庭部 星 桃子

学校名

岡崎商業高校

学年

高校3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。