

# 「岡弁」レシピ集

## なすの肉みそグラタンとミートグラタン

### 材料

なす、ひき肉、チーズ  
みそ大 2、さとう大 2、みりん大 3  
酒大 1.5、ミートソース(市販のもの)

### 作り方

- ①調味料と肉を合わせて炒めて、肉みそをつくる
- ②なすは一口サイズに切り、油で炒める
- ③アルミカップに  
・なすを入れ、肉みそ、チーズをのせる  
・なすを入れ、ミートソース、チーズをのせる
- ④オーブントースターで焼く



## 八丁味噌とおうはんどり弁

### 作り方

- ①おうはんどり、ねぎ、にんじん、大根などをフライパンでいためる。
- ②いためた物を、みそ(大さじ 1)とみりん(大さじ 2)と砂糖適量をまぜたものと一緒にからめる。
- ③白いご飯の上のにりをのせ、その上に②をのせて完成!!

### 《菜の花おひたし》

- ①開花するまえの菜の花の茎・葉をゆで、砂糖、しょうゆ、ゴマであえる!

岡弁とは、平成 25 年度第 41 回生徒市議会で六ツ美北中学校が提案した、岡崎産の八丁味噌や野菜などの食材を使った地産地消弁当の事です。

レシピを募集し、84 点の応募がありました。その一部を紹介します。

## 岡バーガー

### 材料

米・豚うすぎり肉、ねぎ、かぼちゃ  
タレ:みそ、みりん、酒、砂糖、豆板醤  
塩、こしょう、片栗粉、油、ごま油

### 作り方

- ①片栗粉を少し混ぜたご飯を丸く平たく成形する(2コ作る)。
- ②フライパンにごま油をひき、ご飯に焼き色をつける。
- ③豚肉に軽く塩こしょうをふり、片栗粉をまぶして、かぼちゃとねぎと一緒に油で焼く。火が通ったらタレをからめる
- ④ご飯にはさんで、岡バーガーのできあがり。

## 法性寺ねぎ卵焼き

### 材料

卵 2 個  
法性寺ネギ(小口切り)1 本  
紅ショウガ(みじん切り)大さじ1  
だしのもと 小さじ 1/2

### 作り方

卵にねぎ、しょうが、だしのもとを入れ、よくかきまぜ、卵焼きを焼く。  
お弁当の定番は卵焼き



岡崎市保健部生活衛生課

0564-23-6962



## 思春期真っ盛りの青年へ向けた弁当

### 作り方

#### 味噌炒飯

- ①油をひいて加熱。
- ②具を入れる(具は自分の好み)
- ③卵をからめた米を入れる。  
(卵が多いとおいしい)
- ④味噌を入れ、しっかり混ぜる。  
(弱火で)

### 回鍋肉

一味をたくさん入れるとおいしいです。

#### ホウレンソウのおひたし

しょう油の量は好みで、ごまやしょうがもおいしいです。

### りんご

#### ウサギカット



## 法性寺ネギの肉まき八丁みそサンド

### 作り方

- ①八丁みそは、みりん、砂糖で甘みそにする。
- ②法性寺ネギを豚肉の幅に合わせて切り、ごま油で炒める。
- ③うす切り肉をまく。
- ④八丁みそをぬる。
- ⑤また、うす切り肉をまく。
- ⑥サラダ油で焼く。

他のレシピはホームページに掲載しています。

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/>

岡弁で検索

## なす肉巻きまきカツ

### 材料

豚ロース、なす、にんじん、大葉  
みそ大2、さとう大2、みりん大2  
酒大1.5

小麦粉、卵、パン粉、油

### 作り方

- ①みそは調味料と合わせておく
- ②肉を広げ、大葉にみそをぬり、なす、にんじんをのせて巻く
- ③小麦粉、卵、パン粉をつけて、揚げる



## 法性寺ネギ入り肉みそ

### 材料

ひき肉(合びき)300g 胡麻油 適量  
法性寺ネギ 2本 酒 少々  
みりん 少々 砂糖 少々  
八丁みそ 適量

しょうが&にんにく(すりおろしたもの)  
少々

### 作り方

- ①鍋に胡麻油を熱し、ひき肉としょうが&にんにくを炒める。
- ②酒・砂糖・みりん・八丁みそを入れて更に炒める。
- ③最後にみじん切りにした法性寺ネギを入れ、サッと炒めて完成。

