

～岡崎おうはんたっぷりメニュー～

<お品書き>

- ・ 岡崎おうはんの親子丼
- ・ トマトときゅうりの和風サラダ
- ・ 岡崎おうはんの卵アイス

岡崎おうはんの親子丼

(材料) 1 人分

・ 岡崎おうはんもも肉	7 0 g	・ 岡崎おうはん卵	1 個
・ 玉ねぎ	6 0 g	・ 小ねぎ	15 g
・ みつば	1 5 g	・ しょうゆ	大さじ 2 分の 1
・ みりん	大さじ 2 分の 1	・ 酒	大さじ 2 分の 1
・ 水	大さじ 2	・ 和風顆粒だし	小さじ 4 分の 1
・ 塩	少々	・ 精白米	70 g

(作り方)

- ①もも肉を 1 口大、玉ねぎを 3mm、小ねぎを 2 c m、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ②卵をボールに割り入れ、溶きほぐす。
- ③鍋に水、酒、みりん、しょうゆ、塩、和風顆粒だしを入れ、火にかけ、沸騰したら玉ねぎともも肉を入れ、蓋をして煮る。
- ④もも肉に火が通ったら、みつば、小ねぎを入れ、すぐに卵を回し入れ、卵が半熟になったら完成！！

(アピールポイント)

- ・親子丼にすることで、岡崎おうはんのもも肉、卵の両方を活かすことができます。
- ・親子丼は庶民的な料理ということで岡崎おうはんを使用することにより、食べ応え、高級感が出せます。
- ・みつば、小ねぎを入れたことによってさっぱりとした風味が楽しめます。



トマトときゅうりの和風サラダ

材料 1人前

・トマト (大)	1 個
・たまねぎ	1/8 個
・きゅうり	1/2 個
・青じそ	3 枚
・コーン	15g
・オリーブオイル	小さじ 1
・醤油	小さじ 1
・黒コショウ	少々
・塩	少々

作り方

①たまねぎは繊維に沿って 5-10mm幅に切り、水さらしをする。

きゅうりは 3-5mmの厚さに小口切りする。

トマトのへタを取り、食べやすい大きさのざく切りにする

青じそは 3mmの厚さに細切りにする。

②①のたまねぎときゅうりに塩をかけよくもみ、軽く絞る。

*塩もみしてしっかり水分をしっかり出すことで仕上がりが水っぽくならない。

③ボウルに②とオリーブオイル・醤油各小さじ 1 を入れて全体を良くあえる。

①のトマト、青じそを加え、塩、黒コショウ各少々をふり、全体を混ぜて器に盛る。

*たまねぎときゅうりにオリーブオイルと醤油を良く馴染ましておく。



アピールポイント

- 夏野菜を多く使うことでさっぱりした料理となった。
- 味付けもさっぱりドレッシングをイメージした味付けにした。
- 青じそでさっぱり感を演出しました。

工夫点

- トマトが崩れないように最後に入れる。
- 塩もみに使用した塩はきちんと洗い流す(塩辛くならないようにするため)
- 色どりが悪くならないように盛り付け方を工夫して、トマトを上には盛り付けるようにし、コーンや青じそが上の方に来るように盛り付ける。

卵アイス



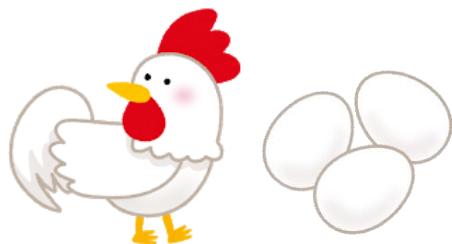
<材料 4 人前>

岡崎おうはん卵…3 個

生クリーム…200cc

グラニュー糖…70g

バニラエッセンス…少々



作り方

- ①おうはん卵を泡立てつつ、グラニュー糖を少しずつ入れしっかり泡立て、バニラエッセンスを数滴垂らして混ぜる。
- ②別ボールで生クリームを 8 分立てくらいにする。
- ③2つを混ぜてアイスクリームメーカーで 20 分まわす。
- ④冷凍庫で冷やし盛り付けをする。



アピールポイント

- ・ ひんやりしていて暑い日にピッタリです！！
- ・ 岡崎おうはんの卵の濃厚な味わいを楽しめます。

工夫点

- ・ 生クリームを固めにしないことによっておうはんの卵となじむようにしました。
- ・ アイスクリームメーカーをキンキンに冷やすことによって固まりやすくしました。
- ・ 生クリームを入れたことによりなめらかに仕上げました。
- ・ アイスクリームメーカーを使用することで冷やす時間を短くしました。