

平成 26 年度

島根県食育・食の安全推進会議会長賞

「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール優秀作品

提案者 安来市 大学生 藤原 夏咲さん



にぎやか☆ネバネバ丼

材料と分量（4人分）

ピーマン……………	3 個	みょうが ……………	2 個
赤パプリカ……………	1 個	オイスターソース ……	大さじ 1
黄パプリカ(あまびー) ……	1/4 個	中華味の素 ……………	小さじ 1
オクラ ……………	4 本	味噌 ……………	小さじ 1
納豆（小粒） ……………	2 パック	温かいご飯	
豚ミンチ ……………	100g	……………茶碗 4 杯分(一人一杯)	
生姜……………	1 かけ	温泉卵 ……………	4 個(一人ひとつ)

使用した地元産品 ピーマン、オクラ、みょうが、生姜、パプリカ、卵

作り方

- ① ピーマンとパプリカは少し大きめのみじん切り。みょうがと生姜は細かく刻み、オクラはさっとゆでて薄切り。沸騰したお湯に卵を入れて、火を止めふたをせず 15 分放置。(温泉卵)
- ② フライパンにごま油(分量外)を熱して生姜を炒め、香りがたったら豚ミンチを入れて炒める。
- ③ ピーマンとパプリカと茗荷を入れてさらに炒める。
- ④ オクラと納豆を入れて炒めたら、調味料をすべて加えて炒める。
- ⑤ お皿にご飯をよそって④をのせ、温泉卵を割ってトッピングして完成。



料理の工夫、アピールポイント

- ★ピーマンやオクラ・みょうが・生姜と野菜をふんだんに使いました。
- ★生姜やみょうが・味噌で少し和風にして、納豆とオクラでまとまって子供からお年寄りまで美味しく食べられるものになりました。
- ★いんどりもよく簡単にワンプレートで栄養をとることができます。
- ★納豆を炒め、火を通すことで納豆独特のおいや粘りが控えられ、納豆が苦手な人でも比較的食べやすいと思います。

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会



【パプリカ】

ピーマンの仲間ですが、大型肉厚で皮が柔らかく、甘みもあるので生もおいしく食べることができます。赤色、黄色、オレンジ色などがありますが、最初は緑色をしており、成熟するに従って色づきます。これまではオランダなどからの輸入品が中心でしたが、最近では島根県内での栽培が増えています。

県内の主な産地：出雲市、益田市、飯南町

出荷時期：6～2月

