

平成 26 年度

JAグループ島根食推進賞

「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 出雲市 中学生 宇津 凜太郎さん



# 朝からガツンとまいたけ入りとん平焼き

## 材料と分量（4人分）

卵（M）	6個	塩	少々
まいたけ	160g	こしょう	少々
豚ひき肉	100g	お好み焼きソース	適量
ねぎ	20g	マヨネーズ	適量
ピザ用チーズ	40g	青のり	適量
サラダ油	大さじ4	かつおぶし	適量

使用した地元産品 奥出雲町産まいたけ、出雲産ねぎ

## 作り方

- ① まいたけは2cmの長さに切り、手で細くさく。ねぎは小口切りにする。
- ② まいたけと豚ひき肉をテフロン加工のフライパンで炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ③ ボウルに卵をときほぐし、塩少々入れて混ぜる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵を1人分入れて、卵がふんわりするよう軽く菜箸で混ぜる。
- ⑤ 卵の上にチーズをのせ、その上に①をのせる。具を包むように卵の両はしを折る。
- ⑥ お皿に盛りつけ、お好み焼きソース・マヨネーズ・青のり・かつおぶしできれいに仕上げる。



## 料理の工夫、アピールポイント

- ★ 材料を切る手間が少ないのでスピーディーに完成！
- ★ まいたけの風味や食感を楽しみながらボリュームのある味つけで食欲増進！

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会



## 【まいたけ】

地元の原木を原料にした菌床で栽培されます。旨みが強く食感もよいので、天麩羅や吸い物、炒め物など幅広い料理にあいます。また、乾燥したまいたけは香り、旨みが凝縮され、保存性も高い食材です。「山でまいたけを見つけた人が舞い上がるほど喜んだ」というのが名前の由来とされています。

県内の主な産地：奥出雲町、飯南町

出荷時期：周年



## 【青ねぎ】

細くて緑色の部分が多く、葉ねぎとも呼ばれます。島根県内ではビニルハウスの中で1年を通じて栽培されることが多く、新鮮で緑鮮やかな青ねぎが1年中出荷されています。

県内の主な産地：出雲市、雲南市、浜田市ほか

出荷時期：周年

