

平成 26 年度

特別賞

「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 浜田市 専門学校生 天野 あかりさん



ざくざくトマトのトロトログラタン

材料と分量（4人分）

トマト(大)	2個	パセリorバジル	
卵	4個(各1個)		お好み(あれば)
ブロッコリー	1房		(ブロッコリーとウインナー
ウインナー	8本(各2本)		を他の食材と変えても美味
とろけるチーズ	適量		しいと思います。(鮭など))
塩・こしょう	適量		

使用した地元産品 鶏卵

作り方

- ① トマト・ブロッコリー・ウインナーをざく切り(小さめ)に切る。
- ② ブロッコリー・ウインナーをゆでる。
- ③ ②を皿にうつす。
- ④ その上からざく切りにしたトマトをのせる。(※トマトは上の方にしてしっかり焼いた方が美味しかったです。)
- ⑤ チーズをかけて卵を落とす。
- ⑥ 600w のレンジで約 5 分程度焼く。
- ⑦ パセリ (or バジル) をかけて完成。



料理の工夫、アピールポイント

- ★「子供が食べたいようなメニュー」をテーマにして考えました。
- ★割とありきたりな気がしますが、卵 1 つ丸々使って栄養価を整えてみました。
- ★ザクザク切ってチンするだけなので、面倒くさい朝やサイズダウンしてお弁当に入れても良いのではないかと思います。

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会



【ブロッコリー】

出雲市平田地域が主産地です。女性たちが中心となりブロッコリーの栽培が広がったことから「かあちゃんブロッコリー」の愛称で親しまれています。ボリュームがあり鮮度もよい島根県産のブロッコリーは、県内外に出荷され高い人気があります。

県内の主な産地：出雲市

出荷時期：4月下旬～6月下旬、10月上旬～3月下旬



【卵】

島根県内各地の養鶏場から、毎日新鮮な卵が出荷されています。最近では県内で生産されたお米やエゴマを餌に加えた卵も生産され、店頭に並ぶ商品もバラエティに富んでいます。

県内の主な産地：松江市、安来市、雲南市、出雲市、
大田市、邑南町、益田市、奥出雲町、吉賀町

出荷時期：周年

