

泣ける! ええじゃん! どん選手権

プレゼント

～泣けるほどおいしいどんぶり選手権～

今年は「泣ける!」をテーマに「ええじゃん! どん選手権」を開催! 今年は肉・魚・野菜の3品



広島熟成どりのコンフィ丼



瀬戸内 黒鯛のあんかけ丼



広島県産野菜のラタトゥイユ丼

【材料】(2人分)
 広島熟成どりもも肉 1枚
 にんにくスライス 4枚
 オリーブオイル 1本
 オリーブ油 2カップ
 塩しほそだす 小瓶 1瓶
 にんにく 1かけ
 塩ねび 1/2本
 スロウニースのパンナドネ 1枚
 塩こしょう、醤油、バター 各適量

【作り方】
 ① 広島熟成どりもも肉は、水気をふき、塩こしょうを、スライスしたにんにくとローズマリー、パセリの葉と共にラップでしっかりと包んで冷蔵庫で休ませる。
 ② ①のラップを外して水気をよく、オリーブ油を70～80度の低温で油を、塩ねびを入れて約4分、焦がし焼きにする。
 ③ 食べる直前に②の鶏肉を取り出し、フライパンで表面がカリッとさせるまで焼く。
 ④ 小瓶塩ねびを作る。にんにくと塩ねびのみじん切りを炒め、醤油を加え、塩しほそだすの小瓶醤油を加えてしっかりと炒めて、塩こしょう、醤油を少々加えて味を整える。
 ⑤ パセリのみじん切りを、フライパンにバターを少々加え、みじん切りにしたスロウニースのパンナドネを混ぜ合わせる。塩がはいり込んでおく。
 ⑥ ①のこはんを器に盛り、②の小瓶、③の鶏肉をのせて、できあがり。

【材料】(4人分)
 瀬戸内黒鯛 2尾
 だし用葱 1トランプ大1枚
 しよが 3枚
 あおいちゃん/青ねぎ 1本
 塩しほそだす 小瓶 1瓶
 にんにく 1かけ
 塩ねび 1/2本
 塩しほそだす 小瓶 1瓶
 にんにく 1かけ
 塩ねび 1/2本
 スロウニースのパンナドネ 1枚
 塩こしょう、醤油、バター 各適量

【作り方】
 ① ボウルに1.5カップの水とだし用葱を入れておく。
 ② ①に油をひいて、みじん切りにしたしよがを炒める。香りが出たら、にんにく、しいたけ、塩しほそだす 小瓶醤油の葉の順に炒める。
 ③ ①の水を昆布汁に加え、塩ねび、塩しほそだす、あおいちゃん/青ねぎを入れる。沸騰してきたら表面が乾いたら、紙でこしてアクを取り、水通し片栗粉でとろみをつける。
 ④ ①の水を少々加えて煮て、野菜が柔らかくなった後、味を整える。食べる直前に塩ねびを入れて、水通し片栗粉でとろみをつける。
 ⑤ 瀬戸内黒鯛は、両面に焼きをきり、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
 ⑥ こはんを器に盛り、③の瀬戸内黒鯛をのせ、⑤のあんをかけてできあがり。

【材料】(2～4人分)
 有塩トマト 1/2個分
 有塩にんじん 1/2本
 有塩にんじん 1本
 だいにん 1本
 パプリカなど 各約50g
 にんにく 1かけ
 ベーコン 40g
 アイソトマト 100分
 (トマト水) 100分
 オリーブ油、塩、醤油 各少々

【作り方】
 ① にんにくはつぶして器に入れ、オリーブ油をふるりかけておく。アイソトマトは湯むきをして水通しする。その他の野菜、ベーコンは同じくらいの大まかに切る。にんじんは、水にさらしておく。
 ② ①の油を熱して、ベーコンを炒め、塩ねび、にんにく、その他の野菜を大の鍋の中心のから順に炒める。
 ③ アイソトマトの水を加えて、塩ねび、醤油を加えて強火でしばらく煮る。
 ④ 野菜からの水分がしっかりと出たら、塩こしょうで味を整え、醤油を少々加える。
 ⑤ ①にこはんを盛り、②をのせてレンコンチップスやスイートパプリカなどを添える。

レシピ考案: 日本フードアナリスト協会 評価委員 (株) 平山友美フード・タルプランニング 平山 友美 さん

※当日提供される商品は、一部食材が異なる場合があります。

試食販売!
限定300食!

3種ミニサイズ
セット販売

500円

地産地消広場(中央公園)

ブース
No. 145~147

広島県産応援登録制度はP8を参照してください。

購入者には
キリン 午後の紅茶
おいしい無糖 280ml



1本
プレゼント!

© 2014 KIRIN