

平成 26 年度

わが家の一流シェフ大賞

「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 益田市 中学生 篠田 磨さん



パプリカとエリンギのマヨネーズいため

材料と分量（4人分）

パプリカ	100g	卵	4個
エリンギ	25g	マヨネーズ	大さじ4
ピーマン	60g	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	50g	粉チーズ	少々
もみのり	1つまみ		

使用した地元産品 パプリカ、エリンギ

作り方

- ① パプリカ・エリンギ・ピーマン・玉ねぎを千切りにする。
- ② ①の材料とマヨネーズをフライパンでいためる。
- ③ 卵をときほぐし、もみのり 2/3 をくわえる。
- ④ ②に火が通ったら、塩・こしょうをして火を止める。
- ⑤ ③をいれて余熱で卵に火を通す。
- ⑥ 器に盛り、粉チーズと残りのもみのりをふりかける。



料理の工夫、アピールポイント

- ★ 成長期なのでもみのりと粉チーズを入れました。
- ★ 卵は余熱で火を通し、ふんわり仕上げました。



【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

