

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 飯南町 高校生 中岡 鈴愛さん



飯南肉まき☆

材料と分量（4人分）

豚肉	12枚	レタス	20g
大和芋	80g	塩・こしょう	少量
黄パプリカ	60g	片栗粉	適量
にんじん	80g	ぼん酢	適量
アスパラガス	60g		

使用した地元産品 パプリカ、アスパラガス、大和芋、豚肉

作り方

- ① 大和芋・パプリカ・にんじん・アスパラガスを5cmの長さに細く切る。
- ② パプリカ・にんじん・アスパラガスを火が通るまでゆでる。
- ③ 豚肉に塩・こしょうをして、②の野菜をまく。
- ④ レタスをしいた皿に盛りつけ、ぼん酢をかける。



料理の工夫、アピールポイント

- ★朝からお腹いっぱいになるようにした。
- ★いも類を取り入れることがあまりないので、地元の特産品大和芋を野菜・豚肉と食べることで身近に感じられるようにした。

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会



【やまといも】

大型のジャガイモのような形をしており、関東ではつくね芋とも呼ばれるヤマイモの一種です。強い粘りと濃厚な旨みがあり、すり下ろした芋が箸でつまめるほど粘りが強いのが特徴です。トロロの他、短冊切りにして揚げたり、焼いたりしてもホクホクした食感でおいしく食べることができます。

県内の主な産地：飯南町

出荷時期：11月～

