

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 浜田市 中学生 大向 真奈さん



目玉焼きの野菜あんかけ

材料と分量（4人分）

卵	4個	だし汁	1カップ半
ベーコン	4枚	みりん	大さじ1
にんじん	1/2本	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/2個	塩	小さじ1/2
キャベツ	2枚	片栗粉	小さじ2
しいたけ	4個	水	小さじ4
いんげん	8本	サラダ油	大さじ1
		ゴマ油	大さじ1

使用した地元産品 玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、いんげん

作り方

- ① にんじんは短冊切り、玉ねぎ・しいたけは薄切り、ベーコン・キャベツ・いんげんを切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを作る（好きなたさで）。皿に取り出す。
- ③ なべにゴマ油を熱し、野菜・ベーコンを炒め合わせ、だし汁を入れ煮立たせる。
- ④ みりん・しょうゆ・塩で味つけし、水とき片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 目玉焼きと野菜あんを盛りつける。



料理の工夫、アピールポイント

★朝ごはんが食べにくい時は、これをごはんの上にかけるととろみもついているのでごはんが食べやすい！！

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会

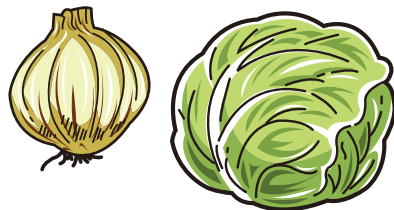


【玉ねぎ】

島根県内では主に6月に収穫され、乾燥・調製された後出荷されます。主産地の出雲市斐川町で生産されたものは、一つ一つ丁寧に調製、選別され「磨きたまねぎ」として高い評価を得ています。

県内の主な産地：出雲市、益田市ほか

出荷時期：6～9月



【キャベツ】

夏は奥出雲町を中心とした高冷地で、秋冬は県内全域の平坦部で栽培されます。冬に収穫される「松波」という品種は加熱後の食味が良く、関西ではお好み焼きの材料にも利用される人気の高いキャベツです。

県内の主な産地：松江市、出雲市、大田市、浜田市、奥出雲町ほか

出荷時期：春キャベツ4～6月、夏キャベツ7～9月、秋冬キャベツ10～3月

