

「岡弁」レシピ 応募用紙

岡崎市内産の野菜や加工品などを利用した、岡崎ならではの地産地消弁当「岡弁」に詰める料理のレシピを募集します。

岡崎らしさがいっぱい詰まった、おいしい料理レシピを考えてみてください。

料理名

ボリューム満点！！むらさき麦入り餃子

写真 又は イラスト



作り方(レシピ+ポイントなど)

- 1: むらさき麦を炊飯器で炊いて冷ましておく
- 2: キャベツ、ニラ、大葉をみじん切りにする
- 3: 生姜、ニンニクはすりおろしておく
- 4: 1、2、3で作った材料と豚ひき肉、卵、醤油、中華スープの素、ごま油、塩をボールに入れて混ぜ合わせる
- 5: 4、で作った具材を餃子の皮で包む
- 6: フライパンを熱して餃子を並べる
- 7: 水 100cc を注いで蓋をする
- 8: 蓋をして4分から5分待つ
- 9: 蓋を開け水気が飛んだらごま油をかけてカリカリに仕上げ、盛り付ける。

【使用した岡崎の野菜・加工品】

むらさき麦、キャベツ、大葉、ニラ、
にんにく、生姜

ニラだけでなく大葉を入れることで爽やかな香りが広がります。ニンニクを入れることで食欲がでて、生姜をたくさん入れたので体がポカポカになります。むらさき麦の食感がひき肉と似ていてヘルシーなのにとってもボリューム満点な一品です。

氏名	家庭部 秋元 佑香		
学校名	岡崎商業高校	学年	高校2年

応募用紙に記載された学校名・学年・氏名は、公開されます。

この応募用紙は、岡崎市ホームページへの公開及び岡崎市食品衛生協会を通じて、飲食店等に資料提供し、岡弁として広く利用してもらえるよう働きかけていきます。