

「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

むらさき麦入り肉厚餃子

写真 又は イラスト



作り方(レシピ+ポイントなど)

1. むらさき麦を炊く
2. キャベツ、ニラ、ネギを小さく切る。塩をかけて全体に混ぜしんなりするまでしばらくおく。
3. 酒、みりん、醤油、おろししょうが、ごま油を混ぜ、餃子の下味用タレを作る。
4. 醤油、砂糖、酢、ラー油を混ぜタレを作る。
5. ひき肉に塩コショウ、3のタレをいれ混ぜる。
6. 2の野菜がしんなりしたら水分を絞ってひき肉と混ぜ合わせる。
7. 炊けたむらさき麦をいれ混ぜる
8. 餃子の皮に具を乗せ、縁に水をつけ、包む。
9. フライパンに油をひき、強火で軽く焼き目がつくまで焼く。
10. 水を入れ蓋をし中火で5分焼く
11. 蓋を外し、水分がなくなり焼き色がしっかり付くまで焼く。

野菜を細すぎずに切り食感が残るようにしました。むらさき麦のプチプチ感と野菜のシャキシャキ感がとても合っていて食事を楽しむことができるし、よく噛んで食べることもできるので健康にもいいと思いました。

【使用した岡崎の野菜・加工品】

むらさき麦、ねぎ、キャベツ、豚肉

氏名	家庭部 安岡 真結	学年	高校3年
学校名	岡崎商業高校		

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。