

カンパイ! 広島県「最強のまぜめし」選手権

ご飯に混ぜることで、広島が誇る地産地消の食材がより輝きを放つ。
そんな広島を代表するような「最強のまぜめし」を決定!!



牡蠣ほうれん

【材料】(2人分) ◆牡蠣=10粒 ◆片栗粉=適量 ◆オリーブ油=適量 ◆にんにく=1かけ ◆ほうれん草=4株 ◆ベーコン(スライス)=2枚 ◆卵=2個 ◆バター=10g ◆塩、こしょう=各適量 ◆醤油=小さじ1/2 ◆ごはん=2人分

【作り方】

- ①…牡蠣は丁寧に洗って、水気を拭く。ほうれん草はさっと茹でて、水気を絞り約3cmに切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②…牡蠣に塩、こしょうをふって、片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、牡蠣をじっくり焼く。両面焼いたら、いったん取り出す。
- ③…続いてフライパンに油を足し入れ、よく熱したところに溶いた卵を加え、素早くかき回して卵が固まったら取り出す。
- ④…フライパンにバターを溶かし、にんにく、ベーコンを炒める。ここにほうれん草を入れてさっと炒め、醤油を回し入れ、塩、こしょうをふる。
- ⑤…②と③を戻し入れ、炒めながら全体をよく合わせる。ごはんの上のせたらできあがり。お好みで唐辛子オイルをかけてもおいしい。



お好み焼きまぜめし

【材料】(2人分) ◆豚ばら肉=80g ◆キャベツ=2~3枚 ◆イカ天=10g ◆お好み焼き用ソース=大さじ2 ◆ごはん=2膳分 ◆焼きそば=1玉 ◆植物油=適量 ◆ソース、マヨネーズ、青のり=各適量 ◆かつお節、紅しょうがなど=各適宜

【作り方】

- ①…豚ばら肉は3~4cmに、キャベツは3cm角に切る。イカ天は手で砕く。
- ②…フライパンに油をひいて、豚肉、キャベツを順に炒める。火が通ったらイカ天を加え、お好み焼き用ソースをからめたら取り出す。
- ③…焼きそばは、適当な長さで切って油をからめておく。フライパンに油をひいて、ごはんを炒めパラパラした状態になったら焼きそばを加えてまぜ、軽く塩をしておく。
- ④…③を器に盛り、②をのせてお好み焼きの要領でソース、マヨネーズ、青のりなどをトッピングする。



中華風鶏とがんすのまぜめし

【材料】(3~4人分) ◆鶏もも肉=1枚 ◆干椎茸=2個 ◆しょうがみじん切り=大さじ1 ◆にんじん、タケノコ水煮=各適量 ◆がんす=1~2枚 ◆米=2合 ◆干椎茸の戻し汁=80ml ◆広島地酒=50cc ◆醤油=大さじ1 ◆塩=小さじ1 ◆ごま油=大さじ1 ◆ワケギ=適量

【作り方】

- ①…干しいたけを1カップの水に漬けて冷蔵庫に入れておく。軟らかくになったら、水気を絞り小さめの角切りにする。鶏肉は一口大に切る。にんじん、タケノコは1cm程の角切りにする。
- ②…フライパンに油をひいて、干しいたけ、しょうが、にんじん、タケノコの順に炒め、取り出しておく。続いて鶏肉を炒める。
- ③…炊飯器に米と②の具材を入れる。椎茸の戻し汁、酒、醤油を合わせ入れ、2合の目盛りまで水を加え、ごま油を加えて通常通り炊く。
- ④…がんすは、トースター等で温め直し適当な大きさの角切りにする。③が炊きあがったら小口切りにしたワケギと角切りにしたがんすを混ぜ込む。

試食販売!
各日限定300食!

3種ミニサイズ
セット販売

500円

地産地消広場(中央公園)

ブース
No.

138~140

購入者には
キリン 午後紅茶
美味しい無糖 500ml

午後紅茶 美味しい無糖



1本
プレゼント!

のんたあとほりサイクル