

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
春

敷 倉 おいしもん  
オムレツ



健康に鶏を育て、安全で安心できる卵の生産に取り組んでいます。



卵料理は誰にも喜ばれる一品です。

- 材料
- 卵 2個
  - バター 少量



卵の黄色は幸せの色

作り方



- 卵は良く溶きほぐしておく。
- バターをフライパンに熱し、①の卵液を流し込み、形良く仕上げる。
- オニオンスライス、キノコをソテーして、牛乳、生クリームで煮る。そしてミキサーにかけたものをソースとしてかける。
- 付け合わせに季節の野菜れんこん、ブロッコリー、ほうれん草を添える。

素材のpoint

- 卵を割ったとき卵黄の部分が広がらず、こんもりと盛り上がるのが良質のものである。
- 野菜と組み合わせて、バランスのよい料理に仕上げる。

お問い合わせ先  
生産者 総社市:江尻養鶏(代表:江尻和彦)  
調理者 林成一先生(児島せとうちホテル)

おいしい！  
地物  
を食べてよう！  
春

敷 倉 おいしもん  
真備おこわ



真備町産の筍は色白で柔らか。缶詰にして年間利用できるようにしています。



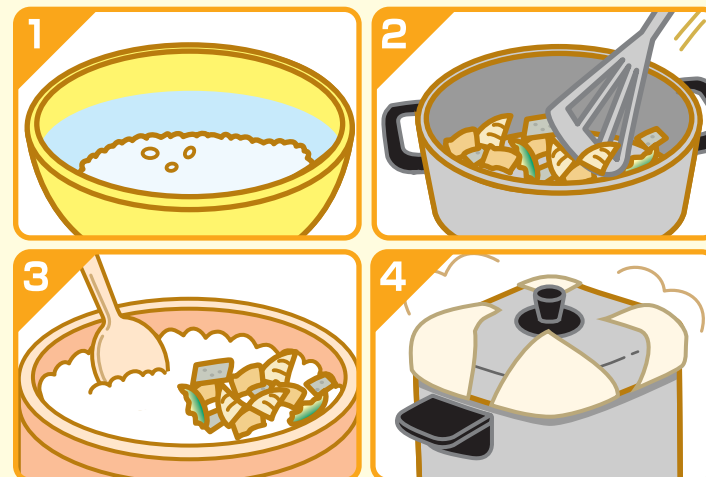
農業生産に携わる一方で、地元の味づくりや交流にも積極的に取り組んでいます。

- 材料
- もち米 8合
  - うるち米 2合
  - 鶏肉、ごぼう、人参 各200g
  - しいたけ(乾) 20g
  - たけのこ(ゆで) 500g
  - 油あげ 50g
  - こんにゃく 1枚
  - グリーンピース 少々
  - 調味料
    - 砂糖 50g
    - 薄口しょうゆ 90cc
    - みりん 60cc
    - 塩 大さじ1/2
    - サラダ油 大さじ2
    - しいたけ戻し汁+水 1/2カップ



かぐや姫も好んだ筍料理

作り方



- もち米、うるち米は一晩水に浸しておく。
- 鍋に米以外の材料を入れ炒めて味つける。(具と煮汁を分けておく)具と米を混ぜて蒸す。
- 蒸せたらゆりわに移し、煮汁と湯を加えて2カップにしたものを洪水として混ぜて、もう一度蒸し器に戻し、さらに10分間蒸す。
- 仕上げにグリーンピースなどの青味を飾る。

素材のpoint

- たけのこは食物繊維が豊富であるが、掘り立てのものは早めにアク抜き処理をする。あまり 茹ですぎると歯ごたえがなく、旨味がなくなるので注意する。
- たけのこは先端、中間、根元で軟らかさや形、アクの量などが異なるので、料理によって使い分けると良い。

お問い合わせ先  
生産者 JA岡山西真備たけのこ出荷組合(代表:守屋 繁)  
調理者 若竹生活交流グループ(代表:古川美子)