

事業名	試食交流会「あなたに伝えたい井笠のあじ」		
実施日	2009年10月7日（水） 2010年1月29日（金）	関係機関 （団体）	井笠の味づくり研究会（備中県民局内）・ 笠岡市農漁村生活交流グループ協議会・ 岡山食べ物通信読者会・ おかやまコープ井笠 株式会社アサムラサキ・有限会社たかた採卵 株式会社サンラヴィアン・写真やぎゅう NPO 法人子ども劇場笠岡センター
実施時間	11：30～13：00	関係者数	60人
会場名	サンライフ笠岡	参加者数	夏～秋のまき大人 116人、子ども15人 冬のまき 大人 115人、子ども9人

事業の実施内容

- 地域に伝わる伝統食や、季節ごとの料理の「試食会」を2回開催した。
- 家庭でもつくりことができるようにレシピ集を作成し、参加者だけでなく多くの市民に配布することにより、よりよい「食生活」の推進をおこなった。

「試食交流会2009」 あなたに伝えたい井笠のあじー夏～秋のまきー レシピ集

1	肉	豚こま団子のねぎソースかけ
2	肉	ひき肉とピーマンのチャプチェ
3	肉	手羽中のにんにくたれぼん酢煮& にんにく味噌だれ煮
4	肉・卵	コンビーフのオープンオムレツ
5	卵	そうめん汁茶碗蒸し
6	魚	海老とオクラのおやき
7	魚	トントコ汁
8	魚	ママカリのねぎたっぷり南蛮漬
9	やさい	野菜の含め煮
10	やさい	サラダ春巻梅ソース添え
11	やさい	夏野菜の南蛮漬
12	やさい	そうめん瓜の酢の物・サラダ
13	やさい	ラタトゥイユ
14	米	あなご入りスタミナ丼
15	米	夏五目香味寿司
16	米	ママカリ寿司
17	米	簡単中華風おこわ
18	パン	ドライカレーのサンドイッチ
19	おやつ	とうがんの冷菓
20	おやつ	そうめん団子
21	おやつ	米粉を使ったポンデケーキ
22	おやつ	かぼちゃあんの水まんじゅう
23	おやつ	チーズケーキ

「試食交流会2009」 あなたに伝えたい井笠のあじー冬のまきー レシピ集

1	肉	たっぷり野菜の蒸ししゃぶ
2	肉	和風シューマイ
3	肉	肉巻きれんこんのカレー照り焼き
4	肉	手づくりチャーシュー
5	魚	煮干しのフリッター
6	魚	ブリの野菜みそソース
7	魚	海菜サラダ
8	魚	さんまのごま揚げ
9	卵	スパニッシュオムレツ
10	やさい	米粉のだんご汁
11	やさい	切り干し大根のたらマヨ和え
12	やさい	里いもコロケ
13	やさい	米粉DEシチュー
14	やさい	なます風サラダ
15	米	ミルクおこわ
16	米	かきめし
17	米	三色豆おこわ
18	その他	豆腐とおからのヘルシーナゲット
19	その他	麩のぼん酢おろしかけ
20	おやつ	米と麩でつくる甘酒
21	おやつ	さつまいもパイ
22	おやつ	米粉DEシフォンケーキ
23	おやつ	紫芋あんロール



