

① 魚のオム (4人分)

- (材料) 大根 140g
 人参 100g
 長ねぎ 35g
 タラ 80g
 肝油 30cc
 昆布 6g
 しお 3.4g

ない場合は他の
 ↑ 油が良い

→ タラの肝を
 フライパンに入れ
 木べらでつぶし
 手から炒める
 ペーパーでこす

(作り方)

- ① 大根、人参はきざし切りにする
- ② 長ねぎはななめ切りにする
- ③ タラは 20g にカットする。
- ④ 手バに 1L の水を入れ 昆布と大根、人参を入れ火にかける
- ⑤ 鍋ぎらに火がとあたらたら タラを入れ 塩と味をつけ ねぎを入れ 火を止める。
- ⑥ 肝油をたらしひとませし器にもる。

↑ 11~12月
 スーパーで
 肝だけ
 もらえる
 から
 作って
 ビンに
 つめて
 Good

② エモ巾着 (4人分)

- (材料) ノーザンレピー草 150g
 カマンベールチーズ 20g
 ブラックペッパー 1/2茶匙

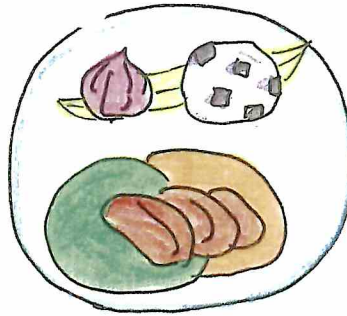
ノーザンレピー
 草の種
 茶巾に
 する



(作り方)

- ① 芋をサイコロ状に切りゆでる
- ② 7等分して丸め、ラップで17cm円形にする
- ③チーズを真中におき、ペーパーをひいて包み茶巾にしぼる

ご当地タナゴはん
 コンテスト(第4回)
 グランプリレシポより...
 9/5(火) 研修用

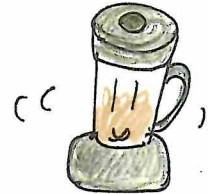


* その他今日は
 米にカいた
 昆布をいれ火がいた
 昆布食反もあります

③ エジシカロースト大地のリス (4人分)

(ロースト材料)

- シカ肉 160g (80x2片)
 ブラックペッパー 1/2茶匙
 しお 0.6g
 バター 12g



(作り方)

- ① シカ肉にブラックペーパーと塩をすりこみキッチンペーパーに包んでおく
- ② フライパンにバターをひきすばの肉の面を2分ずつ中火で焼く
- ③ アルミホイルに包んで10~15分予熱を加熱し肉は食べやすい大きさにカットしてリスの上にもりつける

* (人参のリス材料)

- 人参 120g
 玉ねぎ 20g
 コニク 1.7g
 昆布だし汁 40cc

コンテストは
 このだし汁の
 昆布を
 干タラに便利
 ゴミは出ない
 エ夫を!

(作り方)

- ① 人参は粗みじん切りにする
- ② 玉ねぎはセリを切りスライス
- ③ 手バで①②をゆでる水気を切り、ブレンダーに入れる
- ④ コニクとだし汁を入れヒュールにする

* コンテストはこのレシピが
 これに粗マスタド太さじ3を
 入れると ひとつも美味でした!!

* (行者にんにくのリス材料)

- ほうねん草 120g
 行者にんにく 20g
 玉ねぎ 40g
 コニク 1.7g
 昆布だし汁 80cc
 バター 6g

(作り方)

- ① ほうねん草はざく切りにして、行者にんにくはみじん切りにしておく
- ② 玉ねぎはセリを切ってスライスする
- ③ バターで材料を炒めたらラップで包む
- ④ コニクとだし汁を入れヒュールにする