

「ひらかわ元気ファミリー」
レシピコンテスト



9月3日、ひらかわフェスタ2017イベント会場で、今年で4回目となる「ひらかわ元気ファミリー」レシピコンテストが行われました。
市産農産物の消費拡大を目的に「ひらかわ元気ファミリー」5兄弟のモチーフとなった、リンゴ、コメ、ダイコン、ニンジン、トマトの農産物を使う料理部門と、桃を使ったスイーツ部門による2部門でオリジナルレシピを募集しました。7人の審査員による試食審査と来場者の投票が行われ、最優秀賞が決定しました。

◆ 最優秀賞 ◆
「ひらかわテンコ盛りもりもりバーガー」
青森県立柏木農業高等学校
食品科学科2年加工原材料班

Let's Try!!

【材料（4人分）】

- | | |
|-----|--|
| ご飯 | 2合 |
| 具材 | ダイコン、ニンジン、
水菜、ゴボウ 各20g
牛肉 100g
ドライトマト少々 |
| ソース | 焼肉のたれ 30ml
(リンゴ、モモのすりおろし
を入れる) |
| その他 | しょう油、塩コショウ、
サラダ油、片栗粉 |

【作り方】

- ①ラップに乗せたご飯を平たく円形に整え、両面に片栗粉をまぶす。これを、8枚作る（1人分は2枚）。
- ②フライパンにサラダ油をしき、①のご飯を表面が軽くこんがりとなるまで炒める。
片面にしょう油をサツと塗って、焦げ目をつける（お好みで塩コショウを振ってもよい）。
- ③リンゴとモモをおろして、焼肉のたれに入れる。
- ④ドライトマトを粉末にし、牛肉と③の焼肉のたれを一緒に炒める。
- ⑤ダイコン、ニンジン、水菜を千切りにする。ゴボウはささがきにする。（ダイコン、ニンジンはサラダ用、ゴボウは水煮を使うと便利。）
- ⑥④の牛肉と⑤の野菜を②のライスパンズで挟み込んで、できあがり。ライスパンズの上に野菜を追加トッピングしてもいいでしょう。

【料理のコンセプトなど】

平川市をPRできて、元気になれる料理をつくってみよう！と高校の同級生メンバー班でレシピづくりに初めて挑戦します。ひらかわ元気ファミリーを一人と言わず、全員参加させた料理にしてみました。
ひらかわのご飯はおいしいので、ご飯を。高校生はハングリーなので、お腹いっぱいになるようにお肉を。
健康も考えて野菜のトッピングを。ももの甘味でやすらぎを、りんごのさっぱり感で後味すっきり。
ひらかわの特産品をもりもり食べて、元気になりましょう！

優秀賞

「もっちり米粉 de トルティーヤ!!!!!!」
尾上総合高校
課題発見解決プロジェクト

「青森と台湾の友好のスイーツ
PPAP (Pie Pineapple Apple Pie)」
藤田 厚子 (平川市)

問合せ：農林課 食産業振興係 ☎44-1111 (内線2177)

広報有料広告

※広告の掲載については、総務課広報広聴係までお問い合わせください。

てんちゃん 公益財団法人テクノエイド協会
【認定補聴器専門店】
てんしょうどう
てんちゃん®
補聴器センター

※聞こえのご相談、出張サービスも行っております。
弘前市代官町通り (紀伊屋書店さん横) TEL.0172-33-5016

地球にやさしい
情報化社会
をめざして

since 1965

TEL 017-761-5303
FAX 017-761-5311

ACS 株式会社 青森電子計算センター
〒038-0031 青森市大字三内字丸山393番地270