

リビングさいたまが「彩のかがやき」を使ったアイデアレシピを募集 究極の「埼玉丼」を作りました！

ミセスを対象としたフリーペーパー「リビング新聞」を発行する株式会社サンケイリビング新聞社(本社：東京都千代田区、代表者：内堀 眞澄)は、各地域に根ざした食材や食文化について、積極的に取材し、情報発信をしています。

2009年9月26日付「リビングさいたま中央」版では、「埼玉のお米を食べよう！」キャンペーンの一環として、埼玉県ブランド米「彩のかがやき」に徹底アプローチ。「彩のかがやき」をおいしく食べるために、野菜や肉をたくさん使えば栄養バランスもよく、作ることも食べることも手軽な今人気のごはんメニュー「丼(どんぶり)」に注目。今回、埼玉らしい食材を使った地産地消丼として「埼玉丼」のアイデアレシピを募集しました。

たくさんの応募の中から、選定委員5人が埼玉の食材や米に関する理解度などを徹底審査。一般部門2点、子ども部門1点の優秀賞が決定しました。そのアイデアをもとに、究極の「埼玉丼」が完成。そのレシピを一挙公開します。9月26日付、「リビングさいたま中央」で紙面掲載するほか、積極的にピーアールしていきます。「リビングさいたま中央」読者が作った究極の「埼玉丼」です。ぜひ、ご注目ください。

【一般部門 優秀賞】

豚のねぎ味噌焼肉 卵スープ丼 さいたま市緑区 榊原千佳さん作



豚肉を深谷ネギのネギミソで味付けし、グリル卵スープをかけて二度おいしくいただける！

< 選定委員講評 >

彩の国黒豚を使って味の深みがアップ。埼玉の特産品・深谷ネギと日本一の生産量を誇るコマツナを使い、味噌味とバター味のハーモニーが楽しめるアイデアが二重丸。卵スープをかけて二度おいしくいただけることも高ポイント

【材料 / 丼4杯分】

彩の国黒豚のバラ肉(5mm厚)300g、コマツナ1束、ニンジン50g、ニンニク(すりおろし)1かけ、ごま油大さじ1、塩・コショウ適量、マイタケ1パック、バター大さじ1、しょう油大さじ1/2、コショウ・酒少々

A=深谷ネギ(みじん切り)1/2本、ミソ大さじ2、砂糖大さじ1、酒大さじ1/2、みりん大さじ1/2、ショウガ(すりおろし)1/2かけ

卵スープ=卵2個、鶏がらスープの素大さじ1強、水3.5カップ、塩少々、コショウ少々、水溶き片栗粉大さじ2、ごま油小さじ1、白髪ネギ適量

【作り方】

コマツナは3~4cmの長さに切り、ニンジンはせん切り、マイタケは手で小房に分けておく 豚バラ肉にAの調味料を塗り、オーブントースターで10~15分焼く フライパンにごま油を熱し、コマツナとニンジンを炒め、塩、コショウ、すりおろしニンニクで味を整える 空いたフライパンをきれいにし、バターでマイタケを炒め酒をふり、しょう油とコショウで味を整える 卵スープを作る。鍋に水とスープの素を加え火にかけ、塩・コショウで味を付ける。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加え仕上げにごま油を加える 「彩のかがやき」を丼に盛り、 を添え、白髪ネギを飾る。食べる時卵スープをかける スープの味は薄めに作る

News Release

【一般部門 優秀賞】

トロロイモの網焼きと豚ひき肉丼 さいたま市見沼区 及川昇子さん作



網焼きしたヤマトイモが新鮮！
そのサクサク感がごはんに絶妙にマッチ

< 選定委員講評 >

妻沼など埼玉はヤマトイモの名産地。すりおろすのではなく、焼いて食べる提案が新鮮。子どもにも食べやすくなった。さらに、埼玉野菜の代表格ブロッコリーで彩りを添えたのも見事！

【材料 / 丼4杯分】

ヤマトイモ480g、しょうゆ油少々、ブロッコリー1株、ミョウガ3本（または青ジソ4枚）、白ゴマ少々、豚ひき肉300g

A＝砂糖大さじ1～2、酒大さじ1、しょう油大さじ2強、ショウガ汁少々

【作り方】

豚ひき肉にAの調味料を加え火にかけ、そぼろ状になり汁気がなくなるまで煮る ヤマトイモは1～1.5cm幅の輪切りにし、網で両面を焼き、仕上げにしょう油を塗る ミョウガはせん切り、ブロッコリーは蒸しゆでにする。（アスパラガスを使用しても可） 丼に「彩のかがやき」を盛り、ひき肉をまんべんなくまぶし を盛り合わせ、白ゴマをふる。好みで一味唐辛子をプラスしても美味

【子ども部門 優秀賞】

コバ丼(こぼどん・とりどん) さいたま市浦和区 廣田弥優さん（10歳）作



古代米で「コバトン」カラーを色づけ
タマシャモでボリュームアップ！

< 選定委員講評 >

今人気のヘルシーな古代米は県内でも生産。埼玉県のマスコット・コバトンの顔を描き埼玉を表現したのがユニーク。ごはんの中には埼玉自慢の地鶏タマシャモを使うなど、食材への知識も優れている

【材料 / 丼4杯分】

「彩のかがやき」3合、埼玉産古代米（黒米）大さじ2～3、タマシャモのもも肉（または鶏肉）200g（1枚）

サラダ油少々、卵1個、ゆかり適量、のり少々 A＝砂糖大さじ2/3、しょう油・みりん・酒各大さじ1

【作り方】

米3合を研ぎ、水加減を炊飯器の目盛りにあわせ、古代米を加え普通に炊く 鶏肉は皮目を下にして、フライパンで焼き、Aの調味料を加え、照り焼きにする 卵を黄身と白身に分けて薄く焼く お皿に のごはんを2cmくらいの高さで丸く平らにし、食べやすい大きさに切った の照り焼きを上へのせ、その上にごはんを盛る ごはんにゆかりをふり、黄身でくちばしの形、白身とのりで目の形を作り、ごはんの上におく

レシピ監修 国際クッキング副校長 内堀恵子さん

News Release

【参考】「彩のかがやき」ってこんなお米



五ツ星お米マイスター西浦浩美さん(川口市在住)に聞きました

- ・モチモチ感がある
- ・粒が大きく甘みがある
- ・価格が手ごろ
- ・あっさりした味わいなので、丼、カレー、炊き込みご飯などのごはん料理にベストマッチ

【参考】「埼玉丼」アイデア募集要項

主催	サンケイリビング新聞社埼玉本部
後援	埼玉県米消費拡大推進連絡協議会
募集方法	郵送、ファクスまたはWEBで 応募部門(一般、または子ども) 丼名と簡単なイラスト、または写真 材料と作り方 自分らしく工夫した点やどんな点が「埼玉丼」なのかを記入の上、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を明記して応募
応募資格	一般部門は中学生以上、子ども部門は小学生以下
選考方法	応募アイデアの中から選定委員とリビングさいたま編集部で優秀賞(一般部門2点、子ども部門1点)を選出
募集媒体	「リビングさいたま中央」、サンケイリビング新聞社WEBサイト「えるこみ」、モバイルサイト「シュフモ」ほか
選定委員	国際クッキング副校長 内堀恵子さん、埼玉県農林部生産振興課課長 根本洋介さん、読者代表 村上まゆみさん、読者代表 春名由紀子さん、リビングさいたま中央編集長 岸野順子

【レシピ開発】

株式会社サンケイリビング新聞社 埼玉本部(リビングさいたま)

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町1-38-1、野村不動産大宮共同ビル7階

TEL 048-645-5705 FAX 048-640-1095

■ 本件に関するお問い合わせ ■

株式会社サンケイリビング新聞社

埼玉本部編集部：岸野順子、相野智佐

TEL048-645-5705 FAX048-640-1095