

## 【エネルギーチャージ】県産牛 丸ごとオキナワ味噌だれ焼き



写真提供 KAE project

### 材 料

県産牛(今回は経産肥育牛使用)・・・適量  
塩・・・適量

〔味噌だれ〕 作りやすい分量  
パパイア・・・80g  
パイナップル・・・100g  
えのき・・・1/2袋  
味噌・・・60g  
生姜・・・10g  
水・・・1/4cup～

### 作 り 方

〔味噌だれを作る〕

- ①パパイア、パイナップル、えのき、生姜はざっくり切って、フードプロセッサーで攪拌する。
- ②小鍋に①を入れ、水は状態をみながら入れて弱火で加熱する。
- ③味噌を加え、さらに混ぜる。つやが出てきたら完成。

〔焼き肉〕

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩を軽くふる。
- ②フライパンに肉を入れて焼く。
- ③お皿に焼き肉をおき、味噌だれを添える。

\*パパイア、パイナップルはお好みで増減して下さい。

# 【お疲れ解消】 県産豚 塩茹でポークの島ラッキョウとシークァーサーのタルタル



写真提供 K A E project

## 材 料

県産豚三枚肉・・・適量  
塩・・・適量

〔島ラッキョウとシークァーサーのタルタル〕 作りやすい分量  
島ラッキョウ・・・30 g  
マヨネーズ・・・100 g  
シークァーサー果汁・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
サクナ（パセリ）・・・少々

## 作 り 方

〔島ラッキョウとシークァーサーのタルタルを作る〕

- ①島ラッキョウはみじん切りして、レンジで30秒ほど加熱する。
- ②ボウルに材料を全て入れてよく混ぜ、仕上げる。

〔塩ゆで豚〕

- ①鍋に水と塩を入れて、豚三枚肉はブロックのまま茹でる。  
最初は強火で、沸騰したら中火にし、アクを取りながら50分ほど茹でる。
- ②食べやすい大きさに切り、タルタルソースをかける。

# 【アロマでリラックス】 県産鶏肉と島人参のシークァーサー入り爽やかスープ



写真提供 K A E project

## 材 料（4人分）

県産鶏肉・・・150g  
島人参・・・1/2本  
もずく・・・20g  
きくらげ（乾）・・・7g  
えのき・・・20g  
ニラ・・・10g

鶏ガラスープの素・・・大さじ1  
水・・・500cc  
コーレーグース・・・大さじ1  
醤油・・・大さじ1  
シークァーサー果汁・・・大さじ  
2  
片栗粉・・・大さじ1  
ごま油・・・小さじ1

## 作 り 方

- ①材料は細切りにする。  
鍋にニラ以外の材料、水、鶏がらスープの素を入れて火にかける。  
最初は強火で、沸騰したらアクを取って、中火～弱火で15分ほど煮る。
- ②仕上げにシークァーサー果汁、ニラを入れて、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ  
ごま油を回し入れて仕上げる。

\*辛いのが苦手な方は、コーレーグースを料理酒に変えて下さい。

# 【カルシウムアップ↗】 県産卵&牛乳 焦がし醤油香るチーズミルクリゾット



写真提供 K A E project

## 材 料（4人分）

県産鶏肉・・・100g  
玉ねぎ・・・1/4個  
えのき・・・1/4袋  
オリーブオイル・・・大さじ1  
塩・・・ひとつまみ  
白ワイン・・・大さじ3

ご飯・・・100g  
コンソメキューブ・・・1個  
水・・・250cc  
塩・・・小さじ1/3  
県産牛乳・・・50cc  
卵・・・1個  
ピザ用チーズ・・・80g  
醤油・・・小さじ1/2

## 作 り 方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、えのきは1cm長さに切る。
- ②フライパンに油を入れて、①の材料を炒める。塩ひとつまみを加える。  
白ワインを入れてさらに炒める。
- ③ご飯を水で洗って②へ入れる。コンソメキューブを指でつぶしながら入れ、水と塩を加えてひと混ぜし、フタをして10分ほど煮る。  
塩を加えてひと混ぜし、フタをして10分ほど煮る。
- ④牛乳、溶き卵、チーズ半量を入れて混ぜ、5～8分ほど弱火で煮る。
- ⑤耐熱器に入れて、残りのチーズをちらし、醤油をたらして、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。