みやまご当地丼コンテスト レシピ集

丼の名称	みやまどん(ビビンバ)
団体名	かぐらや
コンセプト PRポイント	みやまの彩り野菜がたっぷり入った丼です。野菜不足な子どもたちからおじいちゃんおばあちゃんにも食べて頂けると思い作りました。みやまの野菜を楽しんで食べてもらえると思います。



●レシピ(2人前)

【材料】	【作り方】
なす 20g	① なす香味炒め
ほうれん草 20g	② ごま油炒め(ナムル)にんじん
にんじん 20g	③ ごま油炒め(ナムル)ほうれん草
高菜 10g	④ 高菜ごま油で炒める。
豚肉 50g	⑤ 豚肉をオリーブオイルで炒めてたれをかける。
温泉卵 だいたい60g	⑥ 玉子はスチームコンベクションで作ります。66℃ 30分
セロリ	⑦ 小麦で全体的にまぶし炒め揚げ
エリンギ 10g	⑧
	⑨
	⑩
	⑪
	⑫
	⑬
	⑭
	⑮

●アレルギー表示(該当するものに☑)

【特定原材料】

☑卵 ☐乳 ☑小麦 ☐えび ☐かに ☐くるみ ☐そば ☐落花生(ピーナッツ) ☐カシューナッツ

【特定原材料に準ずるもの】

☑(ごま油、オリーブ油)

みやまご当地丼コンテスト レシピ集

丼の名称	みやまのしずく　山のごちそう
団体名	菜の花ガルデン
コンセプト PRポイント	みやまの自然が育んだ旬の食材を、山の恵みとともにぎゅっと詰め込んだ、特別などんぶりです。山菜のやさしい苦み、そして、山川みかんの爽やかな香りが口いっぱいに広がります。みやまの「しずく」のひと口で感じていただける心もおなかもよろこぶ一杯です。



●レシピ（2人前）

【材料】

- うるち米ともち米(合わせて）1合
- 山川蜜柑果汁　180CC
- 筍　30g
- 干ししいたけ　1枚
- 人参　30g
- わらび　5g
- 瀬高茄子(中サイズ）1本
- 有明海産海苔　少々
- 白胡麻　少々
- にんにく醤油　大さじ半
- 味醂　大さじ半
- 砂糖　大さじ半
- 水溶き片栗粉　小さじ2
- 米油　少々

【作り方】

① 米を洗い、蜜柑果汁に30分漬ける。
② 筍と水で戻した椎茸に薄く味を煮詰める。
③ 炊飯器に米と蜜柑果汁と千切りにした人参と筍と椎茸と塩をいれて
④ 炊き、炊き上がったら蕨を混ぜる。
⑤ 茄子を縦半分に切り、電子レンジで2分加熱し両面に片栗粉をまぶし
⑥ フライパンで焼く
⑦ 軽く焦げ目が付いたら取り出す。
⑧ にんにく醤油と味醂と砂糖を煮詰めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑨ ご飯の上に茄子を乗せて、煮詰めたニンニク醤油をかける。
⑩ 胡麻と海苔と輪切り蜜柑を飾り完成！
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮

●アレルギー表示(該当するものに☑)

【特定原材料】

☐卵　☐乳　☐小麦　☐えび　☐かに　☐くるみ　☐そば　☐落花生(ピーナッツ)　☐カシューナッツ

【特定原材料に準ずるもの】

☑(　ごま　)

みやまご当地丼コンテスト レシピ集

丼の名称	みやま満彩　味噌豚丼
団体名	haru
コンセプト PRポイント	みやまの豊かな大地が育んだ食材を、一杯に重ねました。みやま特産のみかんで炊いたごはんと、なすを重ね、幾重にも重なる「みやまの地層」を表現。主役にはみやまのこめ豚を使い、セロリ麹に漬け込んで柔らかく仕上げ、老舗マルエ味噌で香ばしく味付けしました。仕上げに高菜を添え、途中で加えて味変を楽しめます。みやまの大地、農産物、食文化を一杯に重ねた『みやま満彩味噌豚丼』です。



●レシピ（2人前）

【材料】		【作り方】
		①米にみかんをいれて分量通り炊く
こめ豚肩ロース	200g	②ナスを薄切りにして焼く（マルエ醤油を少し）
（※の調味料に漬け込んでおく）		
なす	1本	③セロリ麹・マルエ味噌・みりん・酒・砂糖につけておいたみそ豚を焼く
高菜	30g	④みかんごはんとなすを交互に重ね地層をイメージしたミルフィーユ状にする
※マルエ味噌	30g	⑤上に一口大に切ったみそ豚と高菜を添える
※セロリ麹	20g	⑥海苔をかけて完成
※みりん	15ml	⑦
※酒	10kml	⑧
※砂糖	5g	⑨
		⑩
☆ごはん		⑪
お米	1合	⑫
みかん	1個	⑬
☆焙煎海苔	適量	⑭

●アレルギー表示（該当するものに☑）

【特定原材料】

☐卵　☐乳　☑小麦　☐えび　☐かに　☐くるみ　☐そば　☐落花生（ピーナッツ）　☐カシューナッツ

【特定原材料に準ずるもの】

☐(　　)

みやまご当地丼コンテスト レシピ集

丼の名称	～みやまのうまいもん～味噌炙り豚丼
団体名	みやまカフェSPON
コンセプト PRポイント	山川産みかんジュースと米みその甘辛い特製ダレを豚肉にたっぷり絡めて、香ばしく炙り焼きにしました。爽やかなセロリの甘酢漬け、ジューシーなグリル茄子、香ばしく焼いた高菜、仕上げに自家製セミドライみかんをトッピングし、食感にアクセントを・・・。地元の恵みを一つの丼にぎゅっと詰め込み、甘辛さ、爽やかさ、香ばしさが重なり合う、思わずもう一口食べたくなる丼です。



●レシピ（2人前）

【材料】

- みかん輪切り　2枚
- 辛子高菜　30g
- 卵　1個
- 茄子　120g
- 白ご飯　360g
- セロリ(茎)　20g
- □穀物酢　30g
- □砂糖　6g
- □塩　1g
- 豚ロース薄切り肉　30g×4枚
- ★料理酒20g、★卸生姜12g、★卸にんにく4g
- ○濃口醤油12g、○みりん12g、○料理酒10g
- ○JA米みそ8g、○山川みかんジュース10g
- ○卸生姜0.5g、○砂糖2g

【作り方】

① みかん輪切りは、オーブン100℃で1時間焼いて、セミドライにする。

② 辛子高菜は、フライパンでカリカリになるまで炒める。

もしくは、オーブン240℃で5分焼く。(焼かずにそのままでもよい)

③ 卵は、沸騰したお湯にそっと入れ、8～10分ゆでて、半熟卵を作る。

ゆであがったら、殻をむき、半分にカットする。

④ 茄子は、皮をピーラーで縞模様にむき、半分にカットする。

油通しをした後、オーブン240℃で5分、こんがり焼く。

（油をまとわせ、フライパンでこんがりなるまで湯通しする。）

⑤ セロリの茎は、薄切りにし、沸騰したお湯でさっと湯通しをする。

ザルにあげて、粗熱が取れたら、ぎゅっと絞る。

□を混ぜ合わせ、絞ったセロリを30分漬け込む。

⑥ 蓋ロースは、★で下味をつけ、フライパンで両面焼くか、

オーブン160℃で2分焼き、前後をひっくり返し2分焼く。

⑦ ○を鍋に入れ、弱火でコトコトとろみがつくまで火にかける。

⑧ 盛り付ける

ご飯の上に、焼き高菜、セロリ甘酢漬け、グリル茄子、を盛り付ける。

豚肉は、⑦のたれに絡めて盛り付ける。

ゆでたまご、セミドライみかんを盛り付け、完成。

●アレルギー表示(該当するものに☑)

【特定原材料】

☑卵　□乳　☑小麦　□えび　□かに　□くるみ　□そば　□落花生(ピーナッツ)　□カシューナッツ

【特定原材料に準ずるもの】

☑(　大豆　オレンジ(みかん)　豚肉　胡麻　　)

みやまご当地丼コンテスト レシピ集

丼の名称	みやま喰らう丼
団体名	山門青年会議所
コンセプト PRポイント	炊きたての新米と磯の香り豊かな有明のりを土台にみやま名物高菜やジューシーななすの素揚げフライ、旨味たっぷりのひき肉を贅沢にトッピング。爽やかなセロリをアクセントに使ったタルタルソースとコクのあるミートソースが絶妙にマッチします。全国有数の産地である高菜やセロリ、なす、新米、有明のりといった「みやまの食」を一度に楽しめる、地域相の詰まった一杯です。



●レシピ（2人前）

【材料】

- 豚ひき肉
- なすび
- セロリ
- 高菜
- 有明のり
- ミートソース
- マヨネーズ

【作り方】

① なすびを4等分にしてパン粉をつけて揚げる。

② マヨネーズ、玉子、セロリでタルタルソースを作る。

③ 豚ひき肉を醤油、砂糖、みりんで煮込む。

④ ごはんに有明海苔をしき、上の具材を彩りよく盛り付ける。

●アレルギー表示（該当するものに☑）

【特定原材料】

☐卵　☐乳　☐小麦　☐えび　☐かに ☐くるみ ☐そば　☐落花生（ピーナッツ）☐カシューナッツ

【特定原材料に準ずるもの】

☐(　　)

みやまご当地丼コンテスト レシピ集

丼の名称	みやまナス盛りもり！ハンバーグ丼
団体名	里沙の店
コンセプト PRポイント	おいしいみやまのナスを盛りもり乗せて里沙の店一番人気のハンバーグをトッピングしました。



●レシピ（2人前）

【材料】

- ごはん 200g
- ハンバーグ 100g
- ナス 1本
- ナスを揚げる油（適量）

〈タレ〉

- しょうゆ おおさじ4
- さとう おおさじ4
- みりん おおさじ4
- 塩 少々

【作り方】

① ナスを輪切りにして素揚げする。
② ハンバーグを焼く
③ 〈タレ〉を全部合わせて煮詰める
④ ご飯を盛ってナスを並べる
⑤ ハンバーグをトッピングする。
⑥ 煮詰めたタレを全体にかける。

●アレルギー表示（該当するものに☑）

【特定原材料】

☑卵 ☑乳 ☑小麦 ☐えび ☐かに ☐くるみ ☐そば ☐落花生（ピーナッツ） ☐カシューナッツ

【特定原材料に準ずるもの】

☐（ ）