やまなしジビエ料理コンテスト　応募用紙

ふ り が な　しらくら　みゆき 氏名 **白倉　美由希**	**北杜市**

料理名

ロコモコジビエ丼

材料（4人分）
やまなしジビエ　800g

ガーリックライス
ご飯　480g　　しょうゆ　大さじ2
にんにく　4片　　塩、コショウ　適量
オリーブオイル　大さじ2
バター　20g

ローストディア
サラダ油　少々
ソース
赤ワイン　150ml
バター　　10g
しょうゆ　小さじ2
ベビーリーフ　適量

サワークリームオムレツ
たまご　4個
牛乳　　大さじ4
サワークリーム　大さじ4
サラダ油　大さじ1
アボカド　1個
たまねぎ　1/2個

むらさきキャベツ　1/3個

作り方

1　にんにくを炒め塩コショウで味を調えた後、ご飯をのせる
2　ジビエのロースを使い、まずローストビーフにしてからブロック状のままとんかつのように揚げる
3　紫キャベツは千切りにし、アボカドは一口サイズに切っておく
4　半熟オムレツをつくり、その上に揚げたジビエとサワークリームソースをかけ、まわりに3を飾り完成

半熟オムレツの作り方
1.フライパンを中火で熱しバターを半分だけ入れ、卵と牛乳を混ぜ合わせ、卵液の2/3を流しスクランブルエッグを作る。
2.スクランブルエッグを残りの卵液の中に入れボールの中で箸でよく切りながら混ぜ合わせる
3.フライパンをキッチンペーパーで拭きとり、残りのバターを溶かす。半熟卵を均等に流しいれ形を整える
4.整ったらかき混ぜたりせず一切触らないようにする。表面が半熟のまま底だけ固めるイメージで数秒でフライパンを火から外す。
5.底側が固まっているのでフライパンを傾けると卵がスライドしてきます。くっついている時はゴムベラ等で剥がしてライスに乗せる。

ローストディアの作り方
1.フライパンに油を入れて、中火で全体に焼き目をつける
2.火を止め熱が取れたら、衣をつけトンカツのように揚げる
3.赤ワイン、バター、にんにく、しょうゆを混ぜ合わせソースを作る

アピールポイント

ジビエの臭みをとるためにローストビーフにしたものを、さらに揚げてサクサク感を今までにないようなものを考えた。
揚げ物なのでさっぱりと野菜も食べられるようにサワークリームや彩りを考え使う野菜に工夫をした。

所要時間　　分 100分	材料費　　1,424　　円

☑ 「やまなしジビエ料理コンテスト」募集要項を熟読・理解の上応募します。
（　↑　チェックを入れてください。）

応募・問合せ先
〒400-8501　山梨県甲府市丸の内1-6-1　山梨県農政部販売・輸出支援課　国内販売支援担当
電話番号（直通）055-223-1603　(FAX)055-223-1599　電子メール nou-han@pref.yamanashi.lg.jp