

「ジビエ料理コンテスト」応募シート (記入例2)

1. 料理部門 <small>いずれかに○を してください</small>	家庭料理 ・ 給食アイデア料理
2. メイン食材 <small>使用したものに○を してください</small>	シカ イノシシ
フリガナ	イノシシニク
3. 料理名	猪肉のチンジャオロース
4. ジャンル 位置づけ <small>いずれかに○を してください</small>	和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・ その他() 主菜 ・ 副菜 ・ 主食 ・ その他()

	材料名	分量
5. 材料 (4人分)	イノシシもも肉	200 g
	(肉の下味)	
	全卵	1 個
	醤油	小 1
	酒	小 1
	砂糖	小 1
	片栗粉	大 2
	ゴマ油	小 1
	野菜	
	タケノコ	100g
	ピーマン	5 個
	ニンジン	1/2 本
	ニンニク	1 片
	ショウガ	1/2 かけ
	合わせ調味料	
醤油	大 1	
砂糖	大 1	
酒	大 1	
調味料		
オイスターソース	小 1	
水溶き片栗粉	大 1	
サラダ油	適量	
材料費 (4人分)	800 ÷ 4	= 200円

6. 作り方 具体的な調理工程	①イノシシ肉は、臭ければ水につけて下処理をする。 ②イノシシ肉を細切りに、(肉の下味)調味料で味付けをする。 ③タケノコ、ピーマン、ニンジン細切りに。ニンニクとショウガはみじん切りにする。 ④鍋にサラダ油を敷き、②の猪肉を入れほぐすように炒める。肉に火が通ったら一度肉を取り出す。 ⑤④の鍋にサラダ油を敷き、ニンニクとショウガ、オイスターソースを入れ、香りを出すように弱火で加熱する。 ⑥③の細切りにした野菜を加え炒め、④のイノシシ肉も加える。 ⑦合わせ調味料を加え、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。	
	調理時間	50分

7. アピールポイント	<p>細切りにした猪肉に調味料、片栗粉、ごま油を順次合わせ、これをほぐすように炒めます。片栗粉で肉をコーティングすることで、パサつかずしっとり食べることができます。大量に調理した場合も同じような効果が得られます。</p> <p>地元鹿児島ジビエである猪肉と、全国有数の産地でもある鹿児島県産のタケノコとピーマンをふんだんに使用して、小学生にも喜んでもらえるように少し甘めの味付けにしました。</p> <p>豚肉に比べて、低脂肪・高ミネラルの猪肉を、緑黄色野菜とともに食べることで、育ち盛りの子供たちにとっても理想的なバランスのよい主菜となります。</p>
--------------------	---

8. 仕上り料理写真	
-------------------	--

フリガナ	イノシカ ハナコ				
応募者氏名	猪鹿 花子	性別	男・ <input checked="" type="radio"/> 女	年齢	50歳
職業など <small>いずれかに○を してください</small>	料理人・栄養士 <input checked="" type="radio"/> 主婦・学生・猟師 その他()	会社名 学校名 など	鹿児島県阿久根市〇〇小学校		
住所・連絡先	〒〇〇〇-〇〇〇〇	TEL	〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇		
	鹿児島県阿久根市〇〇-〇	FAX	なし		
		Eメール	〇〇〇〇〇@gmail.com		

※電話・Eメールなどは日中確実に連絡がつくものを明記してください。