

- ご記入の前に、応募要項をご確認ください。応募書類の提出をもって、応募要項に同意いただいたものとみなします。
- 両面ともすべてご記入ください。記入漏れがある場合は、審査対象外となる場合があります。

【メニュー情報&PR】

●メニュー名(40文字以内)

ふりがな ふるさとのおじ ほやとさんまのたきこみごはん

ふ	る	さ	と	の	味	ホ	ヤ	と	秋	刀	魚	の	炊	き	込	み	ご	飯

●あなたが応援したい地域(ふるさと)

宮城 都府道県 ●●郡×× 市町

●応援したい地域とあなたの関係性

例)祖母の住んでいる土地だから

親友が住んでいる場所

●ふるさとへの応援メッセージ、あなたのふるさと自慢など(200文字以内)

●●郡は幼いころに引っ越した幼馴染みが住んでい
る場所で毎年夏に家族で訪れていた、私にとっ
て第2のふるさとです。今回の震災で、●●郡は津波の被害を受け、私の親友も被災しました。しかし、復興に向け町が一丸となっ
て頑張っていると聞き、私も東京からふるさとを応援したいと思い今回応募しました。このメニューを東京で提供することで、少しでも多くの人が●●郡のことを知ってもらえるよう頑張ります！

●このメニューにこめた想い、食材へのこだわりなど(200文字以内)

ホヤと秋刀魚は●●郡の名産で、特にホヤは夏の味として親しまれていて、秋刀魚の旬は一般には8月下旬から秋にかけてですが、秋刀魚漁の盛んな××港では7月中旬から一足早く水揚げされ、食卓にならびます。このメニューは、いつも親友の家でだしてもらっていた、ふるさとの味を自分流にアレンジしてみました。

●このメニューの旬(当てはまる期間すべての□に✓)

□1月 □2月 □3月 □4月 □5月 □6月 7月 8月 □9月 □10月 □11月 □12月 □ 通年

●メニューの分類(□に✓)

・作品の種類 1.和風 □ 2.洋風 □ 3.中華風 □ 4.その他 ()

・メニュー分類 □ 1.前菜 □ 2.副菜 □ 3.主菜 □ 4.スープ・汁物 5.ご飯もの □ 6.麺類 □ 7.デザート □ 8.その他 ()

・調理方法 (3つまで) 1.焼く □ 2.煮る □ 3.炒める □ 4.揚げる □ 5.茹でる □ 6.蒸す 7.炊く □ 8.和える □ 9.生・非加熱 □ 10.その他 ()

●販売予定価格

980 円

●原価

350 円

●調理時間

80 分

- 審査の公正を期すため、ご応募の加筆・修正、応募書類の返却はできません。
- 応募時には控えとしてコピーをお取りください。

整理番号

--	--	--	--	--

【材料・作り方】

● 材料（材料は原則4人分の分量をお書きください。）

用途	材料名	分量(単位)	食材の産地名	(代用食材の産地名)※あれば	備考
例) ソース	あんぼ柿	1/2コ	福島県梁川産	奈良県産	塩害で手に入らないため
・ご飯	白米 もち米	2合 0.5合	宮城県登米産		「ひとめぼれ」を使用
・調味料	日本酒 薄口しょうゆ みりん	大さじ 3 大さじ 2 大さじ 2	宮城県産		あれば「ノ蔵」が良い
・具	ホヤ(殻つきのもの) 秋刀魚	2ヶ 1尾	宮城県××産 宮城県××産	千葉県銚子産	
・付け合せ	あさつき 刻み海苔 煎りゴマ	適量 適量 適量			
・その他	塩	少々			

● 作り方（注1）第三者が再現できるよう詳しく記入してください。（注2）工程ごとに1,2,...の番号を振ってください。

工程	順番	作り方
例) 下ごしらえ	1	牛肉は、き切りにし、しょうゆでひいておく
<下ごしらえ ご飯>	1	白米ともち米をあわせ、きざりこめしておく
	2	炊飯器に白米と2割の量を投入し、調味料を入れて30分以上浸しておく
<下ごしらえ ホヤ>	1	ホヤは殻ごと水で軽く洗う
	2	殻から出し、身の汚れを水で洗い流す
	3	身を適当な大きさに刻んでおく
<秋刀魚を焼く>	1	秋刀魚に塩適量をふり、グリルで焼く
	2	焼きあがったら頭と腸・尾をとる
<ご飯を炊く>	1	水に浸したご飯に、ホヤの身をいれて軽くまぜる
	2	平らにならしたら、秋刀魚を上に乗せ、沸騰するまで強火⇒とろ火で約20分炊き、20分ほど蒸らす
<盛り付け>	1	秋刀魚の身をほぐし、粗骨をとったら茶碗に盛り付ける
	2	好みであさつき、海苔、ゴマをそえ、完成