

菊間



仙高ポーク&ちりめんの チャーハン風おむすび

具材：仙高ポーク、ちりめん

瀬戸内海の温暖で豊かな自然に囲まれた菊間仙高牧場で生産される仙高ポークは「農林水産大臣賞」など数々の賞を受賞するブランド豚。また、菊間地域の海岸沿いで目にする天日干しのちりめん。この2つの食材を使いチャーハン風のおむすびに仕上げました。



材 料(4人分)

お米	3合	★塩(伯方の塩ブレンドしたもの)	5g
仙高ポーク(ハムを刻んだもの)	300g	★コショウ	少々
(ハムを5mm角にしたもの)	150g	★鶏ガラ粉末	50g
ちりめん	30g		
ピーマン	3個		
国産海苔			

作り方

- ① お米をブレンド塩で炊く
- ② 仙高ポークハム300gを小さく刻み、刻んだピーマンと一緒に塩・コショウと油で炒める
- ③ ②の具材とちりめん・鶏ガラ粉末を①のご飯に入れ混ぜる
- ④ 5mm角に切った仙高ポークハムを油で炒める
- ⑤ ③のご飯を三角おむすびにし、④のハム3~4個をおむすび中央に軽く埋め込み海苔で巻く