

3つのおもいやり for You

カラダへの
思いやり...地球への
思いやり...おさいふへの
思いやり...

©2002 HOKUTO/H/T



満場一致で「グランプリ！」 表面カリッ、中モチモチ♡ブナピーでつくるおいしさのハーモニー♪

ブナピーの明太磯辺焼き (グランプリ)

考案：ゆりりんさん (福岡県)



ブナピーをお焼きにしました。
表面はカリッと、中はモチモチっ
と。
その秘密は、生地にナガイモを加
えていることです。
お子様でも食べやすいと思います。
明太子も焼くことで一層香ばしく、
海苔で和風仕立てにしました。
お財布にもやさしく、ブナピーの生
地なので、とってもヘルシーです。

材 料 (2人分)

〈A〉	
ブナピー	1パック
青ねぎ (小口切り)	2本
長芋	60g
明太子	30g
片栗粉	大さじ1
塩	少々

焼き海苔	1枚
ごま油	大さじ1
マヨネーズ	適量
市販のポン酢しょうゆ	適量

作 り 方

〈下準備〉

- ・ブナピーは石づきを除き、長さ1cmに切っておく。
- ・長芋は皮を除き、すりおろしておく。
- ・明太子は包丁で切り目を入れ、薄皮を除いておく。
- ・焼き海苔は3cmの角切りにしておく。

〈1〉ボウルに〈A〉を入れ、よく混ぜる。

〈2〉フライパンにごま油を熱し、〈1〉を少量ずつ
スプーンで入れ、片面に焼き海苔をのせ、
両面焼き色がつくまで焼く。

〈3〉器に盛り付け、マヨネーズ・ポン酢しょうゆを
添える。

〈受賞にあたってのコメント〉

「グランプリ」？まさか自分が？・・・と本当にびっくりしました。いつもおなじみのホクトさんからこのような素晴らしい賞をいただけた事、とても光栄です。家族も大喜びしていました。有難うございます。私の家ではきのこ類はよく買う食材の一つです。栄養価が高く、ヘルシーで色々な料理に使えるので欠かせません。今回レシピ応募にあたって考慮した点は、3つの思いやり条件はもちろん。地元食材を使いたい、子供から大人までみんなに食べてもらいたいという思いを込めて考えました。福岡特産辛子明太子を使用し、ブナピーのもちもちした生地は相性ばっちりだと思います。ヘルシーなおつまみにもなります。作るのも簡単ですし、是非多くの方に食べていただきたいです。