

平成 26 年度 食物研究部

◎平成 26 年度 4～5月の取組（7月発表）

アイデアレシピコンテスト（藤三×中国新聞社 共同企画）

テーマ：呉を中心とした広島県産の食材を使った「呉流どんぶり」

全員で4月から取り組み、3作品が入賞しました。



『呉の栄養満点三色丼』

3年 豊増 瞳, 岡寄 桃香

見た目も鮮やかな緑・茶・黄の丼です。緑は、呉のちりめんじゃこと広島名物の広島菜を混ぜました。また、茶のそばろには、ごぼうとこんにゃくを入れ、根菜が摂れるとともに経済的かつヘルシーにしました。



『ねばねば かき揚げ丼でがんす』

2年 西畑 穂花, 中村 美衣

呉の名物「がんす」をかき揚げの中心素材とし、野菜をアレンジしました。かき揚げに合うねばねばの「おくら」と「長芋」を入れ、色どりも考えて赤パプリカも加えました。「がんす」のピリ辛と山芋のやさしい甘みがよく合います。



『藤三キャラクター ピヨ丼』

2年 國吉 芽生, 神垣 綾, 永矢 颯里菜

イメージキャラクターの「ピヨぞう」をどんぶりの上に描きました。「ピヨぞう」はスクランブルエッグで、くちばしと足は人参で表現しました。背景はそばろとしらすと一緒に炒めたもので、「ピヨぞう」を浮き立たせるとともに、味もバランスもとれています。ねぎは、草を想起させ、見た目とシャキシャキとした食感も楽しませてくれます。

他にも、『天レモンあん丼』『太刀魚とガーリックライスの和洋丼』『揚げタチの和洋ソース丼』『呉トマトとチーズの洋風ふわふわ丼』『肉とシャキシャキ広島菜の塩ダレ丼』など、それぞれ呉・広島食材を入れた創作丼が出来上がりました。自分が考えたアイデアを仕上げていく難しさがありましたが、試作を繰り返す、味の調和を考える楽しさもありました。いずれもお薦めです。