



【料理／スイーツ部門 優秀賞】

シャケごまふりかけと黄金チャーハン

キャリナリー製菓調理大阪校 調理総合本科2年 黒田幸裕様



【材料】

- 米・・・1合
- 白ネギ・・・8cm
- レタス・・・1枚
- 卵・・・2個
- ウェイパー（味の素）・・・3g
- 金ごまいりごま・・・12g
- 黒ごまいりごま・・・8g
- 塩・コショウ・・・各少々
- サラダ油・・・適量
- 鰹節・・・1g
- シャケフレーク・・・5g
- 金ごま油・・・少々
- みりん・・・少々
- 濃口しょうゆ・・・少々

【手順】

●下処理

- ・お米を炊く
- ・白ネギは輪切り
- ・レタスは手で細かくちぎる
- ・金ごまはすりつぶす

●ふりかけ

1. フライパンにシャケフレークを弱火で炒める。
2. 黒ごまと鰹節をいれる
3. しょうゆ、みりんを3滴ほど入れる。
4. 最後に金ごま油を上から少しかけて完成

●チャーハン

1. フライパンに油ひいて強火にして卵とごはんを入れて炒める。
2. 白ネギ・金ごま・塩・こしょう・ウェイパー・醤油を入れる。
3. 最後にレタスをさっと炒めて完成。

【企画主旨】 高校2年の時にラーメン屋さんでアルバイトをしていて店長のチャーハンが人気で美味しかったのでごまでアレンジして作ってみました。

【商品コンセプト】 ごまの風味と味の変化を楽しめるチャーハン

【商品ターゲット／ポイント】 チャーハンは薄味。ふりかけは濃く調節しながら食べることができるので誰でも食べれるようにしました。