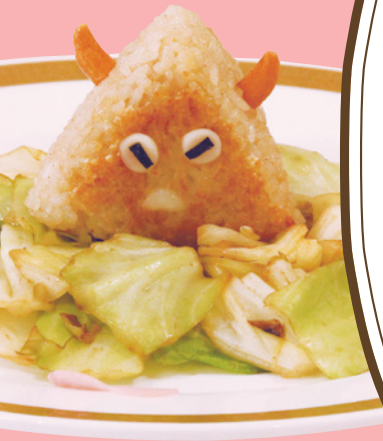




JAPAN HERITAGE
日本遺産
桃太郎伝説



岡山で出逢う、もうひとつの桃太郎伝説

推し温羅2023
—実は推しは“温羅”なんです!—

レシピ コンテスト



入賞レシピ集



レシピコンテスト

食を通して、日本遺産『「桃太郎伝説」の生まれたまち おかやま』を身近に感じていただくため、“温羅（鬼）”と“古墳”をテーマにした「家庭で出来る料理」のレシピコンテストを行いました。

一次審査を勝ち上がった方には、二次審査会で実際に調理を行っていただき
審査員判定のグランプリを決定しました。

二次審査に残ったメニューをオリジナルレシピ本にて紹介します。

募集期間：令和5年11月13日(月)～12月31日(日)

二次審査(実食審査)：令和6年2月17日(土)

募集テーマ



テーマ01
温羅(鬼)部門

or



テーマ02
古墳部門

応募条件

※複数応募可

- テーマに沿ったレシピであること。
- 応募者のオリジナルレシピで未発表のものであること。
- 材料費が2人前2,000円以内であること。
- 家庭で気軽に作れること。

応募方法

- 1 Instagramのレシピコンテスト専用アカウントをフォロー
- 2 <レシピの部門、写真、料理名、材料・分量（2人分）、作り方、調理時間、アピールポイント>を記載したレシピを作成
- 3 レシピコンテスト専用アカウント（@oshiura_recipe）をタグ付けし、ハッシュタグ#推し温羅2023レシピコンテストをつけて投稿

審査基準

普及性、独創性、企画性、いいね数等の審査項目による総合審査

二次審査について

日時 令和6年2月17日（土）12:00～

場所 西日本調理製菓専門学校

岡山県内の飲食店とインフルエンサー等を審査員として招いて実食審査を行いました。当日の様子は、編集して「DOCO行こCHANNEL」のYoutubeにて配信中です。

応募資格

一次審査通過後、2月17日（土）の二次審査会（試食会）に参加できる方。
（個人、グループどちらでも参加可能）





審査員

パティスリーシエルブルー シェフパティシエ 伊藤 嘉浩



岡山県玉野市生まれ、48歳。
大学卒業後、東京・オテルドゥミクニースーシェフなどを経て帰岡。2007年、総社市にパティスリーシエルブルーを開店。2022年ジャパンケーキショー東京 国内産米粉を使った焼き菓子部門農林水産省大臣官房長賞はじめ複数の受賞歴あり。

グルメインフルエンサー 北川 知裕



岡山県内の飲食店の食べ歩きを2013年から始めて、現在の訪問件数は2,400件。ラーメン、居酒屋、洋食などジャンル問わずに訪問し、Instagramでは現在36,000フォロワーをかかえる。他ブログやYouTube、TikTokでも発信。TVで飲食店紹介コーナーのレギュラー経験もあり。

お好み焼きレストランベル 代表取締役 西田 和正



地元から愛されるお好み焼き店「お好み焼きレストランベル」を創業し、20年以上の長い間繁盛店として切り盛りする。創業前の若いころは、ホテルのシェフとして活躍し様々なジャンルの料理を得意とする。「銀座カレー」はベルの中でも根強いファンがいるほどの絶品である。

フリーモデル&インフルエンサー 小川 優衣



岡山を拠点に、モデル業に軸足を置きながら、料理講師、司会業、タレントとしてRSKの番組にレギュラー出演するなど幅広く活動中。現役モデルでありながら、栄養士とパティシエの免許を取得。インナービューティーに特化したレシピを考案したり、地産地消に特化したメニュー開発、料理教室を展開したりしている。

古墳シンガー・古墳にコーファン協会 会長 まりこふん



古墳への愛を歌いあげる古墳シンガー。十数年前に音楽活動の合間に仁徳陵に行ったのがきっかけで古墳の曲が生まれて、古墳を巡るようになる。その後「古墳をゆるく楽しく愛でる」をモットーに「古墳にコーファン協会」を設立、会長を務める。全国各地のイベントや、TV・ラジオ番組、新聞、雑誌記事などメディアにも多数出演。古墳グッズコレクターでもあり、1000点以上の古墳グッズを所持。




Check
二次審査の様子は
Youtube「DOCO行こCHANNEL」
にて配信中！








掲載レシピ一覧

募集テーマ1：温羅（鬼）部門

 グランプリ	焼き鬼ざり（みやびん）	7
 準グランプリ	温羅の昼ごはん！（のせ なみ）	8
 審査員特別賞	鬼の金棒に鬼を添えて（らく楽第二保育園）	9
	● 温羅の顔パフェ（久米 りか）	10
	● いちごとピスタチオの温羅ウニー（あづち ゆい）	11
	● おにonグラタンスープ（harema）	12

募集テーマ2：古墳部門

 グランプリ	お宝発見！古墳ティラミス（ベイゾウごはん）	13
 準グランプリ	かんたん！古墳海苔巻きのだし茶漬け（mikamakinen ミカ巻キネン）	14
 審査員特別賞	墳活プレート埴輪付き（上條 由希）	15
	● スープで食べる古墳しゅうまい（赤木 こゆみ）	16
	● もっちもっち白玉古墳（なつみん）	17

「桃太郎伝説」の生まれたまち おかやま

～古代吉備の遺産が誘う鬼退治の物語～

ストーリー

いにしえに吉備と呼ばれた岡山。

この地には鬼ノ城と呼ばれる古代山城や
巨大墓に立ち並ぶ巨石などの遺跡が現存する。

これら遺跡の特徴から
吉備津彦命が温羅と呼ばれた鬼を退治する伝説の舞台となった。

絶壁にそびえる古代山城は、
その名の通り温羅の居城とされ、巨石は命の楯となった。
勝利した命は巨大神殿に祀られ、敗れた温羅の首はその側に埋められた。

鬼退治伝説は、古代吉備の繁栄と屈服の歴史を背景とし、
桃太郎伝説の原型になったとされ、
吉備の多様な遺産は今も訪れる人々を神秘的な物語へと誘ってくれる。



JAPAN HERITAGE

日本遺産

桃太郎伝説



「桃太郎伝説」の原型といわれる「温羅伝説」とは…

その昔、吉備と呼ばれた岡山では温羅（うら）と呼ばれる鬼が鬼ノ城をすみかに暴れまわり、村人を苦しめていました。そこで、大和の王は吉備津彦命（きびつひこのみこと）に温羅を退治するように言いました。

吉備津彦命は、吉備の中山に陣を構え、巨石の楯を築き守りを固め、得意の弓矢で攻撃します。一方、温羅も城から弓矢で迎え撃ちます。時に、互いの矢がぶつかり合う激しい戦いでした。戦いの末、傷を負った温羅は鯉に化けて逃げますが、吉備津彦命は鵜に変身して温羅を捕まえて見事に退治しました。

その後、討ち取られた温羅の首は吉備津神社の御釜殿の釜の下に埋められます。ある日、吉備津彦命の夢に温羅が出てきて「自分の妻がこの釜を使って米を炊くようにすれば、あなたの使いとなり、釜の音で世の吉凶を占おう」と告げます。こうして、今でも吉備津神社では「鳴釜神事」という吉凶を占う神事が執り行われています。



伝説の背景にある大和に匹敵する吉備の勢力 — 巨大な墓 —

現在の岡山県と広島県の東部にまたがり、一時代を築き上げた吉備。「真金吹く吉備」という言葉もあり、一説にはこの地に定住した温羅が伝えた製鉄技術や製塩技術により、繁栄したともいわれています。今も残るかつての王たちの巨大な墓（古墳）は、吉備勢力の強大さを物語っています。





焼き鬼ざり

テーマ1 ● 温羅(鬼)部門

桃太郎の敵として恐れられているイメージの温羅(鬼)だが、その裏には優しい一面が…!?
鬼ヶ島や桃太郎の物語を食材で表現し、「本当の温羅の姿を知ってほしい!」という思いで作られた一品。
香ばしさと食感をプラスし、見た目も味も楽しめる料理で、フライパンとレンジのW使用で時短も実現。



材料 (2人分)

- ご飯 …………… お茶碗大盛り
- 醤油 …………… 小さじ1/4
- 和風だし …………… 小さじ1/4
- スライスチーズ …………… 2枚
- ハム …………… 2枚
- きざみ海苔 …………… 8本
- キャベツ …………… 1/4玉
- 塩こしょう …………… 少々
- ごま油 …………… 適量
- 柿の種 …………… 4粒

作り方

- 1 チーズとハムを型抜きする。
- 2 海苔で目をつける。
- 3 ご飯に和風だしと醤油を混ぜ、おにぎりを作る。
- 4 ごま油でおにぎりを焼く。
- 5 キャベツを一口大に切り、塩こしょうで味付けし、500Wのレンジで4分加熱する。
- 6 <盛りつけ>
おにぎりにチーズと海苔の目を付け、柿の種を付けて角にする。

“温羅の裏”
の顔は…



温羅の昼ごはん！

テーマ1 ● 温羅(鬼)部門

“朝鮮半島の百済からやってきた温羅(鬼)は、吉備の国に製鉄技術を伝授し吉備の国の繁栄に貢献した”という桃太郎伝説を見事に表現した一品。温羅=百済(朝鮮半島)の王子からヒントを得て、身近な野菜で作った韓国料理のビビンバを、鬼をイメージしたお皿に盛り付けています。



材料 (2人分)

<食材>

- 骨付き豚肉
- マイタケ …… ひとパック
- きゅうり …… 1本
- モヤシ …… 1袋
- 大根 …… 1/3本
- にんじん …… 1本
- 茄子 …… 1本
- 固めの木綿豆腐 …… 1丁

<調味料>

- 焼き肉のタレ
- 塩
- 酒
- 砂糖
- 酢
- 醤油
- 麺つゆ
- 柚子酢
- ごま油
- サラダ油
- ごま
- コチュジャン
- ハチミツ

作り方 | カンタンスペアリブ

骨付き豚肉 (500グラム)、お酒 (大さじ1)、焼き肉のタレ (大さじ4)、ハチミツ (少々) で漬け込む。

作り方 | カンタン七色野菜ビビンバ

- 1 マイタケをサラダ油小さじ1で炒める。
お酒少々と塩小さじ1でしんなりさせる。
- 2 きゅうり1本を線切りして小さじ1の塩で揉み込む。水を切り砂糖大さじ1、酢大さじ1で甘酢漬けにする、柚子酢小さじ1もプラス。
- 2 モヤシを塩ひとつまみの入った水から2分半ほどゆでる。
お湯を切り、ごま油大さじ1と塩小さじ1、お醤油少々で味付け最後にごまをふる。
- 4 大根を細切りにして塩大さじ1で揉み水を切り砂糖大さじ3、酢大さじ3で甘酢漬けにする、今日は柚子酢大さじ1もプラス。
- 5 にんじんをサラダ油小さじ1でさっと炒め、塩少々で味を整える。
- 6 茄子を塩小さじ2で揉み込みしばらく置いて水を切りごま油少々で和える。
- 7 固めの木綿豆腐1丁をさらに水切りする。
ひと口大に切りタッパーに並べて醤油大さじ3と麺つゆ大さじ3の液をかけてしばらく冷蔵庫で冷やす。前日に仕込めばなおよし!
- 8 コチュジャン大さじ2にハチミツ大さじ1を足して甘辛ダレをつくる。今日は柚子酢小さじ1とお水大さじ1でタレをのばして柔らかいタレにする。

鬼の金棒に鬼を添えて

テーマ1 ● 温羅(鬼)部門

食パンで鬼を、食パンの耳で金棒を作っています。子どもたちからちょっぴり怖いと思われがちな鬼も、親しみやすく、可愛らしい姿に変身しました。



材料 (2人分)

- 食パン 2枚
- 卵 2個
- 焼きのり 1/2枚
- スライスチーズ 1枚
- 焼きそば麺 2/3玉
- 焼きそばソース 10g
- コーンフレーク 20g
- 小麦粉 5g
- 油 10g
- フリルレタス 10g
- ブロッコリー 30g
- ミニトマト 2個

作り方

- 1 焼きそばを作る。
- 2 薄焼き卵を焼く。
- 3 食パンは耳を切り、薄くのばす。
- 4 食パンの耳を、金棒型に切り、水で練った小麦粉をつけてコーンフレークをまぶして揚げる。
- 5 ブロッコリーを塩茹でする。
- 6 ラップの上に2の卵をひき3の食パンを乗せ、1の焼きそばを包む。
- 7 スライスチーズと焼きのりで鬼の姿にする。
- 8 盛り付ける。

子どもたちも
喜ぶこと
間違いなし!



温羅の顔パフェ

テーマ1 ● 温羅(鬼)部門

温羅と吉備津彦命の「変身」を表現し、同じ食材で様々な食感を楽しめるパフェに仕上げています。紅茶が百済の王子である温羅、桃が吉備津彦命。一番上の桃で温羅を退治したことを表し、それでも負けじとうめき声を響かせ続けた温羅の顔をチョコで作っています。



材料 (2人分)

- 桃缶 …………… 半分にカットされたものを一缶
- クリームチーズ …………… 30g
(カップのサイズやお好みで調整してください)
- 塩 …………… 適量
- ティーバッグ …………… 2つ
- ゼラチン …………… 5g
- 小麦粉 …………… 30g
- 卵 …………… 1個
- グラニュー糖 …………… 30g
- バター …………… 5g
- 生クリーム …………… 150cc
- ホワイトチョコレート …………… 3~5かけ程度
- ミルクチョコレート …………… 3~5かけ程度
- お好みでナッツ (今回はくるみを1~2粒使用)

作り方

● 紅茶ゼリー

- 1 お好きなティーバッグで紅茶を抽出します。
- 2 別の容器にゼラチンを入れそこに1)大さじ2を入れゼラチンをふやかす。
- 3 ゼラチンがふやけたら1)に戻して混ぜ、タッパー等に入れ粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。

● 桃クリームチーズ

- 1 クリームチーズを耐熱ボウルに入れ、レンジ500W20秒で柔らかくする。
- 2 柔らかくなったならそこに刻んだ桃、塩を入れ混ぜ合わせ冷蔵庫で保管。

● 飾り

- 1 ホワイトチョコ、ミルクチョコを湯煎で溶かす。
- 2 お皿にクッキングシートを敷き、そこにホワイトチョコで白目、歯、角、ミルクチョコで黒目、眉毛、鼻、口を作る。
(コルネを作るのが面倒だったのでスプレーと爪楊枝で作りました)
- 3 作れたらそのまま冷蔵庫で冷やしておく。

● 紅茶ホイップ

- 1 150ccの生クリームを鍋に入れ沸騰直前まで温める。
- 2 火を止め、ティーバッグを入れる。
- 3 1分30秒~2分蓋をして抽出を待つ。
- 4 蓋を外しティーバッグをスプーンでギュッギュッと上から押す。
- 5 お茶がちゅんと出たらティーバッグを取り出し全体をかき混ぜる。
- 6 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- 7 冷えたら泡だて器で泡立てる。

● スポンジケーキ

- 先にオーブンで180度に予熱しておく。
- 1 卵とグラニュー糖をボウルに入れ、湯煎で温めながらハンドミキサーで混ぜる。
 - 2 グラニュー糖が溶けるまでしっかり混ぜ、溶けたら湯煎から上げてからもう一度混ぜる。
 - 3 生地を持ち上げたときに垂れて生地が数字の8が書けるようになるまでしっかりと混ぜる。
 - 4 3)に振った小麦粉を入れゴムベラでさっくりと混ぜる。

- 5 別の容器で溶かしたバターに4)を少しだけ入れ混ぜなじませる。なじんだら4)に戻し、混ぜ合わせる。
- 6 型に流し入れ、180度のオーブンで20分焼く。
- 7 焼けて冷めたら型から外し、食べやすいサイズにカットする。

● 盛り付け

- 1 お好きなカップに下から紅茶ゼリー → 桃クリームチーズ (ナッツ類を入れるならこのタイミングで砕いて入れるのがおすすめ) → スポンジケーキ → 紅茶ホイップの順で乗せていく。
- 2 その上にくし切りにした桃 (半分) を乗せていく。(このレシピは桃缶を使用) 半分をそのままカットせず乗せてもいいですが、カットした方が食べやすいです。桃にチョコで作った顔のパーツを付けたら完成。

レシピ考案者

一次審査通過者

あづち ゆい
さん

いちごとピスタチオの温羅ウニー

ミルクチョコレートのブラウニーではなく、ホワイトチョコレートにストロベリーパウダーを入れることで温羅らしさを演出。ストロベリーの酸味とホワイトチョコレートの甘味が甘酸っぱく、食べ出したら止まらない！



いろいろな顔の
温羅を作って
みよう！



材料 (18cmスクエア型1台分)

- 小麦粉 60g
- ストロベリーパウダー 20g
- ホワイトチョコ 120g
- 無塩バター 60g
- 卵 2個
- 砂糖 30g
- ピスタチオ(殻付) 80g
- <飾り付け用>
- アーモンド 9~18粒
- ピスタチオ(殻付) 20g
- ホワイトチョコ 20g
- スイートチョコ 20g

作り方

- 1 <下準備>
ピスタチオの殻をとり、生地に入れる80gは粗みじん切り、飾り付け用の20gはみじん切りにしておく。
小麦粉とストロベリーパウダーは合わせてふるっておく。
- 2 ホワイトチョコとバターをボウルに入れ、湯せんで溶かす。
- 3 溶けたら、そこに砂糖を加え、ゴムべらでよく混ぜる。
- 4 別のボウルに卵を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 5 3のボウルに4の卵を3回に分けて入れる。その都度なめらかになるまで、よく混ぜる。
- 6 ふるった粉類を入れ、さっくり混ぜる。
- 7 粗みじん切りしたピスタチオを入れ、さっくり混ぜる。
- 8 型に流し込み170℃のオーブンで20分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ完成。焼けた生地は9等分に切り分ける。
- 9 溶かしたチョコを小さい絞り袋に入れ、それぞれ線や顔を描き、チョコが固まらないうちにみじん切りにしたピスタチオをのせる。鬼の角の部分にアーモンドを差し込めば温羅の完成。

レシピ考案者

一次審査通過者

harema
さん

おに on グラタンスープ

テーマ1 ● 温羅(鬼)部門

桃太郎にちなんで桃ワインで香り付けをしたオニオングラタンスープ。「温羅」には「温かい」という漢字が入っているので、体の温まるような料理になっています。温羅は、本当は「心温かい」人だった…!?



材料 (2人分)

- 玉ねぎ 1個 (約150g)
- バター 15g
- にんにく 1/2かけ
- 桃ワイン 大さじ2
- 水 300ml
- コンソメ 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ピザ用チーズ 40g
- バゲット (フランスパン) 2切れ
- 卵 1個
- 海苔 少々
- パセリ 少々

作り方

- 1 玉ねぎは薄い千切りにし、600Wの電子レンジで2分加熱する。にんにくは皮を剥き、みじん切りにする。
- 2 鍋にバター、にんにくを入れ、弱火で炒める。1の玉ねぎも入れ、塩を少々加えて全体が飴色になるまで10分程度炒める。
- 3 2に桃ワインを入れ、アルコールを飛ばす。水とコンソメを入れて加熱し、塩こしょうで味を調える。
- 4 器に盛り、バゲット、ピザ用チーズをのせ、トースターか魚焼きグリルで表面に焦げ目がつくまで焼く。
- 5 溶き卵をフライパンに入れ、薄焼き卵を作る。コップなどを使って丸型に抜く。
- 6 4が焼き上がったなら5をバゲットの上ののせ、海苔で鬼のパンツの虎柄を作る。仕上げにパセリをのせる。



お宝発見！古墳ティラミス

古墳を発掘するワクワク感を美味しいレシピにしています。

お子さま向けのものから大人に合うものまで、好きな具材を隠してみてください！



何が出てくるかな!?

材料 (2人分)

- カステラ 4切れ
- 抹茶パウダー 小さじ2
- お湯 大さじ4
- クリームチーズ 50g
- 生クリーム 40g
- 砂糖 大さじ2
- ラム酒 お好みで
- 煮豆、イチゴ、白桃の缶詰等
お好みの具材 適量
- 仕上げ用の抹茶パウダー 適量

作り方

- 1 厚紙で容器の大きさに合わせた古墳の形を切り抜く。
- 2 抹茶パウダーをお湯で溶かし、半分の厚さにスライスしたカステラを浸す。
- 3 少し温めたクリームチーズを練り、砂糖と8分立てした生クリームを混ぜる。お好みでラム酒を少々入れる。
- 4 容器に2のカステラの半分を敷き、クリーム、具、残りのカステラをお好みで重ねる。最後にクリームをのせて容器のふちまできれいにならして食べるまで冷蔵庫で冷やす。
- 5 古墳型に切り抜いた型紙をあて、抹茶パウダーを振って完成！



レシピ考案者



かんたん！古墳海苔巻きのだし茶漬け

栄養満点！緑鮮やかなブロッコリーで、もりもりの前方後円墳を表現しだし茶漬け。小腹が空いたときに、ささっと作れる簡単レシピ。古墳のような海苔巻きは青のり味でさっぱりいただけます。



材料 (2人分)

- 白飯 100g
- 青海苔の佃煮 少々
- 手巻き寿司海苔 1枚
- わかめ 4g
- 白いりごま 少々
- ブロッコリー 少々
- 白だし 大さじ3.5
- 昆布のだし(昆布を100倍の水で戻したもの) 600ml
- 塩 少々

作り方

●古墳海苔巻きを作る

※ブロッコリーを茹でる。

- 1 白飯100gに青海苔の佃煮を混ぜて60gと40gに分ける。
- 2 手巻き寿司海苔を縦に切り5センチ幅にする。
- 3 2の海苔で1の60gは丸く、40gは三角の形に巻く。
- 4 3をそれぞれ2つにカットして、丸の下に三角を配置する。
- 5 茹でたブロッコリーをさす。

●だしを作る

※わかめ4gを水で戻しておく。

- 1 昆布10gを水1リットルに入れてだしをとる。
- 2 白だし大さじ3.5に温めた1を600mlを混ぜる。
- 3 皿2つに2を分けて入れる。
- 4 戻したわかめとごまを入れる。
- 5 塩少々で味を調える。

●仕上げる

- 1 だしの中に海苔巻きを入れる。お好みでぶぶあられを飾り、完成。

墳活プレート埴輪付き

墳活 (=古墳に実際に訪れること) 中に手軽に食べられる、古墳ファン大歓喜のレシピ。
くるくる巻いて食べることも出来ます。ガレットの様に四角く折り畳めば前方後方墳の形も出来ます。



材料 (2人分)

- 蕎麦粉 10g
- 小麦粉 50g
- 抹茶 1g
- 砂糖 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 卵 Mサイズ3個
- 水 120ml
- フランクフルト 4本
- 冷凍パイシート 1枚
- 塩こしょう 少々
- ハム 2枚
- 海老 18匹
- 玉ねぎ 1/2個
- レモン 1/10個
- ベビーチーズ 2個

作り方

- 1 蕎麦粉、小麦粉、卵1個、抹茶、砂糖、塩、水を混ぜて焼く。
- 2 海老、薄く切った玉ねぎ、小さく切ったハムを塩こしょうしながら焼き、レモン汁も入れて炒める。
- 3 目玉焼きを作り、焼き終わったらマガ玉の形にカット。
- 4 ベビーチーズもカットして盛り付ける。
- 5 フランクフルトにパイシートをつけてオーブントースターで焼く。

墳活の
お供に!



レシピ考案者

赤木 こゆみ
さん

スープで食べる古墳しゅうまい

周濠（古墳の周りの池）を春雨スープで表現しています。食べる時は古墳を崩しながら春雨スープと一緒に食べるととても美味しいです。



材料 (2人分)

- 豚ミンチ 200g
- 玉ねぎ 50g
- ☆ 醤油 小さじ2
- ☆ 料理酒 小さじ2
- ☆ おろし生姜 小さじ1
- ☆ 片栗粉 大さじ1
- キャベツ 130g
- 塩 小さじ1/2
- (キャベツは5mm幅の千切りにし、塩をふり、水気をしぼる)
- にんじん (千切り) 15g
- えのき (3cm) 15g
- 緑豆春雨 25g
- ★ 水 500ml
- ★ 鶏ガラスープの素 大さじ1
- ★ 塩、こしょう 少々
- 青ねぎ (小口切り) 少々
- ごま油 大さじ1

作り方

- 1 ボウルに豚ミンチ、みじん切りにした玉ねぎ、☆を全て入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2 小さめのホットプレート、またはフライパンに1を古墳型に整え、上にキャベツをのせる。分量外の水大さじ3を注ぎ蓋をして中弱火で10～13分蒸し焼きにする。
- 3 蒸しあがった2に★、にんじん、えのきを入れ沸騰したら春雨を入れる。春雨が柔らかくなったらごま油を回し入れ、青ねぎをちらして完成。

もちもち白玉古墳

もちもちの白玉にサクッとしたナッツ、ザラッとしたきなこ…3種類の食感が楽しめる一品。
白玉を綺麗な古墳の形に仕上げるのがポイント。ナッツはガラス玉や勾玉などの装飾品にも見えます。



材料 (2人分)

- 白玉粉 …………… 100g
- 水 …………… 90ml
- 黒蜜 …………… 適量
- きな粉 …………… 適量
- ミックスナッツ …………… 適量

作り方

- 1 白玉粉に水を少しずつ混ぜる。
- 2 古墳の形や丸い形にする。
- 3 沸騰した鍋に2を入れて、白玉が浮いてきたら2分くらい茹でて氷水に移し冷やす。
- 4 お皿にきな粉をひき、水気を切った白玉をのせ、砕いたナッツを散らして黒蜜をかけて完成。

もちもち〜♪



Thank you

たくさんのご応募ありがとうございました。
ぜひ、掲載のレシピをご家庭で作ってみてください！



岡山で出逢う、もうひとつの桃太郎伝説
推し温羅2023
* 一実は推しは“温羅”なんです！ *

レシピ
コンテスト

