

北杜市ランチ認定メニュー: グランプリ

料理名: サンシャインライス



☆料理のコンセプト

日照時間日本一の北杜市にちなみ、明るい陽光と美しい自然をイメージしたメニュー。
特産の高原野菜をたっぷり使ったラタトゥイユ風の煮込みにまるやかな温泉卵と地元産のお米を取り合わせた一皿です。
カレーやハヤシライスに比べてローカロリーでとてもヘルシー。
野菜は旬のもの、手に入りやすいものでOK。卵をオムレツにする、鶏肉をベーコンに替える、ご飯をピラフにする、など各自各店でアレンジも自在です。

☆料理の材料(2人前)

- 完熟トマト450g(湯むきし1.5cmくらいの角切り)
- 玉ねぎ 80g(くし形切り)
- 鶏もも肉100g(小さめのそぎ切りにし塩・コショウで下味)
- ズッキーニ50g(イチョウ切り)
- パプリカ50g(小さめの乱切り)
- ニンニクみじん切り少々
- 塩・コショウ、
- 温泉卵2個
- ご飯400g
- オリーブオイル適量

☆料理のレシピ

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉とニンニクを炒める
- ②鶏肉に軽く火が通ったら玉ねぎを加え、透明感が出るまで炒めてからトマトを加える
- ③トマトの水気が出てなじんできたらズッキーニとパプリカを加え、火が通るまで煮て、塩・コショウで調味する
- ④皿に盛ったご飯にかけて温泉卵をのせる

シェフ・お店等の紹介

小淵沢への移住・就農をきっかけに生まれた「Vege & More」。農薬・化学肥料を使わない野菜栽培と野菜を生かした加工品を作る六次産業に取り組んでいます。

スパイシーな大人の味の「八ヶ岳高原野菜つぶつぶケチャップ」が大ヒット中！ショップ併設のカフェではケチャップを使ったアレンジメニューもお楽しみいただけます。

☆ 小淵沢町 「Vege & More」 .. 東 美由紀