

島根でどげかね茶漬

稲村 淳

材料・分量(4人分)

ご飯	2合	赤天	1枚
しじみ	200g~300g	刻み海苔	少々
牛乳	800ml	頓原漬	80g
あごだし	大さじ1	しょうゆ	少々
白みそ	少々		
とけるチーズスライス	4枚		
生卵	4個		

作り方(時間:40分)

- ① ご飯を2合炊く。
- ② 砂抜きしたしじみを牛乳で煮る。あごだしを加え、白みそで味をととのえる。
- ③ 茶漬椀にご飯を盛り、その上にチーズをのせて、②を注ぐ。
- ④ ③に生卵を入れ、刻んだ赤天、海苔をトッピングする。

漬け物は小皿で添え、お好みでしょうゆをかけて完成!!

セールスポイント

ほぼすべての食材が島根産です(浜田の赤天、頓原漬、松江のしじみ、隠岐のあごだし、吉田村のおたまはん、仁多米)。調理がとっても簡単です。トッピングをかえることで飽きがきません(浜田:焼カレーのほぐし身、松江:しじみの佃煮、わさび漬など)。