

第1回 開庁50周年記念献立



* 炊き込み御飯

* 桑そば……沖永良部島産の桑の葉を練りこんだそば！！
風味が感じられる生麺を使用します。

* 天ぷら……えび、生きくらげ(沖永良部島産)を桑粉入りの
衣で天ぷらにします。

* マンゴープリン……沖永良部島産マンゴーコンフィチュール
をのせて頂きます。

* 今回使用する沖永良部島産食材 *

桑そば



生キクラゲ



シマ桑青汁
(粉末タイプ)



マンゴー
コンフィチュール



献立	調理工程	材 料
炊き込みご飯 	1 ひじきを水につけ、戻しておく。 2 鶏肉を1cm角に切り、しょう油、みりん、清酒を加え、1時間つけておく。 3 人参、ごぼう、椎茸はさいの目(1cm角)に切る。 4 洗ったお米に1、2、3の材料を加え、食塩、淡口しょう油を入れ丁寧に混ぜ合わせて、炊く。	白米 鶏肉 醤油・清酒・みりん 人参・ごぼう・椎茸・ひじき 食塩・淡口醤油
桑そば 	1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したらそばをほぐしながら入れる。 2 表示の時間通りに茹で、たっぷり氷水を入れたボウルにそばを入れ流水でぬめりを落とすようにもみ洗いする。 3 皿に盛り付ける。	桑そば(沖永良部島産) かまぼこ 刻みのり 小葱 めんつゆ わさび
天ぷら(きくらげ・えび) 	1 えびはワタを抜き下処理をしておく。 2 ボウルに天ぷら粉、シマ桑粉、水を入れ混ぜ合わせる。 3 材料に2をつけ180℃に温めた油で揚げる。	えび 生きくらげ(沖永良部島産) てんぷら粉 シマ桑粉(沖永良部島産)
マンゴープリン 	1 牛乳・生クリーム・グラニュー糖を鍋に入れ沸騰しないように弱火で加熱する。 2 グラニュー糖が溶けたら鍋から火をおろし、ゼラチンを加えしっかり溶かして混ぜ合わせる。 3 マンゴーピューレを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。 4 型に入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。 5 マンゴーピューレを上からかける。	マンゴーピューレ(沖永良部島産) 生クリーム 牛乳(豆乳でも可) グラニュー糖 粉末ゼラチン