

第9回高校生対抗レシピコンテスト 参加レシピ

学校名	沖縄県立向陽高校		作品名	まーさんピリゴレシ ~ 親鶏のピリ辛ナビゴレシ ~				
グループ名	あちこーこー 金矢木友組		国名	インドネシア	カテゴリー ※右記の3つのカテゴリーの中から選択してください。	①お好み焼き②焼きそば③焼きめし		
料理画像	※カラー画像を貼付けて下さい※枠内に画像を収めて下さい		地産食材	材料	分量(2人分)	地産食材	材料	分量(2人分)
	①	米		⑪★	A: コーレーグスの唐辛子	3本		
	②	菜鳥油	3g	⑫★	A: コーレーグス (泡盛唐辛子液)	小さじ2		
	③★	菜鳥ひき肉(親鶏)	50g	⑬	A: ナンブラー	大さじ2		
	④	もきえび	8尾(32g)	⑭	A: 薄口しょう油	小さじ1		
	⑤★	トマト	100g	⑮	B: 卵	2個(120g)		
	⑥	赤パプリカ	30g	⑯	B: サラダ油	適量		
	⑦	にんにく	1g	⑰★	ビーケーサー果汁	大2		
	⑧	サラダ油	大さじ1	⑱	水溶の片栗粉	小1		
	⑨★	ゴキヤ	30g	⑲				
	⑩	A: 土塩, こしょう	適量	⑳				
作り方								
①ゴキヤをあらみじん切りにして土塩揉みする。にんにくはみじん切。トマトはあらみじん切。								
②米を洗い菜鳥油を加えて火炙く。								
③サラダ油とにんにくを入れて中火で熱する。								
④香りがでたらトマトを加えて火炙め、水分をとばしてペースト状にする。								
⑤菜鳥ひき肉ともきえびを加えて火炙める。								
⑥もきえびが赤くなたら、ゴキヤと赤パプリカとAを加えて火炙める。								
⑦30秒ほど火炙めたら火炙いた米をなじませる。								
⑧ビーケーサー果汁を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。(ビーケーサーソースの完成)								
⑨Bが目玉火炙きを作る。								
⑩⑦の上に目玉火炙きをのせ、ビーケーサーソースをかける。								
⑪								
⑫								

9月21日(木)NHK沖縄放送局
「おきなわHOT eye」生放送で紹介されたレシピです。