



制作者
佐々木タキ子さん
(船越・61歳)

試しに作って参加したので、まさかグランプリに選ばれるとは思っておらず、とてもびっくりしています。ミルクわかめようかんは、ごま豆腐をヒントにワカメを使って作ってみました。甘くなり過ぎないように、バランスを工夫しました。誰でも手軽に作れるので、ぜひ皆さんにも食べていただきたいです。



【材料】(4人分)
カットわかめ…12～13% 牛乳…180cc
くず粉 …50% 水 …200cc
砂糖 …100% 塩 …小さじ1/2

【作り方】
①カットわかめをミキサーで粉末状にする。
②鍋に材料を入れ、中火でよくかき混ぜる。
③色が変わり固まってきたら焦げないように弱火にし、こしが出るまで20分くらい練る。
④型に入れて固まったら完成。ぬらした包丁で適度な大きさに切ってお召し上がりください。
※お好みで、きな粉をまぶしてどうぞ。

一般の部グランプリ 受賞作品とレシピをご紹介 ミルクわかめようかん

ちびっこの部グランプリ

山田のいか三貝詰



木村彩香さん(宮古市愛宕小6年)

【材料】(2人分)
イカ…2はい カキ…10個 ホタテ…4個 しゅうり貝(正式名称ムラサキイガイ)…15個 煮汁(水…1%、酒…1カップ、みりん…50cc、しょうゆ…100cc、砂糖…大さじ2)

【作り方】
①しゅうり貝は薄い塩味で煮て殻から外す。
②ホタテは肝を外して縦半分に切り、ホタテとカキを軽く水洗いして塩を少々入れたお酒に浸しておく。
③イカの足や内臓を取って軽く水洗いし、胴の中にホタテ、カキ、しゅうりの身を詰め、竹串で口を止める。
④イカ2本分が入る位の鍋に煮汁をひたひたに入れ、弱火で約1時間煮る(落し蓋はせず、ときどき煮汁をイカにかける)。
⑤輪切りにして皿に盛り付け、完成です。
※そのままでも召し上がれますが、わさび醤油やマヨネーズなどをつけて食べてもおいしいです。

奨励賞(4作品)

※奨励賞作品のレシピは広報やまだの4月号以降で順次ご紹介する予定です。



古麻比留ご膳
山田町食生活改善推進員
連絡協議会の作品

海の幸五穀まん
野村光子さん(一戸町)の作品



いそべ茶漬け揚げ
阿部日佐子さん(中央町)の作品

鮭とホタテと
椎茸とめかぶロール
中鉢麗子さん(飯岡)の作品



三陸山田 海幸・山幸名物料理開発事業
うんめーごっつおー試食審査会

料理白慢が腕を競い合う



審査員による厳正な審査の様子

2月3日、山田の魅力発信実行委員会(阿部幸栄会長)が主催する「うんめーごっつおー試食審査会」が町中央コミュニティセンターで開かれ、料理白慢たちが腕を競い合いました。山田の新たな名物料理を開発するため同委員会が企画・募集したもので、町内外から48点の応募がありました。第1次書類審査を通過した20点を阿部会長や県調理師会の加藤綱男会長ら13人の審査員が試食し審査。その結果、一般の部では佐々木タキ子さんの「ミルクわかめようかん」が、ちびっこの部では木村彩香さんの「山田のいか三貝詰」がグランプリに輝き、一般の部奨励賞に4作品が選ばれました。これらの入賞作品は、今後料理講習会などで普及が図られていきます。

▽受賞作品
一般の部グランプリ
佐々木タキ子さん(船越)の作品「ミルクわかめようかん」
ちびっこの部グランプリ
木村彩香さん(宮古市)の作品「山田のいか三貝詰」
一般の部奨励賞
中鉢麗子さん(飯岡)の作品「鮭とホタテと椎茸とめかぶロール」
阿部日佐子さん(中央町)の作品「いそべ茶漬け揚げ」
野村光子さん(一戸町)の作品「海の幸五穀まん」
山田町食生活改善推進員連絡協議会の作品「古麻比留ご膳」



加藤綱男さんによる包丁式の様子