

オリーブオイル料理コンテスト (NO.5)

しめい
氏名

なかの しょう
中野 司陽

【作品タイトル】

オリーブにぎりの出汁茶漬け

【レシピ詳細】

材料・分量 (4人分)

- ・ ごはん 500g
- ・ かつおぶし 大さじ4
- ・ しそふりかけ 大さじ2
- ・ オリーブの実 32粒
- ・ オリーブオイル 大さじ4
- ・ 緑茶 1200cc
- ・ 塩 少々
- ・ きざみねぎ 少々

調理の工程・要する時間

1. ごはんとかつおぶし、しそふりかけを2分ほど混ぜる。
2. 輪切りにしたオリーブの実を入れ、軽く混ぜる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、おにぎりにしたごはんを中火で焼く。
4. お椀に焼いたオリーブにぎりを置き、輪切りにしたオリーブを添え、塩ときざみねぎも好みで盛り、緑茶をかけ完成。

【工夫した点やPRポイント】

日置市産のしそと茶葉を使い、お茶漬けを作りました。

オリーブをしっかり入れたことにより、香りがとてもよくなった。

意外と美味しくて驚きました。

・イメージ図 (写真)

