

知っていただきたい!

京のこだわり畜産物生産農場



京のこだわり畜産物生産農場

レシピ集

第3回 レシピコンテスト受賞作品!

「みんなハッピー! 京丹波ぽーくの こだわりルーローハン」

by 清水 遥香

最優秀賞

第3回京のこだわり畜産物
レシピコンテスト



徹底的な衛生管理と地元産飼料の利用や家畜が快適に過ごせる環境づくりなど、「こだわり」の飼い方で健康な家畜を育て、安心で安全な畜産物を生産する農場を

「京のこだわり畜産物生産農場」として京都府が登録しています。

それぞれの農場が、安心して安全な畜産物を皆様にお届けするために取り組んでいる

「こだわりの飼育方法」を、知っていただくために始めた登録制度です。

おいしい京都の畜産物の秘密は生産現場に!

知れば京都産畜産物が、更においしくなるに違いありません!



京のこだわり畜産物
生産農場Facebook



京のこだわり畜産物
生産農場登録制度
(京都府ホームページ)



材 料(1人前)

- 京丹波ぽーく(ミンチ) 100g
- 京丹波卵 1個
- 京タネノコ 50g
- 椎茸 1個
- チンゲン菜 1/4株
- 京水菜 1/6株
- 白ねぎ 約5cm
- 生姜・にんにく 各0.5片
- 白煎りごま・サラダ油 適量
- 五香粉(ウーシャンフェン) お好みで適量
- 片栗粉・水 適量(とろみ付け用)
- A オイスターソース・醤油・料理酒・砂糖 各大1、水 75ml

作り方

- ねぎは白髪ねぎ、水菜は4cm位、生姜・にんにくはみじん切り、椎茸・タネノコは1cmの角切りにする。卵は半熟のゆで卵にし、チンゲン菜はゆでて株元を除き、葉を外しておく。
- フライパンに油を入れ、生姜・にんにくを炒める。
- 香りが出てきたら豚ミンチを入れ炒め、五香粉を使用する場合は加える。
- 肉の色が変わったら椎茸、タネノコを入れて炒める。
- 全体に油が回ったら、A、ゆで卵を入れ、全体をなじませる。
- ひと煮立ちしたら、アルミホイルなどで蓋をし、5分ほど煮る。
- 片栗粉と水を加え加熱し、とろみをつける。
- 皿にご飯を盛り付け、7のをのせる。
- チンゲン菜、水菜、白髪ねぎと糸唐辛子を彩りよくのせ、最後に白ごまをかける。

優秀賞

第3回京のこだわり畜産物
コンテスト



「はんなり着物をまとった オムライス」 by 市川真帆 市川直美

材 料 (1人前)

- ・産直さばまご 2個
- ・ごはん 150g
- ・鶏肉 50g
- ・万願寺とうがらし 1/2本
- ・油揚げ 1/3個
- ・にんにく 1/4個
- ・柴漬(15g)、九条ねぎ(1/2～1本)
- A たし汁(大3)、醤油(みりん各小1/2)、
塩(ひとまみ)
- B たし汁(100ml)、醤油(小1/2)、
みりん・酒(各小1)、塩 (ひとまみ)

作り方

1. にんにくはみじん切り、鶏肉と万願寺とうがらしは1.5cm角、油揚げは1cm角に切る。
2. 油を引いて熱したフライパンで鶏肉を炒め、火が通ったらにんにく、万願寺とうがらし、ご飯を入れて炒め、塩コショウ適量と醤油少々で味付けをしてお皿にラグビーボールの形に盛る。
3. 鍋にB、刻んだ柴漬、2cm幅に切った九条ねぎを入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
4. ボールに卵を割りほぐし、Aを入れて泡立たないようにかき混ぜ、ラグビーボールの形にだし巻き卵を焼く。
5. 2のご飯の上に4のだし巻き卵を乗せて、3のあんをかける。

優秀賞

第3回京のこだわり畜産物
コンテスト



「ねぎたっぷり！ 京都ぽーくのとんぺい焼き」 by とも

材 料 (1人前)

- ・京都ぽーく(豚バラ肉) 3枚
- ・たまご 2個
- ・千切りキャベツ 60g
- ・カット九条ねぎ 10g
- ・塩・コショウ 各少々
- <トッピング>
- ・カット九条ねぎ 20g
- ・ソース・マヨネーズ・かつおだし・青のり 各適量

作り方

1. たまごを溶いてラップを敷いた大皿に注ぐ。
2. キャベツ、ねぎ、豚バラ肉のをせ、塩・コショウをふる。
3. ふんわりラップをして、電子レンジ600wで3分半～4分加熱する。
4. 半分に折って、トッピングをかける。

優秀賞

第3回京のこだわり畜産物
コンテスト



「米粉のトルティーヤ〜京都 を巻いて〜」 by 竹下豪紀

材 料 (1人前)

- ・京地どり(モロ肉) 40g
- ・葉巻まご 1個
- ・鹿ヶ谷がぼち(10g)、壬生菜(10g)
- ・万願寺甘とう(1本)、トマト(10g)、壬生菜(10g)
- A 米粉(100g)、片栗粉(15g)、砂糖(6g)、
塩(ひとまみ)、水(250g)
- B 西京みそ(3g)、砂糖・みりん・酒(各1.5g)
- C 柴漬(20g)、マヨネーズ(15g)
- D ケチャップ(3g)、塩・レモン汁・コショウ (各少々)
- E 合い焼肉(40g)、砂糖・醤油・みりん
(各5g)、ケチシード (5振り)

作り方

<米粉のトルティーヤ>

1. フライパンを中火で温め、サラダ油をしく。
2. Aをボールで混ぜ合わせ、フライパンに薄く延ばし、片面 3 分ずつ焼く。

<西京から揚げ柴漬タルタル>

1. ビニール袋に鶏モモ肉、Bを入れて30～40分置いて味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げ。
2. ゆで卵を作り、フードプロセッサーでCと混ぜ合わせる。
3. かぼちゃを天ぷらにし、壬生菜を3cm幅に切る。

<万願寺甘とうサルサソースのタコス風>

1. 万願寺甘とう、トマトを1cm角に切り、Dを合わせて味を付ける。
2. Eをフライパンで炒める。
3. 壬生菜を3cm幅に切る。

優秀賞

第3回京のこだわり畜産物
コンテスト



「京地どりと九条ねぎの ミルクカレー」 by 久戸瀬一枝

材 料 (1人前)

- ・京地どり 80g
- ・九条ねぎ 80g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・バター 5g
- ・ご飯 適量
- A 塩コショウ(適量)、カレー粉(2.5g)
- B 美山牛乳(100g)、白みそ(10g)、鶏ガラ
スープの素(1.5g)、オイスターソース(小1)
- <付け合わせ>
- ・すき(1/2個)、フロコリースプラウト(適量)、
粗挽き黒胡椒(少々)

作り方

1. 京地どりは食べやすい大きさ、九条ねぎは小口切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンに京地どりの皮目を下に並べてこんがり焼き、裏返す時に玉ねぎ、九条ねぎを加え、Aを加えて炒める。
3. 2にBを加え沸騰直前まで混ぜながら中～弱火で加熱する。
4. 仕上げにバターを加え塩で味を調える。
5. 器にご飯を盛り付け、付け合わせを添える。