



RISING SUN ROCK FESTIVAL in EZO 2020
on YouTube
presented by au

真夜中のライジングサンクッキング

レシピ監修:TOSHI-LOW(BRAHMAN/OAU)



北海道夏野菜ポテトサラダ

●材料

RSRアースケアの堆肥で育った「おかえりじゃがいも」
…2~3個

※普通のじゃがいもでも代用できます。

シーチキン…1缶

梅干し…中2~3個

大葉…5枚

オクラ…5本

とうもろこし…1本の半分ほど

マヨネーズ…大さじ2

塩…少々

胡椒…少々

●作り方

- ① じゃがいもをボイル、もしくはレンジでチンして粗めのマッシュ状にして冷まし、シーチキンは油を切っておく。
- ② オクラを板ずりしてからボイルし粗熱をとったら切りそろえ、
とうもろこしもボイルもしくはレンジでチンして粗熱がとれたら身を削いでおく。
- ③ 梅干しの種を除いてたたき、大葉を千切りにする。
- ④ ボールに全ての材料を入れ、混ぜて完成。(マヨネーズと塩、胡椒はお好みで調整)

はるきちオーガニックファームホームページ





真夜中のライジングサンクッキング

レシピ監修:TOSHI-LOW(BRAHMAN/OAU)



枝豆御飯 望来豚ひつまぐし

●材料

石狩が誇るブランド豚望来豚(バラかロース)・・・250g

※普通の豚肉でも代用できます。

枝豆・・・1袋(200～300g)

白米・・・2合

焼き海苔・・・少々

ミニトマト・・・1個

わさび・・・少々

サラダ油・・・適量

こんぶ茶(顆粒)・・・適量

●調味料A

塩・・・少々

胡椒・・・少々

酒・・・大さじ1

生姜・・・少々

片栗粉・・・大さじ2

●調味料B

醤油・・・大さじ2

みりん・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ2

●作り方

- ① 豚肉を一口大にカットしてビニール袋に入れ、Aの調味料を入れ揉み込み全体に馴染ませる。
- ② 塩を加えたお湯で枝豆を茹でて剥いておく。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、調味料を揉み込んだ豚肉を炒める。
- ④ 豚肉をよく炒めたらBの調味料を入れ、全体的に味を馴染ませて少しとろみがついたら火を止める。
- ⑤ 炊いたご飯に枝豆(彩りように少し残す)を加えて混ぜご飯にしておひつに移し、その上に炒めて味を馴染ませた豚肉を乗せる。残しておいた枝豆と焼き海苔を散らし、トマト、わさびを添えて完成。
- ⑥ 食べる途中、お茶漬けにするので熱湯を準備しておく。

【食べ方指南】

- ① まずはおひつから何も入っていない茶碗に盛って、そのまま食べるべし。
- ② 次は茶碗に盛ったあとこんぶ茶をふりかけ、上から熱湯をまわしかけて食べるべし。
- ③ 最後はそのままでも、お茶漬けでも、気に入った食べ方で完食すべし。





真夜中のライジングサンクッキング

レシピ監修:TOSHI-LOW(BRAHMAN/OAU)



●材料

はるきちオーガニックファームの夏野菜
(ズッキーニ、なす、ヤングコーン、とうもろこし、
オクラ、ピーマン、トマトなど)

※お好きな夏野菜でどうぞ

時鮭・・・一切れ

パクチー・・・少々

鶏ガラスープ・・・適量

カレー粉・・・適量

●作り方

- ① 時鮭に混ぜた調味料を塗り、夏野菜とともにグリルで焼く。
- ② 鶏ガラスープとカレー粉を混ぜ、スープカレーを作る。
- ③ 焼いた時鮭と夏野菜をタジン鍋に盛り付け、スープカレーを注ぎ10分ほど煮込む。
- ④ 最後にパクチーを盛り付けて完成。

●調味料

味噌・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

