

# ヒノヒカリを使った大和まな炒飯

中国料理 桃谷樓 西大寺ならファミリー店

新発見  
おいしい  
奈良

Vol.  
32

## [材料]4人分

- 温かいご飯(ヒノヒカリ)  
----- 大ぶり茶碗4杯分
- 卵 ----- 4個
- 大和まな(みじん切り)----- 160g
- チャーシュー(みじん切り)----- 80g
- 生姜(みじん切り)----- 10g
- 葱(みじん切り)----- 40g
- 塩・こしょう ----- 少々
- 醤油 ----- 小さじ約1.5杯
- オイスターソース----- 大さじ約1杯
- サラダ油 ----- 大さじ約4杯

※奈良県産米のヒノヒカリは、米の食味ランキングで4年連続「特A米」の評価を受けている大変美味しいお米です。



## 〈作り方〉

- ①フライパンを熱し煙がでたら、サラダ油を入れ、生姜を香りが出るまで炒める。
- ②しっかり溶いた卵を①に入れ、卵にサラダ油を染みこませるように火を通す。
- ③卵に半熟程度火が通ったところにご飯を入れ、塩を振り、ご飯をほぐしながらよく炒める。
- ④ご飯がほぐれたら、葱を入れ香りが出たら、大和まなとチャーシューを入れ、さらに炒める。
- ⑤大和まなに火が通ったら、塩・こしょう、オイスターソースを入れ、よく混ぜて、最後に強火にして醤油を鍋肌にまわしかけ、香りをうつすように炒めて仕上げます。

## ワンポイント

\*ご飯は熱々のものを使用し、ご飯が固いときは油多め、柔らかい時は油少なめに。  
\*ご飯粒の表面に卵の膜をつけることでパラパラな炒飯ができます。(③)  
\*おたまの底でご飯粒をつぶさない程度に、たたくようにほぐしながらよく炒める。(③)



調理長  
山本 喜美夫さん

〒奈良市西大寺東町2-4-1  
ならファミリー6階  
☎ 0742-36-5646  
FAX 0742-36-5647  
URL [www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/](http://www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/)



中国料理 桃谷樓  
西大寺ならファミリー店

西大寺ならファミリー6階に位置するお店。「奈良の食材の魅力は、昔から受け継がれた伝統」と山本さん。自然の恵みを活かした食材に化学調味料をまったく使っていない中国料理を味わえます。中国伝統の医学理論に基づいて作られた「月替わり薬膳コース」もおすすめ。



眼下に平城宮跡の大極殿、朱雀門、遠くには若草山と奈良の歴史や自然を一望できます。

☎ 県マーケティング課 ☎0742-27-5427 FAX 0742-26-6211

ヒノヒカリは  
ここで

## 地の味 土の香

県内農産物直売所のネットワークブランド「地の味 土の香」。ここでは、今回の料理に使える食材を取り扱っている加盟店をご紹介します。



JAならけん 葛上農産物直売所  
〒御所市南郷西畑1421  
☎ 9:00~15:00  
☎ 0745-66-1016



郷土食「當麻の家」  
〒葛城市新在家402-1  
(道の駅ふたかみパーク當麻内)  
☎ 9:00~17:00  
☎ 0745-48-7000

奈良のシェフが、奈良の食材で「ご家庭でできるレシピ」をお届けします。