

中国地区牛乳・乳製品料理コンクールで 最優秀の中国四国農政局長賞に選ばれました

10月5日(土)に行われた「牛乳・乳製品利用料理コンクール岡山県大会」で最優秀賞を受賞された沢田在住の松本藍里さんが、11月16日(土)に行われた中国地区牛乳・乳製品料理コンクールに出場され、最優秀の中国四国農政局長賞に選ばれました。

このコンクールには中国5県の県大会(計1,593点のエントリー)を勝ち上がった高校生や大学生ら10人が出場されました。松本さんの「みるく親子丼」は料理としての完成度の高さや、牛乳が苦手な人でも食べやすい点が評価されました。



みるく親子丼

材料(4人分)

牛乳……………	300ml	塩……………	適量
バター…………	20g	小ねぎ…………	4本
鶏もも肉…………	230g	生姜……………	20g
玉ねぎ…………	1個	紅生姜…………	適量
しめじ…………	60g	七味……………	適量
えのき…………	70g	きざみのり……	適量
卵……………	3個	薄口醤油…………	大さじ2
ご飯……………	680g	酒……………	大さじ1・1/2
水……………	5g	ほんだし…………	5g
片栗粉…………	2.5g		

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切る。えのきは半分に切り、さいておく。しめじもさいておく。玉ねぎは皮をむき、うすくスライスする。小ねぎは、小口切りにする。生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、生姜を炒める。鶏もも肉・玉ねぎを加え、火が通るまで炒める。しめじ・えのきを加え、軽く炒める。
- ③牛乳・ほんだしを加え煮込む。薄口醤油・酒を加え少し煮込んだら、水溶き片栗粉を回し入れる。塩を加える。
- ④ぐつぐつして、とろみがついてきたら、溶き卵を数回に分けて回し入れ、ふたをし1～2分加熱する。
- ⑤ご飯の上に④のをせ、小ねぎ・紅生姜・きざみのりを盛りつけ七味をかける。

記録BOX

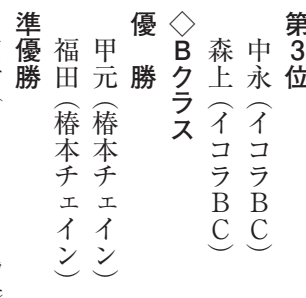


第21回少年剣道勝抜大会
日時…11月23日(土)
場所…津山総合体育館
◆小学校高学年男子の部
第2位 原田 忠幸



**鏡野町射撃クラブ
令和元年度第2回大会**
日時…11月4日(月)
場所…湯原国際射撃場
◆Aクラス
優勝 宗安 秀樹
準優勝 宗安 愛美
第3位 宗安 英明
◆Bクラス
優勝 福田 孝二
準優勝 聖岩 寛志
第3位 近藤 誠

**第30回鏡野町民
バドミントン大会**
日時…11月24日(日)
場所…鏡野町文化スポーツセンター
◆Aクラス
優勝 小枝(スマッシュBC)
治部(スマッシュBC)
準優勝 高村(明男倶楽部)
福田(明男倶楽部)
第3位 中永(イコラBC)
森上(イコラBC)
◆Bクラス
優勝 甲元(椿本チェイン)
福田(椿本チェイン)
準優勝 田村(HEISEI白鳥組)
中谷(鏡野体協)
第3位 治部(スマッシュBC)
吉田(スマッシュBC)
◆Cクラス
優勝 岡崎(鏡野体協)
草池(鏡野体協)
準優勝 橋野(スマッシュBC)
森田(スマッシュBC)



町民硬式テニス大会
日時…11月10日(日)
場所…鏡野町テニスコート
優勝 藤田建吾 寺下二郎
準優勝 小野高行 尾崎文雄
第3位 植木淳之 石田浩三



第3位 田中(美作高校)
丸本(美作高校)
◆Dクラス
優勝 大島(西中学校)
大前(西中学校)
準優勝 遠藤(鏡野体協)
金平(鏡野体協)
第3位 隠明寺(北稜中学校)
下林(北稜中学校)