

NO.1

# さんぶNo1 グランプリ 2012 in 大網白里町

## ～さんぶの名産品が大集合～

と き 6月30日(土)

午前9時30分～午後4時

ところ 大網白里アリーナ(大網白里町上貝塚 160)

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用のうえ、ご来場ください。

※JR大網駅、大網白里町役場(臨時駐車場)から会場までの無料送迎バスを運行します。

内 容 さんぶ 食王座決定戦(午前10時～午後2時)、小学生フットサル選手権、地元産農産物・水産加工品などの即売、採りたて季節野菜・果物などの無料配布(数量限定)

※天候により、内容を一部変更する場合があります。

◆問い合わせ 山武地域振興事務所地域振興課 ☎0475-54-0222

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kc-sanbu/index.html>



## 町地産地消学校給食レシピグランプリ優秀レシピ

=家庭用アレンジレシピ= ☆鶏肉のピカタ(カレー風味)☆

### ◎材料(4人分)

鶏むね肉	2枚
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
カレー粉	小さじ1と1/2
(衣)	
卵	2個
粉チーズ	大さじ3
パセリのみじん切り	大さじ1
サラダ油	大さじ2
(ソース)	
トマトケチャップ	大さじ3
赤ワイン	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
バター	10g

### ◀レシピ考案者▶

中村さん(東京都豊島区在住)

### ◀レシピアレンジ▶

横芝クッキングスクール



### ポイント

焼くときの火加減は、卵をつけてあるので焦がさないように、中火で両面を焼き、後は弱火で中までよく火を通しましょう。

### ◎作り方

- ①鶏肉は肉の厚みのある所から観音開きにし、ラップをかけて上からすりこ木等で打ち、肉の厚さを均一にし、1枚を2つに切る。両面を軽く塩、こしょう各少々をふっておく。
- ②小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせ、(1)の鶏肉にまんべんなくつけ、余分な粉はおとしておく。
- ③衣の材料をボールに入れ、卵を割りほぐし鶏肉1枚ずつに衣をからめる。
- ④フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れ弱めの中火にし、鶏肉を入れて両面をこんがり焼く、肉の中心まで弱火で火を通す。焼きあがったら食べやすいように切り分ける。
- ⑤ソースの材料を小さめのフライパン等に入れ、火にかけて軽く煮詰め、ピカタを盛り付けた上からソースをかける。とてもおいしいソースです。

※ピカタにする食材は、鶏肉の他、豚肉、帆立、ハム、白身の魚、鮭等アレンジ次第でレパートリーの幅が広がります。

◆問い合わせ 産業振興課農政班 ☎84-1215