



# 「教えて！我が家の発酵ごはん」レシピ応募用紙

発酵のまちづくりの一環として、地域に受け継がれてきた発酵食のレシピを募集しています。  
ご家庭で親しまれている味をぜひエピソードとともに教えてください。簡単な内容で構いません。

|                         |                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 料理名                     | ご飯が進む！鶏肉の酒粕焼き                                                                                                                                                                |
| 使用している<br>発酵食品に○        | みそ・しょうゆ・酢・麴・ <b>酒粕</b> ・漬物・納豆・甘酒<br>ヨーグルト・チーズ・日本酒・その他( )                                                                                                                     |
| 材料<br>(およその分量でOK)       | ( 2 )人分 ※書き切れない場合は、任意の用紙にご記載ください。<br><br>・鶏もも肉 1枚<br>・酒粕 大さじ2<br>・みりん 大さじ1<br>・しょうゆ 小さじ1<br>・砂糖 少々<br><div>簡単に記載してください。<br/>出来上がりの写真があれば、<br/>ぜひご提出ください。</div>               |
| 作り方<br>(簡単でOK)          | ※書き切れない場合は、任意の用紙にご記載ください。<br><br>① 酒粕・みりん・しょうゆ・砂糖を混ぜて漬けだれを作る<br>② 鶏肉にだれをぬり、冷蔵庫で30分～1時間ほど置く<br>③ フライパンまたはグリルで中まで火が通るように焼く<br>④ 焦げやすいので、火加減に注意しながら焼く<br>※酒粕は少しのばして使うとぬりやすくなります |
| この料理への思い<br>やエピソード      | ※誰から教わったか、どんな時に食べるか、料理に対する思い出など。<br><br>息子が学生の頃、野球の試合があった日の夕食によく作りました。<br>香りが良く、ご飯がよく進むので、みんなで試合のことを話しながら、た<br>くさん食べました。子ども達との楽しい思い出の味です。                                    |
| 掲載について                  | <input checked="" type="checkbox"/> 市の広報、公式サイト等への掲載に同意します(※チェックをお願いします)                                                                                                      |
| 公表は「●●町」まで              | ①氏名: <u>宍粟 花子</u> (公表の可否: 可 ・ <b>不可</b> )<br>氏名公表不可の場合のみペンネーム: <u>はなちゃん</u>                                                                                                  |
| お名前・連絡先等                | ②住所: 宍粟市 <u>山崎 町 中広瀬 133-6</u><br>③年齢: <u>60</u> 歳 ④電話番号: <u>090-XXXX-XXXX</u><br><div>※電話でレシピの詳細などについてお聞きする場合があります<br/>※レシピは、第三者 日中連絡が取りやすい電話番号を記入してください。</div>             |
| 「●●歳代」でもOK<br>(例: 60歳代) |                                                                                                                                                                              |

【提出先】発酵のまちづくり推進協議会事務局(宍粟市役所3階 地域創生課内)

〒671-2593 宍粟市山崎町中広瀬 133-6

電話: 63-3066 / FAX: 63-3060 / メール: chiikisosei-kk@city.shiso.lg.jp