

これまでも、これからも
食のミライ、富山から



デミオムライス丼

料理実演《レシピ》

池田 航 さん
高岡龍谷高等学校



とやまグルメ・
フードフェス2025
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

枝豆バターライス

[材料]

富富富	2合
冷凍むき枝豆	40g
バター	10g
塩	1g
粗びき黒胡椒	少々

[作り方]

- ① 枝豆を塩茹でする。
- ② フライパンにバターを入れ、溶かしバターを作る。
- ③ 茹でた枝豆をさっとバターに絡める。
- ④ ③を炊いておいたご飯に混ぜ込み、塩、粗びき黒胡椒で味付けする。

ふわとろ卵

[材料]

卵	4個
牛乳	30g
水	30g
生クリーム	10g
顆粒鶏がらスープ	1g
砂糖	1g
塩	1g
白胡椒	少々
バター	10g

[作り方]

- ① 卵を溶き、調味料をよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱し、バターを溶かし、卵を流し入れる。
- ③ 加熱しながらゆっくりとかき混ぜ、お好みのかたさに仕上げる。

デミソース

[材料]

合びき肉 (粗びき)	200g
玉葱	1/3個
人参	20g
オリーブオイル	適量
薄力粉	大2/3
デミソース	100g
水	280ml
コンソメ顆粒	1個
赤ワイン	35ml
ポルト酒	20ml
ウスターソース	20ml
ケチャップ	20ml
ローリエ	1枚
塩・砂糖	適量
はちみつ	適量
バター	7g

[作り方]

- ① 玉葱、人参をみじん切りにする。
- ② オリーブオイルで①を炒める。
- ③ 合びき肉を入れてさらに炒める。
- ④ 薄力粉を入れ炒める。
- ⑤ 調味料を入れ煮込む。
- ⑥ 最後にバターを入れる。

飾り

[材料]

人参
セルフィーユ

[作り方]

- ① 人参はもみじ型に抜いて茹でる。

盛り付け方

- ① 丼に、枝豆バターライスを盛る。
- ② デミソースを丼のまわり2/3くらいに盛りつける。
- ③ 真ん中に、ふわとろ卵をおく。
- ④ 卵の上に、人参とセルフィーユをのせて飾る。