

## 十勝のお宝とろろテッパン焼き



### アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

海鮮と肉と、旨味豊富なきのこを使うことで、複雑で濃厚な旨味を引き出した。

とろろの上に載った色とりどりの具材が、卵白越しに透き通って見えるのが美しい。

### アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

熱した鉄板に、とろろと炒めた具を載せるだけというシンプルな調理。

熱々で食卓に提供して、混ぜながら食べるというエンターテインメント性。



### レシピが誕生したきっかけ

十勝を訪れるたびに自然の豊かさに驚かされる。

海に大地にと自然の景観に幅があるように、名産である食材の種類も幅広く、それぞれが魅力的である。今回は多様な十勝食材の魅力を1つの料理にまとめられないかと創作した。

名物の長芋をベースに、海の宝である鮭と大地の宝である豚肉と野菜をトッピングした。

焼き立てを混ぜながら食べることで味の変化も楽しめる一品である。

## 使用する十勝産食材

長芋、マッシュルーム、豚肉

長芋はすりおろしてご飯にかけるのが一般的だが、それを焼くという新しい食べ方の提案。お好み焼きよりふわっと軽く、幅広い年代にアプローチできると思う。海の食材と陸の食材を両立させることで十勝の自然の雄大さを表現した。

### ◆材料(4人分)

長芋・・・600g / 豚バラ薄切り・・・200g / マッシュルーム・・・100g  
甘塩鮭・・・100g / 細ネギ・・・6本 / ゆでとうもろこし・・・100g  
卵・・・4個 / 塩昆布・・・10g / 塩・・・適量 / サラダ油・・・適量

## 作り方

🔥アイデアポイント・アピールポイント

### STEP 1

豚肉は3cm長さに、マッシュルームは1cm厚さに切る。

細ネギは小口切りにする。

### STEP 2

フライパンに油(小さじ1)を入れて、豚肉とマッシュルームをサッと炒めて塩(少々)を振って取り出す。

🔥マッシュルームは豚と炒めることで脂の旨味をプラス。

### STEP 3

続いて鮭を両面焼いて取り出し、皮と骨を除いて荒くほぐす。

🔥鮭はじっくり焼いて旨味を引き出します。

### STEP 4

長芋の皮をむいてすりおろし、塩(小さじ1/2)を混ぜてとろろを作る。

🔥すりおろした長芋は塩で薄味で味付け。焼くとふわっと仕上がります。

### STEP 5

ステーキ用の鉄板を熱して油(適量)を塗り、とろろを流し入れる。上に豚肉とマッシュルームと鮭ととうもろこしと塩昆布を載せる。

🔥鉄板がなければ小さめのフライパンでもOK

### STEP 6

卵を割り入れて、そのまましばらく焼く。

🔥卵を割り入れてからしばらく焼くことで長芋の底面にも焼色が付きます。

### STEP 7

小口切りにした細ネギを上にはらき、とろろが焼けてきたらかき混ぜて食べる。

🔥鉄板の余熱で、もんじゃ焼きを焼くように食べてください。