

■レシピ名		
夕風の煌めき串		
■「串」に込められた想いや「串」にまつわるエピソード		
食材を組み合わせることで、山、海、夕日を表現しました。 市来と串木野の旬がコラボした、1本で3つの風景が楽しめる一品です。		
■レシピのアピールポイント（工夫した点など）		
ブロッコリーとつけあげは、焼くだけでOK。 かぼちゃもレンジで簡単に調理できます。 全ての生食が可能なので、食中毒も起こりにくいです。		
■レシピ		■作り方
材料名（4本分）	分量(g)	
串		
ブロッコリー	1房	①かぼちゃをふわりとラップに包み、レンジ500Wで5分あたためて冷ましておく
つけあげ	2枚	②ブロッコリー1房を4分間し、つけあげをスライス。
味平かぼちゃ	1/4つ	③サラダ油を敷いた中火のフライパンにブロッコリーを入れ、火が通ったらつけあげを加えて焼く。
クリームチーズ	1ピース	④かぼちゃをフォークか何かでつぶし、クリームチーズを混ぜて、ラップを使って丸く成形する。
サラダ油	小さじ1	⑤みかんを絞り、溶かしたバター（レンジ500W、20秒）と混ぜる。
ソース		⑥かぼちゃ、つけあげ、ブロッコリーの順に串に刺す。
早世みかん	1/4つ	⑦ソースとごまをかけて完成　～
バター	10g	
トッピング		
串木野金ごま	小さじ1	
（ラップ、竹串）	4本	



■氏名	■住所	■職業
後藤 香音	いちき串木野市	自営業