



4大「ニク」のこのへラクレス丼



材料(2人分)

倉石牛	100g
馬肉	100g
シャモロック	100g
玉ねぎ	1玉
ニンニク	3かけ程度
長ネギ	1本
源タレ	適量
ごはん	1.5合

手順

- ① 玉ねぎをくし切りにする。
- ② 長ネギは刻む。
- ③ 肉類はひと口サイズに切る。
- ④ ニンニクは薄い輪切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひいて玉ねぎを炒める。
- ⑥ ある程度玉ねぎを炒めたら、肉類とニンニクを投入してさらに炒める。
- ⑦ 肉類に火が通ったら源タレを加えて、さらに炒める。
- ⑧ 源タレが程よく絡んだら火を止める。
- ⑨ どんぶりに盛ったごはんの上にかける。
- ⑩ 刻んだ長ネギをまぶして出来上がり。

コツ・ポイント

4者は出会ったばかりのため連携がまだとれていない。美味しくなるには時間がかかるが、出会ったことを評価して欲しい。3つの肉とニンニクを食べ、パワー、スピード、知性をアップさせることによりへラクレスのようになれる。それがこのへラクレス丼である。

レシピ誕生の経緯

五戸町の特産「肉」を集結させたら、ニン「ニク」もそれらに呼応するように集まってきた。