鳥取県・・・いただき（4人前）

　　　材料　米　2合

　　　　　　三角の油揚げ（大）　4枚

　　　　　　人参　50g

　　　　　　ごぼう　50g

　　　　　　干ししいたけ　3枚

　　　　　　Aしいたけの戻し汁　800ml

　　　　　　A醤油　大さじ4

　　　　　　A砂糖　大さじ2

　　　　　　A酒　大さじ1

（１） 三角の油揚げに切れ込みを入れ袋にする。

（２） ごぼうはささがきにして水にはなし、アク抜きをする。人参は細切りにする。干ししいたけは浸けてもどし、細かく切る。

（３） （２）と米を混ぜ合わせ、油揚げに詰めて、爪楊枝で口を縫うようにして留める。

（４） 炊飯器に（３）、Aを入れて炊き上げる。

（５） 爪楊枝を外して完成。

島根県・・・干し大根の煮しめ（4人前）

　　　材料　干し大根　20枚

　　　　　　戻し汁　適量

　　　　　　いりこ　30g

酒　大さじ2

砂糖　大さじ1

醤油　大さじ2

油　適量

（１） 干し大根を洗い、水につけておく。

（２） 鍋に水と（１）を入れて火にかける。沸騰したら火を止め、そのまま冷やす。

（３） （２）を油で炒めて戻し汁、いりこ、酒とともに中火で煮る。

（４） 砂糖、醤油を加えて煮汁がなくなるまで煮込む。

岡山県・・・デミかつ丼（1人前）

　　　材料　豚ロース　1枚

　　　　　　米　1合

　　　　　　キャベツ　30g

　　　　　　塩　少々

　　　　　　胡椒　少々

　　　　　　小麦粉　適量

　　　　　　パン粉　適量

　　　　　　卵　1個

　　　　　　A赤ワイン　大さじ3

　　　　　　Aケチャップ　大さじ3

　　　　　　A中濃ソース　大さじ3

　　　　　　A砂糖　小さじ1

　　　　　　A醤油　小さじ１

（１） 米を炊く。

（２） キャベツを千切りにする。

（３） 豚ロースの筋を切り、塩と胡椒で味付けをする。

（４） （３）を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。

（５） Aを混ぜ合わせ中火で温め、ソースを作る。

（６） 炊きあがったご飯にキャベツ、切った（４）をのせソースをかけて完成。

広島県・・・あずま（4人前）

　　　材料　ママカリ　300g

　　　　　　塩　少々

　　　　　　酢　適量

　　　　　　砂糖　大さじ２

　　　　　　おから　240g

　　　　　　いりごま　大さじ２

　　　　　　刻みショウガ　少々

（１） ママカリは3枚におろし、塩を振って酢でしめる。

（２） 鍋におから、砂糖、塩、酢を入れ炒める。冷ましてから、ごま、刻みしょうが、小口切りにしたねぎを混ぜる。

（３） （２）に（１）をのせる。

山口県・・・けんちょう（4人前）

　　　材料　木綿豆腐　200g

　　　　　　だいこん　300g

　　　　　　にんじん　50g

　　　　　　油　小さじ２

　　　　　　醤油　大さじ2

　　　　　　酒　大さじ2

（１） 豆腐は水気をきり、だいこんとにんじんは皮をむいて、いちょう切りにする。

（２） 鍋に油を入れて熱し、豆腐を崩して炒める。

（３） だいこん、にんじんを入れ、油が回るまで炒める。

（４） 調味料を加え、大根に味が染みるまで、10分程度煮る。