

第2弾

冬の

ノーブルレディーの **れいほく八菜ランチバイキング** おしながき



本日、お召し上がりいただくランチバイキングメニューは、
私たち、嶺北地域の農村女性リーダーが、
作っている食材を活用した地産地消料理です。
嶺北の食材と生産者お勧めの食べ方を皆さまにご紹介したいと
昨年12月に引き続き企画しました。
嶺北の食をご家庭でご利用いただきましたら幸いです。
どうぞゆっくりご賞味ください。

メニューや材料が一部変更になっている場合もありますのでご了承下さい

御飯

お雛ちらし

おひな様バージョンにアレンジしました

赤飯

嶺北のもち米の風味をゆっくり味わってお召し上がりください

花菜飯

野菜たっぷりヘルシーご飯です

焼き物

所ジョージもうまい!と惚った土佐褐毛牛のたたき

テレビにも登場。マノアレタスと共に

愛情卵焼き

真心込めて焼きました。たくさん作るの焦げていたらごめんなさい

土佐褐毛牛のグラタン

嶺北の風土が育んだ和牛を 洋風に

煮物

サンマの甘煮

女性リーダー自慢の味付けです

ピチピチ母さんのおでん

一口サイズでも まごころは特大

和物

スナップエンドウの洋風白和え

和え物にすると一品料理

プチヴェールのミモザサラダ

ちっちゃくて甘い オシャレな冬八菜

ハウレンソウのごま和え

大川村のハウレンソウの お味をどうぞ

あいちゃん豆腐のやっこ

甘くて 味わいのある豆腐です

汁物

嶺北旬の五目味噌汁

手作り味噌に たっぷり旬のお野菜のハーモニー

デザート

米粉グリーンケーキ

米粉の美味しさを 召し上がれ

コーヒー

嶺北の花々と共に。

平成21年3月4日

土佐町基幹集落センターにて(12:10~13:30)

嶺北地区農村女性リーダー ネットワーク