



## 奥多摩郷土弁当 おしながき

### ① しおこうじの煮物

材料・・・しいたけ・大根・人参・ガンモ・奥多摩名水・塩麴

青梅、奥多摩地域で採れた作物で出汁は塩麴だけ

### ② 奥多摩わさびころっけ

材料・・・奥多摩わさび・じゃがいも・塩麴入りわさび塩

\* 塩麴入りわさび塩をつけながら食す

### ③ やまめ・にじますのふらい

材料・・・奥多摩産のやまめ・にじますをフライにした

### ④ 鶏の奥多摩味噌づけ焼き

材料・・・鶏肉・奥多摩麦味噌・・・鶏肉を漬け込み、

弱火でことごと、じっくり仕上げております

### ⑤ 切り干し大根のとまと和え

材料・・・青梅産の切り干し大根・青梅産の梅干し・とまと

トマトジュース・特製とまとソース

### ⑥ きゅうりとしょうがのごま油いため ⑦ ゆずジャム

材料・・・きゅうり・しょうが・胡麻油 沢井ゆず

### ⑧ きのこめし・・・奥多摩産しめじ、と十穀米のご飯