

この秋食べたい!

# 道の駅 ごはんがおいしいメニュー RANKING

地元の米と食材をたくさん味わえる、大人気のメニューを徹底調査!

## 道の駅 みはら神明の里

串焼きとともにいただくダイナミックなランチ



みはら神明鶏を使った三原の新・郷土料理の「水軍焼き定食」がイチオシ! 味の決め手は、ニンニクちりめん柑橘味噌と塩レモン海藻の塗りダレ。ダイナミックな串焼きごはんとの相性は抜群。その他、「見晴らし海鮮丼定食」や、「タコ天丼じゃ〜定食」など、海の幸を楽しめるメニューも目白押し。

〒三原市糸崎 4-21-1 ☎0848-63-8585 営業9:00～18:00 休第3火曜

### ごはんメニューTOP3

- 1位 水軍焼き定食 1000円
- 2位 見晴らし海鮮丼定食 1260円
- 3位 タコ天丼じゃ〜定食 900円

## 道の駅 よがの百鬼

名産のレンコンが大変身! 新感覚のイタリアン丼



大和町産の食材にこだわった「YOGAN SU だいわ丼」が名物。地元名産のレンコンと、国産豚肉の腸詰め「サルシッチャ」を食材に使ったミートソースや、温泉卵、自家栽培バジルなど、食材一つ一つにこだわったイタリアンテイストの丼だ。「リゾットのモーニングセット」には、減農薬栽培の大和町産米を使用。

〒三原市大和町和木 652-3 ☎0847-35-3022 営業月～金/9:00～17:00、土・日曜・祝日/9:00～18:00 休第3木曜、年末年始

### ごはんメニューTOP3

- 1位 YOGAN SU だいわ丼 840円
- 2位 リゾットのモーニングセット 880円

## 道の駅 世羅

おかずの王道しょうが焼き。コクと旨味を堪能したい



肉食系の読者も大満足なのが、「瀬戸内六穀豚のしょうが焼き定食」。世羅高原で6種の穀物を与えられて育った、コクと旨味たっぷりの瀬戸内六穀豚を、ボリューム満点のしょうが焼きで提供している。ヘルシー派には「とうふ工房ちだち」の山芋豆腐を使った「豆腐丼セット」がオススメだ。

〒世羅郡世羅町川尻 2402-1 ☎0847-22-4400 営業8:00～18:00 休12月31日

### ごはんメニューTOP3

- 1位 瀬戸内六穀豚のしょうが焼き定食 900円
- 2位 神明鶏ミックスフライ定食 880円
- 3位 とうふ工房ちだちさんの豆腐丼セット 950円

何を入れても美味しい味噌汁の素  
みそ玉



【材料と分量】味噌(味噌汁1人分)、かつお節(味噌汁1人分)、具材はなんでもOK(乾燥ワカメ、ネギ、麩、ちりめん、ごま、油揚げ、天かすなど)

【作り方】①味噌と具材を合せてラップで包む ②冷凍庫でしっかり保存 ③食べたいときに解凍し、お湯を注ぐだけ!

### MEMO

子どもたちと一緒に  
楽しみながら作れます

香ばしい匂いでご飯がススム  
じゃこ味噌



【材料と分量】ちりめんじゃこ(大さじ2)、ごま油(大さじ1)、味噌(大さじ2約40g)、みりん(大さじ2)、白すりごま(大さじ2)、小口切り青ネギ(約40g)、千切りユズの皮(適量)

【作り方】①フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める ②ちりめんじゃこを炒めたら、味噌、みりん、白すりごまを加えて炒め合わせる ③ネギを加えてさらに炒め、ユズを混ぜて完成!

### MEMO

冷蔵庫で約3週間保存できますが、  
美味しいのですぐなくなります

三原や世羅地域の食材を使い、誰もが簡単に美味しく作れるミハラッセオリアル「ご飯のお友」レシピを、三原で食を研究し続ける大橋典子さんに教えてもらった!



三原の食を愛する会  
大橋典子さん

Step 3 炊き上がったたら



炊き上がったたら、10分間放置。  
その後、優しく混ぜる

Step 1 ささっと洗う



精米技術が進歩した今は、「米を研ぐ」  
のではなく「指でかき混ぜる」感覚。  
さらっと洗って3回程度水を替えるだけ  
でOK

Step 2 ちょっと寝かせる  
水に30分浸す。  
長くても短くてもダメ!

三原で人気のおむすび店「キッチンかば」の店主の竹本さんに、家庭で簡単にできる、極上ごはんの炊き方を教えてもらった!



「ご飯の達人に教わった  
極上ごはんの炊き方」



キッチンかば

「お米マイスター」のいる岩本米穀店のブレンドされた「おむすび専用米」で作られる。塩になじみ、二口三口食べると崩れる絶妙な食感が最高!

☎090-2800-3803  
〒三原市城町 1-21-11  
営業6:30～14:30 休日曜

竹本さんのごはんの友  
相性抜群! きんぴらごぼう



キッチンかばで人気の惣菜「きんぴらごぼう」は、おむすびだけでなく、ご飯ともよく合う。なんと三原のブランド鶏「みはら神明鶏」のもも肉入りなのだ。



キッチンかば  
竹本秀雄さん