



たの
しー
Sea!

温玉め
しー
Sea!

おい
しー
Sea!



岡山県玉野市ご当地グルメ 「たまの温玉めし」

雑穀入りのごはんに穴子を混ぜ込み、タレをからめた
焼きめしに、とろ〜り温泉たまごをトッピングしました。

「たまの温玉めし」
公式マスコットキャラクター
ふたりでひとり!

玉野に生息する
グルメ鳥
とろりーぬ
だっぴ!

タマランティス
王国の王子
アナメシウス
だごー!

ケンカしても
すぐ仲直り

ふたりの出会い

たまの温玉めしのい〜においにつれられて宇野港に
上陸した「アナメシウス」。食べすぎて飛べない
「とろりーぬ」が頭に止まったところから、二人の
物語が始まります。



たまの温玉めし公式レシピ

■材料/分量(2人分)

ご飯^{※1}..... 600g 程度
穴子(焼き)^{※2} 80g 程度
長ねぎ..... 1/4 本程度
青ねぎ..... 適量
油..... 大さじ2
蒲焼のタレ... 大さじ3
しょうゆ.... 大さじ1
酒..... 大さじ2
温泉たまご... 2個

(※1) 雑穀入りご飯を推奨します。
雑穀:米=1:9がおすすめ
(※2) 焼き穴子は、皮側を水洗い
することをおすすめします。

■つくり方

1. 米を炊飯する。^{※1}
(冷えたご飯は温めなおしておく)
2. 長ねぎを縦に十字に切り、
2~3mm幅に切る。
3. フライパンに油を熱し、
長ねぎを香りが出るまで炒める。
4. 2cmくらいに切った穴子^{※2}を軽く炒め、
酒をふって更に炒める。
5. 酒の水分がとんだら具材を隅に寄せ、
ご飯を加え炒める。
6. 蒲焼のタレ、しょうゆ、青ねぎを
サッと混ぜ合わせる。
7. 器に盛りつけ、温泉たまごをのせる。

たまの温玉めし
をつくるっぴ!

- *「たまの温玉めしとは?」地域の食文化の魅力向上や地域振興を図る、お宝たまのB級グルメコンテストで市民によって選ばれた、玉野市のご当地グルメです。
- *たまの温玉めし協力販売店は玉野市ホームページにて掲載しています。
ぜひ一度ご賞味ください。
- *温玉めしファン(愛称:おんたマニア)によって結成された、「たまのSea温玉会」は温玉めしを通して、玉野を更に元気に盛り上げていこうと活動中です。

SNSはこっちだ
ゴー!

 ontamania2011

 たまの温玉めし

HP 玉野市ホームページ

