

2022年度 こうら具だくさん味噌汁コンテスト レシピ

鮭と甘酒の発酵みそ汁



鮭と甘酒の発酵みそ汁



材料(2人分)

鮭…70g
小松菜…60g
大根…60g
ごぼう…30g
しょうが…2g
味噌…20g
甘酒…100g
かつお昆布だし…300ml

作り方

- ① 鮭は一口大に、小松菜は食べやすい長さに切る。
- ② 大根はいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にかつお昆布だしを入れ、①・②の火が通りによくいものから煮る。
- ④ 煮えたら火を止め、味噌を溶き入れ甘酒を加える。
- ⑤ お椀に盛りつけて、千切りにしたしょうがをのせる。

ポイント：伊吹大根を使用しました。みそと同じ発酵食品の甘酒を取り入れました。

レシピコンセプト：甘酒のやさしい甘みでほっこりする味です。寒い冬でも根菜としょうがで身体が温まる一品に仕上げました。

【審査員より】：まるやかな甘酒と生姜のアクセントのバランスが良く、具たくさんで最も評価が高かった一品です。