

R7 高校生「みそ汁コンテスト」

優秀賞

島根のごま味噌汁

出雲農林高等学校

有田 葵星
石田 めぐみ
吉岡 柚香

材料（4人分）

・練りゴマ	大さじ2
・味噌	大さじ3
・水	700ml
・アスパラガス	2本
・さつまいも	190g
・とうもろこし	40g
・きざみネギ	5g
・鶏肉	130g
・黒ゴマ	少々
・顆粒だし	1袋

作り方

- ① 具材を一口サイズに切る。
- ② 鍋で鶏肉を炒める。
- ③ 鍋に野菜をいれる。
- ④ 鍋に水、顆粒だしを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ 練りゴマと味噌を混ぜ合わせ、鍋に溶かす。
- ⑥ 沸騰する直前で火を止める。
- ⑦ 汁椀に盛り付け、黒ゴマときざみネギを乗せる。

こだわり・アピール

- ☆味噌は出雲農林高校で製造しているものを使用しました。
- ☆味噌に練りゴマを混ぜることで、ゴマの香りがするようになりました。
- ☆黒ゴマをトッピングすることで、ゴマの食感を足しました。
- ☆鶏肉を入れることで旨味をだし、色とりどりの野菜を入れて、色鮮やかにしました。

