

令和7年度 栃木県内高等学校 **Nasushiobara Cooking Contest**  
 栃木女子高校

料 理 名	酪(ラク)サ風ミルク汁ビーフン	応募部門	みるひい部門 (牛乳)
材料(4人分)	▶ 牛乳使用量 <u>600ml</u> ▶ 材料費 <u>1500 円</u> 有頭えび8尾 玉ねぎ1個 干しエビ大4 にんにく(すりおろし)小2 しょうが(すりおろし)小2 カレー粉大2 クミン小3 コリアンダー小3 砂糖大1 塩小2 鶏ガラスープの素大1 牛乳600ml 油大2 鶏肉(ささみ)2本 酒大1 塩少々 もやし200g 卵2個 トマト1個 きゅうり1本 ビーフン4玉 すだち(カボス・青ゆずなど) レモン汁 ナンプラー		
作 り 方	▶ 所要時間 <u>60</u> 分 ①干しエビは水(大4)に浸して戻し、みじん切りにし(戻し汁は②に入れる)、フライパンで乾煎りする。 ②有頭エビは殻をむき、背ワタを取る。鍋にエビの殻を入れ、乾煎りし、香ばしい香りがしたら水(600ml)と①の戻し汁を入れ、中火で10分程度煮て、ザルで漉す。 ③フライパンに湯(200ml)を沸かし、酒(大1)と塩(少々)を入れ、ささみを入れ、再沸騰したら1～2分ゆで、火を止めて余熱で加熱する。 ささみは冷ましてから手でほぐす。ゆで汁は②のスープに合わせる。 ④玉ねぎはブレンダーで細かいペースト状にし、油でじっくり炒め、水分を飛ばしてから、にんにく・しょうがを加えさっと炒める。乾煎りした干しエビ・カレー粉・クミン・コリアンダーを加え、練りながら1～2分炒める。 ⑤エビのゆで汁・干しエビの戻し汁・ささみのゆで汁を加え、煮立たせてからエビを入れ、エビの色が変わったら取り出す。砂糖・塩・牛乳 を入れ、沸騰直前に火を止める。 ⑥ビーフンを指示通りにゆでる。 ⑦もやしはさっとゆでておく。ゆで卵を作り半分に切る。トマトはくし形に切る。きゅうりは斜め薄切りにする。万能ねぎは小口切りにする。 ⑧器にビーフンを入れ、スープを張り、もやし・ゆで卵・ささみ・トマト・きゅうり・エビ・万能ねぎを盛り付ける。 ⑨すだち(かぼす・青ゆず)・レモン汁・ナンプラーを添える。		
料理のポイント	▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど ココナッツミルクの代わりに牛乳を使いました。いろいろな食材から出る出汁を残さずスープに使いました。少し癖のあるナンプラーやレモン汁などは、お好みの量を入れて味わってもらえるようにしました。酸味や香辛料を利用し、塩の使用量を控えたので、スープも飲み干せます。		

〈参考写真〉

