

# 令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

## 栃木農業高校

料 理 名	牛乳と味噌のコク旨パエリア ～ゆずのドレッシングでさらに旨！～	応募部門	みるひい部門 (牛乳)
材料(4人分)	<p>▶ 牛乳使用量 <u>330ml</u></p> <p>▶ 材料費 <u>2,000 円</u></p> <div> <div>〈パエリア〉</div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米...2合</li> <li>・牛乳...330ml</li> <li>・赤味噌...大さじ2と小さじ1</li> <li>・シーフードミックス...1袋</li> <li>・ミニトマト...3個</li> <li>・アスパラガス...4本</li> <li>・玉ねぎ...1個</li> <li>・しめじ...1/2袋</li> <li>・サラダ油...適量</li> <li>・塩...少々</li> <li>・ブラックペッパー...少々</li> <li>・ターメリック(パウダー)...小さじ2</li> </ul> </div> </div> <div> <div>〈ゆずドレッシング〉</div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆず果汁...大さじ4</li> <li>・サラダ油...少々</li> <li>・塩...少々</li> <li>・コショウ...少々</li> <li>・ゆずの皮...少々</li> </ul> </div> </div>		
作 り 方	<p>▶ 所要時間 <u>60 分</u></p> <p>下準備 シーフードミックスは水に浸けておき、解凍する</p> <p>〈パエリア〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>野菜を切る <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニトマトは洗ってヘタを取り、半分に切る。</li> <li>・アスパラガスは洗って4等分に切る。</li> <li>・玉ねぎは、半分はみじん切り、もう半分は薄切りにする。</li> </ul> </li> <li>牛乳に味噌を溶かす。</li> <li>フライパンにサラダ油をしいて火にかけ、みじん切りにした玉ねぎを飴色になるまで炒める</li> <li>米を加えて、油がなじむまで軽く炒める</li> <li>ターメリックを加えて、全体が黄色になるまで炒める</li> <li>火を止めて、②を加えて混ぜる</li> <li>平らにならして、薄切りにした玉ねぎ、しめじを全体に散らす その上にアスパラガス、ミニトマト、シーフードミックスを並べる</li> <li>再び火を付けて弱火にし、ふたをして12分程加熱する 火を止めたらそのまま10分蒸らし、塩とブラックペッパーを振りかけて完成</li> </ol> <p>〈ゆずドレッシング〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる</li> </ol>		
料理のポイント	<p>▶ 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳や具材の旨味をよく染み込ませるために、米はさっと洗い入れました。</li> <li>・牛乳と味噌のコクを感じる、マイルドで優しい味に仕上げました。 ゆずドレッシングをかけて、さっぱりとした味にもできます。</li> <li>・フライパンに材料を並べるだけで簡単にできます。</li> </ul>		

〈参考写真〉

