

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) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 牛乳使用量 <u>330ml</u> ▶ 材料費 <u>2,000 円</u> 〈パエリア〉 〈ゆずドレッシング〉 ・米…2合 　・ゆず果汁…大さじ4 ・牛乳…330ml 　・サラダ油…少々 ・赤味噌…大さじ2と小さじ1 　・塩…少々 ・シーフードミックス…1袋 　・コショウ…少々 ・ミニトマト…3個 　・ゆずの皮…少々 ・アスパラガス…4本 ・玉ねぎ…1個 ・しめじ…1/2袋 ・サラダ油…適量 ・塩…少々 ・ブラックペッパー…少々 ・ターメリック(パウダー)…小さじ2 | | |
| 作り方 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 所要時間 <u>60 分</u> 下準備 シーフードミックスは水に浸けておき、解凍する 〈パエリア〉 1 野菜を切る <ul style="list-style-type: none"> ・ミニトマトは洗ってヘタを取り、半分に切る。 ・アスパラガスは洗って4等分に切る。 ・玉ねぎは、半分はみじん切り、もう半分は薄切りにする。 2 牛乳に味噌を溶かす。 3 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 4 米を加えて、油がなじむまで軽く炒める 5 ターメリックを加えて、全体が黄色になるまで炒める 6 火を止めて、②を加えて混ぜる 7 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 8 再び火を付けて弱火にし、ふたをして12分程加熱する <ul style="list-style-type: none"> 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 〈ゆずドレッシング〉 1 ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる | | |
| 料理のポイント | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 ・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。 ・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。 ・フライパンに材料を並べるだけで簡単にできます。 | | |

〈参考写真〉

