



牛乳煮なます

●松本第一高等学校 中澤舞 (16歳) 長野県松本市

★寸評／牛乳を使っでの「なます」というアイデアは秀逸。味のバランスも良く、審査員全員一致で選ばれました。



材料(4人分)

・大根	400g
・人参	100g
・レンコン	100g
・すりごま	大さじ4
・砂糖	30g
・醤油	15ml
・酢	30ml
・塩	小さじ1/3強
・牛乳	200ml
・柚子皮の千切り	適宜

作り方

- 1 大根・人参を水洗いし、皮をむいて切る。
- 2 レンコンは水洗いし、皮をむいて2mm厚の半月切りにし、酢水にさらす。
※酢水の割合は、水2カップに酢小さじ1が目安。
- 3 鍋に砂糖、醤油、酢、塩を合せ、牛乳も入れレンコン、人参、大根の順に入れて強火で10～12分混ぜながら、汁気がなくなるまで煮る。その後急冷する。
- 4 粗熱が取れたら、すりごまを合せる。
- 5 仕上げに柚子皮の千切りを飾る。

〈審査委員長のアドバイス〉

柚子の香りをつける事で、さわやかで

しかも一流シェフもマネしたくなるような味に仕上がります。