



最優秀賞

梅と牛乳の冷製スープ

愛知県蒲郡市 愛知県立瑞陵高等学校 澤岷未来飛

寸評

梅と牛乳の組み合わせというアイデアが審査会でも好評でした。
誰でも簡単に作ることができる手軽さも良いです。



材料(2人分)

梅干し	1個
牛乳	200ml
かつお出汁	100ml
きゅうり	1/3本
オクラ	3本
大葉	2枚
醤油	小さじ2
白ごま	少々

作り方

- 1 梅干しの種を取り、包丁でたたいてペースト状にする
- 2 オクラを温めて柔らかくし、小口切りにする
- 3 きゅうりと大葉を細かく刻む
- 4 ボウルに梅干し、牛乳、かつお出汁、醤油を入れ、よく混ぜ合わせる
- 5 冷蔵庫または氷で冷やす
- 6 器にオクラ、きゅうり、大葉を入れ、冷やしたスープを注ぎ、白ごまをふる

考案者のひと言 きゅうりの食感がポイント。暑い日にもおすすめです。

審査
委員長の
コメント

手軽につくれるうえに、つけ麺など他の料理に
アレンジできそうな懐の広さも魅力です。

