

「ふろふき大根柚子みそ和え」(野村高校)

【材料】(5人分)

大根……………400g(厚めに皮をむき4cmの輪切り)
白米……………大さじ1/2
昆布……………5cm×5cmを1枚
塩……………少々
酒……………100cc
麦味噌……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
柚子果汁……………小さじ1/4

A(柚子味噌)



【作り方】

- ①鍋に大根を並べ、かぶる程度の水と米を入れて下茹でし、ざるにあける。
- ②鍋に昆布を敷き、その上に①をのせ、新たにかぶる程度の水と酒、塩を加えて中火で煮る。沸騰したら弱火に落とし、約40分ゆっくと煮込む。
- ③Aを小鍋に入れて弱火にかけ、つや良く仕上げる。器に②を盛り、温めた煮汁をかけ、柚子味噌をかける。

「水菜と大根、ジビエウインナーのサラダ」(野村高校)

【材料】(5人分)

水菜……………1束(3cm幅に切る)
レタス……………1/4玉(千切り)
大根……………4cm(千切り)
イノシウインナー…4本(適当に切って炒める)
オリーブ油……………大さじ1
バルサミコ酢……………大さじ1
醤油……………大さじ1
柚子果汁……………大さじ1/2

A



【作り方】

- ①ボウルに野菜、ウインナーを入れてAで和える。