

「あこや貝柱の白和え」(宇和島水産高校)

【材料】(10人分)

豆腐……………200g(水切りする)
貝柱……………100g
ほうれん草…30g(5cmにカットして茹で、水で洗って絞る)
砂糖……………25g
薄口醤油…50g
水……………500g
みりん……………50g
日本酒………15g
だしの素………4g

A



【作り方】

- ①鍋に水とだしの素を入れて火にかけ、Aを入れて貝柱を煮る。
- ②水切りの豆腐をボウルに入れてつぶし、砂糖を加え、①の調味料を適宜加えて、ほうれん草、貝柱を入れて混ぜる。

「雉鬼汁(けんきじり)」(北宇和高校)

【材料】(8~10人分)

干しシタケ……………3~4枚(大き目で調整)
水……………1200cc
雉むね肉……………1/2枚(70g程度)
大根……………10cm(いちょう切り)
にんじん……………5cm(いちょう切り)
ごぼう……………15cm程度(ささがき)
麦味噌……………3/4カップ(味を見て調節)
細ねぎの小口切り……………適宜



【作り方】

- ①鍋に水と干しシタケを入れ、一晩おいてだしを取る。しいたけは刻む。
- ②根菜を柔らかくなるまで煮込む。火を止めて麦味噌を漉して加える。器に盛り、刻みねぎ(季節により芹もよい)を散らす。