

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.4	くじらスジみそ煮込み月見丼
------	---------------



使用した 町内産品	原材料名	米	くじらスジ	水菜	紅しょうが
		白ネギ	しそ		

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

<p>ご飯 600g くじら筋肉 150g</p> <p>〈 ① 〉 練りみそ 大さじ2 みりん 大さじ3 清酒 大さじ2 ごま油 小さじ1 豆板醤 小さじ1</p> <p>盛り合わせ材料 味付もみのり 全形 4板分 水菜 1束 白ネギ 1本 卵黄 卵4個 紅しょうが 1かけ 大葉 4枚</p>	<p>① 鍋に①の調味料を全て混ぜ合わせ、市販のくじらの筋肉（ボイル済）を入れ中火で5分煮る。</p> <p>② 盛り合わせの水菜は2cm長さに切り、白ネギを白髪ネギに切り、水に浸しておき、5分でザルに上げる。大葉と紅しょうがも細く千切りにする。</p> <p>③ もみのりは味のり全形なら、ビニール袋に入れ、細かくもむ。</p> <p>④ 丼ぶり碗にご飯を入れ、もみのり、水菜、①のくじら筋のみそ煮、白髪ネギ、卵黄の順に盛りつけ、大葉、紅しょうがを適量添えれば出来上がり（全体で10分）</p> <p>好みでわさびを添えても良い。</p>
--	--

【作り方・おすすめのポイント】  
 ご飯の代わりに、うどん麺に具を盛りつけると「くじらスジみそ煮込み月見うどん」になります。