

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 普段捨てる野菜の部分で出汁をとった。
- 野菜の味を生かすシンプルな味付け。
- 山口県産の食材を沢山使用した。

Ethical  
Recipe

## ちよるぽん

### 【作り方】

- ① 使用する野菜の皮やへたをきれいに水で洗い、皮をむく。
- ② 水300mlに人参や大根、岩国レンコンの皮やそれらの端、椎茸の石づきなど野菜の廃棄する部分を全て入れ、弱火で15分間煮て、野菜出汁をとる。
- ③ 火にかけている間に、人参、大根、宇部かまを短冊切り、岩国レンコンは輪切り、椎茸は薄切り、ねぎ三昧は小口切りに切っておく。火にかける。
- ④ 鍋にごま油をひき、鹿野高原豚を炒める。火が通ってきたら人参、大根、岩国レンコン、椎茸を加え、野菜がしんなりしてきたらしょうゆ、塩、黒こしょうで味をつける。
- ⑤ そこに②でとった野菜出汁を250ml加えて、野菜が柔らかくなるよう蓋をして弱火で10分加熱する。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったらもやし、宇部かま、ちゃんぽん麺を加え、さらにきらら牛乳を加える。
- ⑦ 煮たらったらお椀に盛り付け、上にねぎ三昧と輪切りにしたゆずきちをのせて完成。

### 材料(1人前)

鹿野高原豚(こま切れ)	40g
ちゃんぽん麺	1玉
大根	40g
人参	30g
岩国レンコン	30g
もやし	60g
椎茸	20g
ねぎ三昧	3g
宇部かま	20g
ゆずきち	1/4個
塩	1g
黒こしょう	0.02g(少々)
きらら牛乳	50g
ごま油	3g
うすくち醤油	3g(小さじ1/2)

エシカル  
ツナガル  
山口県