

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。

Ethical  
Recipe

## 山口ごろっと★彦島冷製味噌パスタ

### 【作り方】

- ① 彦島味噌、鶏がらスープの素、ニンニクのすりおろし、昆布茶、水をボウルに入れ、レンジで1分温め、混ぜて溶かし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② オクラを板ずりし、うぶ毛を取る。
- ③ レンコンを3mm幅にスライスする。
- ④ オクラとレンコンを湯通しし、オクラを斜め3等分、プチトマトは半分に切り、冷水につけておく。
- ⑤ 豚肉を食べやすい大きさにカットする。先程使用したお湯でサッと湯通しし、火が通れば冷水につけておく。
- ⑥ パスタを茹でて、冷水につけておく。
- ⑦ パスタの水気を切り、冷やしておいた①の中に入れる。この時、野菜と肉も水気を切り、入れる。
- ⑧ オリーブオイル、すりごまを入れ味が馴染むまで混ぜる。
- ⑨ 盛り付けたパスタに千切りした青紫蘇を乗せ、お好みでレモンを絞る。あれば花穂紫蘇を添える。

### 材料(1人前)

豚肉(薄切り).....	80g
レンコン.....	5cm程度
オクラ.....	3本
プチトマト.....	5個
青紫蘇.....	5枚
彦島味噌.....	大さじ1.5
鶏がらスープの素.....	小さじ1
ニンニクのすりおろし.....	小さじ1
すりごま.....	大さじ1
オリーブオイル.....	大さじ1
昆布茶.....	小さじ1
レモン.....	適量
水.....	大さじ2
花穂紫蘇.....	適量
細めのパスタ.....	100g

エシカル  
ツナガル  
山口県