

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 普段は捨ててしまう野菜の皮を使用。

地元の特産品を無駄なく使って作る郷土料理

【作り方】

- ① 大根・人参はいちょう切り、豆腐は軽く水切りをしておく。
- ② 鍋に油を入れ、大根・人参を炒め、①を入れ、煮立たせる。
- ③ 豆腐を軽く崩しながら入れ、汁気がなくなるまで煮詰めたら、けんちょうの完成。
- ④ 熱湯に少々の塩を入れ、①で出た大根の皮をサッと茹でたらよく水を切る。
- ⑤ フライパンにベーコン、ニンニク、ねぎ、赤唐辛子を入れ、オリーブオイルで炒める。
- ⑥ 香りがたったら④を加えて炒め、塩こしょうで味付けしたら大根の皮を使ったペペロンチーノの完成。
- ⑦ 水を沸騰させ、①で出た大根の皮と人参の皮を入れる。
- ⑧ ごま油・コンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。器に盛り、ねぎを散らしたら大根と人参の皮のスープの完成。

材料(1人前)

大根	1 / 3 本
人参	1 / 2 本
豆腐	1 / 2 丁
油	大さじ 1
① 出汁	400cc
① 砂糖	大さじ 2
① 醤油	大さじ 3
① 酒	大さじ 1
① みりん	大さじ 1
ベーコン	適量
ニンニク	適量
安岡ねぎ	適量
赤唐辛子	適量
オリーブオイル	適量
塩こしょう	適量
ごま油	適量
コンソメ(顆粒)	適量
水	1 カップ

エシカル
ツナガル
山口県