

# ホタテと酒粕のベジベジシチュー

【入賞】 ● 榑野智恵子(45歳) 愛知県知多郡



材料 (4人分)	・牛乳	450ml
	・白菜	1/4株
	・レンコン	250g
	・しめじ	1/2パック
	・セロリ	50g
	・人参	1/2本
	・ニンニク	1片
	・ホタテ貝柱水煮缶	1缶(125g)
	・水	
	・ホタテ缶汁と合わせて	200ml
	・白醤油	大さじ1
	・酒粕	30g
	・塩	小さじ1/2
・オリーブオイル	大さじ2	

## 作り方

- 1 白菜は、幅1cmに切る。あらかじめ少量の牛乳で酒粕を溶き、のばしておく。なめらかになったら、残りの牛乳を加える。レンコンの半分は乱切り、半分はすりおろす。しめじは、石づきを取って、ほぐす。
- 2 セロリの茎は、粗みじん切り。  
葉は、ごく細かいみじん切りにして、水にさらしておく(葉は飾りにちらす)。
- 3 乱切りしたレンコンを水から入れ、沸騰したら乱切りした人参を加えて下茹です。  
ニンニクは、みじん切り。
- 4 ホタテ缶は、貝柱はほぐし、汁と分けておく。
- 5 鍋にオリーブオイルを熱し、セロリとニンニクを炒める。香りがでてきたら、白菜、下茹でしたレンコンと人参、しめじ、ホタテ缶の貝柱を入れ、しんなりするまで炒める。
- 6 缶汁と合せておいた水と、白醤油を入れ弱火で10分煮る。
- 7 酒粕を溶いた牛乳に、すりおろしたレンコンをのばしながら5分ほど煮る。
- 8 器に盛り、セロリの葉をふる。

### 〈審査委員長のアドバイス〉

レンコンのとろみをうまく出すには手順が重要です。

もう少し分かり易く書くと評価が高まります。