

最優秀賞



唐辛子味噌の やきとりと 里芋のだんご

材料と分量（4人分）

*各人、食べる量により異なります。

鶏もも肉・・・1枚

長ねぎ・・・2本

里芋（はねだしの小芋）・・・16個

●唐辛子味噌

青唐辛子・・・4～5本

オリーブオイル・・・適量

砂糖・・・大さじ3

味噌・・・大さじ4

みりん・・・大さじ1

醤油・・・小さじ1/2

作り方

① 唐辛子味噌を作る。

青唐辛子をゆがいて細かく切り、オリーブオイルで炒め、砂糖・味噌・みりん・醤油で煮る。

② 鶏もも肉を一口大、長ねぎを2cm位に切り、串に刺した後、グリルで焼いて唐辛子味噌を塗る。

③ 里芋をふかして皮をむき、3～4個串に刺した後、グリルで焼いて唐辛子味噌を塗る。

わが家ならではの工夫

里芋の小さい物もこうして食べれば美味しい。おにぎりだけでなく、お酒のおつまみにもいかが…

【 審査評価 】

青唐辛子を使った味噌で、里芋もやきとりも食が進みます。はねだしの小芋を使う事で、食材を無駄にしないことにも繋がっています。「わが家ならではの工夫」にもあるように、塩おにぎりはもちろん、唐辛子味噌の辛さを調節することで、色々な食材に合い、お酒のおつまみにもなる味付けが評価されました。