


# 新城 ZIBASAN レシピコンテスト 最優秀賞

料理名	トマトの彩り味噌汁		
使用する 新城産の 食材	トマト 奥三河ほうれん草 菌床しいたけ 卵		
材料名	分量（4人分）	作り方	
トマト 奥三河ほうれん草 菌床しいたけ 卵 顆粒だし 味噌（合わせ） 水	1個 50g 50～60g 1個 小さじ2弱 大さじ2～3（お好みで） 600ml	① トマト、奥三河ほうれん草を洗い、菌床しいたけはキッチンペーパーで汚れを拭き取る。 ② 材料を切り、卵は溶いておく。 ★トマト：くし切り（8等分が食べやすい） ★奥三河ほうれん草：2～3cmのざく切り ★菌床しいたけ：傘と軸に分け、それぞれ薄切 ③ 鍋で水を沸かし、顆粒だし、菌床しいたけを入れてひと煮立ちする。 ④ トマト、奥三河ほうれん草を入れ30秒～1分程火を通す。 ⑤ 一度火を止め、味噌を溶く。 ⑥ 再度火を付け、鍋の縁がフツフツしてきたら、ゆっくり円をかくように溶いた卵を流し入れ、火を止める。	
〈料理のアピールポイント〉 <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトは加熱することで旨味が増し、菌床しいたけは軸までしっかり使うことで出汁も出ます。</li> <li>・溶き卵は最後に入れ、出来るだけふんわりさせると良いです。</li> <li>・トマトの赤、奥三河ほうれん草の緑、卵の黄色と見た目も鮮やかになります。</li> <li>・トマトと味噌は実はとても相性がいいです。（有教館高校作手校舎のルネッサンストマトがおすすめ）</li> </ul>			