



岐阜県は寒暖差が大きく、冬の冷え込みが厳しい地域です。そのため、薬膳スープをベースに、様々な岐阜県の食材を使用し、寒い冬に体の内側から温めるような雑煮を考案しました。

材料(4人分)

ご当地食材

蓬餅 4個
奥美濃古地鶏手羽 4本

大根 100g	クコの実 4個
にんじん 50g	陳皮 少々
ゆり根 12枚	松の実 20粒
白木耳(乾燥) 10g	昆布 5cm角
ねぎ(青い部分) 1本分	薄口醤油 20ml
白ねぎ 1本	塩 適量
小松菜 1把	酒 20ml
しょうが レシピ①10g	
レシビ⑧20g	

レシピ

- ①鍋に奥美濃古地鶏手羽、昆布、ねぎ(青い部分)、しょうが、水2,000mlを入れ火にかけて、アクを取りながら弱火で2時間程度煮る。
- ②奥美濃古地鶏手羽を取り出し、汁を漉し、薄口醤油、酒、塩で味を整え吸地を作る。
- ③②に奥美濃古地鶏手羽を戻す。
- ④ゆり根は形を整え、白木耳は水で戻し、それぞれ下茹でする。
- ⑤クコの実は水でもどしておく。陳皮は小さく切る。
- ⑥白ねぎは2cmの長さに切り、焼き色を付ける。
- ⑦大根は扇形、にんじんは梅に切り、下茹でて吸地につける。
- ⑧しょうがは針しょうがにし、小松菜は下茹でて3cmに切る
- ⑨蓬餅を焼き、全ての材料と一緒に盛り付け、吸地をはり、松の実を散らして完成。

岐阜薬膳雑煮

岐阜県在住高校二年生 林 瑠海
レシビ推薦校：岐阜調理専門学校