



伊勢の恵み雑煮は昆布と鰹節の出汁に伊勢茶パウダーを加えた伊勢茶漬け仕立てが特徴です。

具材の中心には、伊勢特産の伊勢芋を使ったつくねを入れ、また、つくねにはあおさ、桜えび、ひじき等の海の恵みを練り込むことで伊勢らしさを表現しました。

角餅に加え、あられ、ご飯で作るせんべいを入れることで、モチモチとした食感と香ばしさの両方を楽しめます。

### 材料(4人分)

ご当地食材		角餅 4個	ご飯 80g	白出汁 大さじ4
伊勢芋 45g	あおさ 10g	大根 75g	あられ 12個	塩 ひとつまみ
桜えび 3g	ひじき 13g	にんじん 15g	鰹節 5g	酒 少々
伊勢茶パウダー 少量		鶏ミンチ 255g	昆布 5g	塩こしょう 少々
		三つ葉 4本	醤油 (出汁用) 2回し	かたくり粉 24g
		レモンの皮 適量	(せんべい) 4ml	

### レシピ

- 鍋に水1,300mlを入れて、鰹節と昆布で出汁を取る。
- 醤油と白出汁と塩を入れる。(中火)
- 大根とにんじんを花型にし、②に入れる。
- ボウルに鶏ミンチ、酒、塩こしょう、かたくり粉とすりおろした伊勢芋を入れて混ぜ合わせ、あおさ、桜えび、ひじきを混ぜた3種のとくねを作り、③の出汁に入れて6分煮る。
- 焼き目が付くまで餅を焼く。
- せんべいは、ご飯に醤油を混ぜ、クッキングシートで挟んで薄くする。薄くしたら、上のクッキングシートを外して、600wで2分加熱した後、裏返して20秒加熱する。
- 器にとくね、餅、せんべい、大根、にんじんを盛り付ける。  
出汁に少々伊勢茶パウダーを入れて加熱する。
- 出汁を注ぎ、三つ葉と小さく切ったレモンの皮、あられを盛り付けて完成。

伊勢の恵み雑煮  
〜伊勢芋入りつくねと伊勢茶漬け仕立て〜

三重県在住高校二年生 徳永百花  
レシピ推薦校…ユマニテク調理製菓専門学校