

令和7年度牛乳料理コンクール東京大会 最優秀賞			鈴木 春姫さん（国際製菓専門学校）																																																									
作品名	ミルクひつつみ																																																											
ポイント	東北地方の郷土料理をアレンジしました。 牛乳を入れた汁に合うように、ひつつみにも牛乳を入れました。 アクセントに黒コショウを！																																																											
材料 4人分	<table><tr><td>牛乳</td><td>300m l</td><td colspan="4"></td></tr><tr><td>薄力粉</td><td>110g</td><td>鶏もも肉</td><td>150g</td><td>水</td><td>600mL</td></tr><tr><td>片栗粉</td><td>30g</td><td>大根</td><td>180g</td><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr><tr><td>塩</td><td>1つまみ</td><td>人参</td><td>60g</td><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>60g</td><td>だしの素</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>くるみ</td><td>20g</td><td>しいたけ</td><td>2個</td><td>醤油</td><td>大さじ1</td></tr><tr><td>ピザ用チーズ</td><td>30g</td><td>長ねぎ</td><td>60g</td><td>塩</td><td>少々</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みつば</td><td>4本</td><td>ラー油</td><td>少々</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ゆずの皮</td><td>少々</td><td>粗削り黒コショウ</td><td>少々</td></tr></table>						牛乳	300m l					薄力粉	110g	鶏もも肉	150g	水	600mL	片栗粉	30g	大根	180g	酒	大さじ1	塩	1つまみ	人参	60g	みりん	大さじ1			ごぼう	60g	だしの素	小さじ1	くるみ	20g	しいたけ	2個	醤油	大さじ1	ピザ用チーズ	30g	長ねぎ	60g	塩	少々			みつば	4本	ラー油	少々			ゆずの皮	少々	粗削り黒コショウ	少々
牛乳	300m l																																																											
薄力粉	110g	鶏もも肉	150g	水	600mL																																																							
片栗粉	30g	大根	180g	酒	大さじ1																																																							
塩	1つまみ	人参	60g	みりん	大さじ1																																																							
		ごぼう	60g	だしの素	小さじ1																																																							
くるみ	20g	しいたけ	2個	醤油	大さじ1																																																							
ピザ用チーズ	30g	長ねぎ	60g	塩	少々																																																							
		みつば	4本	ラー油	少々																																																							
		ゆずの皮	少々	粗削り黒コショウ	少々																																																							
作り方	① クルミをローストして刻む ② ボウルに薄力粉、片栗粉、塩を軽く合わせ、牛乳90mL、くるみ、チーズを加え、混ぜる。まとまったら、落としラップをし、冷蔵庫で寝かせる。 ③ 鶏もも肉を小さめの一口大、大根をちょう切り、人参を半月切り、ごぼうをささがき、しいたけを薄切り、長ねぎを斜め切り、ゆずの皮を千切り、三つ葉を1cm幅に切る。 ④ 鍋に水、鶏もも肉、酒、みりん、だしの素を入れ、沸騰させる ⑤ あくを取ったら、大根、ニンジン、ごぼう、しいたけを入れ、柔らかくなるまでフタをして煮る ⑥ ひつつみを沸騰した湯に一口分ずつ薄くちぎって入れ、3分茹でる。 ⑦ 残りの牛乳、ひつつみ、長ねぎ、しょうゆを入れ、沸騰後1分程煮る。 ⑧ 塩で味を調え、お椀に盛り、みつば、ゆず皮をのせ完成。																																																											