



## 食感を楽しむ！地産地消 15品目のスーパーおかず豚汁

周陽小

北明 秀康 さん

山口県産の野菜や食材を探すために、3か所のスーパーをまわりました。たくさん噛むためにいろんな食材の野菜を使っています。見た目も映える切り方にこだわりました。

## 材料（2人分）

干しいたけ（周南市産）いちよう切り	2枚
にんじん 半月切り	42g
だいこん いちよう切り	52g
たまねぎ（山口県産）くし形切り	46g
れんこん（岩国市産）乱切り	58g
こんにゃく（周南市産）手でちぎる	52g
豚バラ肉（周南市鹿野産）	52g
ねぎ（山陽小野田市産）小口切り	20g
ごぼう ささがき	34g
さつまいも（周南市産）乱切り	72g
にんにく（光市産）みじん切り	10g
まいたけ（周南市産）手でちぎる	28g
しょうが みじん切り	10g
ごま油	大さじ 1
みそ（防府市産）	18g
水	400mL
唐辛子（周南市産）	2g

## 作り方

- ①半日くらい干しいたけを分量の水につける。
- ②具材を切る。れんこんとごぼうとさつまいもは水に入れアクを抜く。
- ③大き目の鍋にごま油を熱して、しょうがとにんにくを炒める。かたい野菜から炒め、こんにゃくと豚バラ肉も加えさらに炒める。  
【ポイント】こんにゃくは手でちぎると味がしみておいしい。
- ④干しいたけの戻し汁を入れて煮る。さつまいもを加える。
- ⑤やわらかくなったら、火を止めてみそを入れる。
- ⑥お椀に盛り、ねぎと唐辛子パウダーで仕上げる。

## 審査員からのコメント

食感（の違い）、硬さ、噛みごたえの違いの刺激による脳神経への活性化も期待できるかもしれません。多種の栄養素が取り入れられるように工夫されています。