

# 平成30年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



## 『会津の力！ 白星(しろぼし)スープ』

米粉でとろみをつけた絶品鶏白湯スープ！  
エゴマスティックが  
いいアクセント



### 〔材料・分量（4人前）〕

#### □スープ

- ・鶏手羽先…8本
- ・かぶ…4個
- ・ショウガ千切り…大さじ1
- ・白ネギ…1本
- ・クコの実…12粒
- ・コンソメキューブ…2個
- ・豆乳…200cc
- ・米粉…大さじ3～4
- ・塩コショウ…少々
- ・すだち…半分
- ・白みそ…小さじ1
- ・水…2リットル

#### □エゴマスティック

- ・米粉…50g
- ・水…60～70cc
- ・塩…少々
- ・エゴマ…大さじ2
- ・揚げ油…適量
- ・黒コショウ…少々

### 〔作り方〕

#### スープ

- ①鶏手羽先は関節の所で切り2等分にする。かぶは皮を厚くむき十字に隠れ包丁を入れ、ショウガは千切りにする。白ネギは白い部分3cm2本を白髪ネギにし、残りは2cm幅に切っておく。すだちは薄切り、クコの実は水に入れて戻しておく。
- ②圧力鍋にサラダ油を入れ鶏肉を軽く焼き、鶏肉がひたるくらいまで水を入れる。沸騰したら、ゆで汁を捨てる。水2リットル、コンソメキューブ2個、ショウガ、白ネギ、かぶを入れ、やわらかくなるまで20分煮る。
- ③②の鍋からかぶ、ネギ、煮汁200ccを取り出し、残りの鶏肉を圧力鍋で10分煮る。
- ④③の鍋に取り出した煮汁200cc、豆乳、白みそ、米粉を入れ、とろみがつくまで煮込む。最後に取り出したかぶ、ネギを入れ、白髪ネギ、すだち、クコの実を添えてできあがり。

#### エゴマスティック

- ①耐熱ボールに米粉、水50ccを入れかるく混ぜ、レンジで1分チン♪する。箸で混ぜてから、残りの水10～20ccを加え、またレンジで1分チン♪する。熱いうちに混ぜ、エゴマを加えてよくこねる。
- ②麺棒で1～2mmくらいに薄くのぼし、5mm幅に切って170℃の油で揚げる。油を切ってから黒コショウを振る。最後にスープの上に添える。