

作品名	郷土の味 箕（みみ） ～みそカレー牛乳スープ～		
ポイント	汁だけでなく、麺にも牛乳を入れ牛乳を感じるようにしています。また、山梨の郷土料理である「箕」にすることで、山梨の郷土料理がほうとう以外にもあるということ、また山梨の魅力をより多くの人に知ってもらいたいと思い、この料理を作ろうと思いました。		
材料 4人分	牛乳 700ml		
	〈麺〉 中力粉・・・・・・・・200g 牛乳・・・・・・・・80～100ml 塩・・・・・・・・少々	〈具材〉 ねぎ・・・・・・・・20～30cm キャベツ・・200～250g 豚こま切れ肉・・・120g にんじん・・・・・・・・1/4 本もやし・・・・・・・・1袋  ごま油・・・・大さじ2 カレー粉・・・・大さじ2 おろししょうが・・・1～2g	〈汁〉 牛乳・・・・・・・・600ml 水・・・・・・・・400ml みそ・・・・・・・・大さじ6 鶏ガラスープの素・・大さじ2 めんつゆ・・・・大さじ2 塩・・・・・・・・小さじ1 砂糖・・・・小さじ1～2
作り方	〈麺〉 ① 小麦粉に、塩、牛乳を加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。 ② 30分ほどねかせ、少し押し戻すくらいになるまで待つ。 ③ 生地をラップではさみ、2～3mmの厚さに伸ばす。 ④ 打ち粉をし、定規で長方形に切る。 ⑤ 箕の形に成形する。 （四角い生地の隣り合う2つの角をつまみあわせ、ちりとり型にする）  〈汁〉 ⑥ ねぎ、キャベツ、にんじん、肉を食べやすい大きさに切る。 ⑦ ごま油をひいた鍋に肉を入れ、火を通す。 ⑧ 肉に火が通ったら、残りの具材（ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし）、カレー粉、おろししょうがを入れ炒める。 ⑨ ⑧に汁の材料を全て加えて煮込む。その際、みそは少量の牛乳で溶いてから入れる。  ⑩ スープを煮込んでいる間に、麺を5～10分くらいゆでる。 ⑪ 温めておいた器に、麺、具材、汁を入れる。		
写真			