


米沢の伝統野菜 雪菜料理コンテスト 準グランプリ受賞作品

作 品 名	～隠し味は何!?～雪菜とバナナのチーズグラタン
ふりがな	あわの かいあ おおかぜ うるい たかはし なつみ
氏 名	栗野 加衣愛・大風 潤依・高橋 夏海

【材料と分量（4人分）】	・サケフレーク 1缶	・オリーブオイル 適量
・バター 50g	・薄力粉 35g	・雪菜 2株
・牛乳 400ml	・固形ブイヨン 2個	・チーズ（スライス） 7枚
・生クリーム 100ml	・じゃがいも 4個	・バナナ 2本
・塩コショウ 適量	・たまねぎ 1個	

<p>【作り方】</p> <p>① 雪菜を1口サイズ、たまねぎを薄切りに切り、バターと塩コショウでたまねぎがしなっとするまでいためる。</p> <p>② ①に薄切りにしたじゃがいもとサケフレークを加える。（じゃがいもは事前にレンジで温める。）</p> <p>③ バター、牛乳、薄力粉、固形ブイヨンを使ってホワイトソースをつくる。</p> <p>④ お皿にオリーブオイルを塗り、②でできたものを盛り、ホワイトソースをかけ、チーズとバナナをのせる。</p> <p>⑤ 180℃のオーブンで15分焼く。</p> <p>⑥ 生クリームは別皿に入れ、お好みでトッピングする。</p>

	<p>【PRポイントや工夫したこと】</p> <p>私たちは雪菜のうまみを生かしたグラタンにするために、3つのことを工夫しました。</p> <p>1. 小さいお子さんでも雪菜をおいしいと感じて楽しんでもらえるように、バナナを入れました。バナナを入れることで、より一層まろやかな味に仕上げました。また、バナナはがん予防にも役立つため、しょっぱいものを好む東北の方にはおすすめの食材です。</p> <p>2. 雪菜をグラタンになじませるために、下ごしらえに力を入れました。最初に雪菜をたまねぎとバターと塩コショウで炒めることで、雪菜の特長は生かしたまま料理に入れることができました。</p> <p>3. サケフレークを入れ、どの年代の方でも楽しめるように仕上げました。</p>
--	---