

徳島のG.I登録産品を
「まるごと」いただきます。



阿波尾鶏
御膳みそ

料理研究家 浜内千波 監修

阿波の国 味噌鶏汁

みそとりじる

徳島県のGI登録産品である「御膳みそ」や「阿波尾鶏」などを贅沢に使用しました。
この一杯で「徳島の味」を堪能できる、ごちそうレシピです。

レシピ動画は
こちら



つくりかた

- 1 阿波尾鶏は皮ごと5mm角に刻み、塩を加えてよく混ぜ、片栗粉を混ぜて、12等分に分けてまとめます。
- 2 長ねぎ以外の具材は7~8mm厚さの一口大に切り、長ねぎは1cm厚さの斜め切りにします。さつまいも、ごぼうはさっと洗って水気を切っておきましょう。
- 3 こんにゃくを分量外の水の中に入れ、中火にかけて沸騰後3分ほど茹でておきます。
- 4 鍋に分量の600mlの水を入れて沸かし鶏団子を入れて3分茹でて、取り出します。
- 5 ゆで汁の中に長ねぎ以外の具材を入れてひと煮立ちさせ、御膳みその半量を加えて火を弱め、15分ほど野菜が柔らかくなるまで煮てください。15分たら火を止めて、蓋をして味を染み込ませるために冷めます。
- 6 600mlの水を足し、鶏団子、長ねぎを入れてひと煮立ちさせます。香り味噌の御膳みそを溶き入れたら出来上がりです。

POINT ゆず、すだちを搾って味の変化を楽しんでください

材料(6杯分)

阿波尾鶏・もも肉	200g
阿波尾鶏・むね肉	200g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ2/3
大根	200g(約1/5本)
人参	100g(中2/3本)
れんこん	50g(1/2節)
なると金時(さつまいも)	100g(中1/3本)
こんにゃく	100g(1/2枚)
ごぼう	100g(1/2本)
長ねぎ	50g(1/3本)
水	1200ml
御膳みそ	160g(大さじ9)
すだちまたはゆず	適量