

### (3) 現代野菜たっぷりの国清汁風 「ア.ラ .ニラヤマ」

コンセプト：

市内の<sup>こくせいじ</sup>国清寺に伝わる伝統の精進料理である国清汁を、地場産野菜を使用して、現代風アレンジした新たな国清汁

補足説明：

国清寺に伝わる精進料理「国清汁」はもともと禅道場で大衆に出した野菜（大根、人参、ゴボウなど）の切れ端や皮を「もったいない」として、ごま油で炒め、具だくさんの味噌仕立ての汁にして食したものだと言われています。

このレシピでは、現代人の味覚では味気が無く感じることから、現代風アレンジしました。

大根、ニンジン、新玉ねぎ、芽キャベツ、カリフラワー、紅芯大根、パプリカ、春キャベツなどの季節の野菜をふんだんに使い、マッシュルームの風味で洋風の要素も取り入れています。国清汁のように伊豆のお味噌やごま油も使用し、お肉を入れないなどヘルシーなレシピになっています。

また、真空包装による長期保存もできるように、煮崩れが起きるイモなどの根菜類は控えています。こちらでも冷凍すれば1年、冷蔵でも1か月程度は保存できるので、常備食にもなります。

レシピ：

- 出汁5リットル（• かつおぶし 300g、• 雑ぶし 100g）
- セロリ3本
- マッシュルーム2パック
- 紅芯だいこん 1/2
- だいこん 1/4
- にんじん2本
- ごぼう1本
- カリフラワー（小）1房
- 長ネギ1本
- たまねぎ1個
- パプリカ赤1個
- パプリカ黄1個
- 芽きゃべつ 300g
- 生姜のおろしたもの 50g
- 白みそ 適宜、• ごま油 少々、• 厚揚げ 2枚

