

入賞 きのこと信州サーモンのコンソメミルクスープ

長野県長野市 長野調理製菓専門学校 小林優里衣



材料(4人分)

信州サーモン(切り身) ……	4切れ
エリンギ ……	1袋
マイタケ ……	1袋
玉ねぎ ……	小1個
バター ……	20g
薄力粉 ……	大さじ1
牛乳 ……	500ml
固形コンソメ ……	2個

[トッピング]

茹でインゲン豆 ……	適量
こしょう ……	適量
イタリアンパセリ ……	適宜

作り方

- ① エリンギは薄切りにし、マイタケは手でほぐす。玉ねぎは薄切りにしておく。
- ② フライパンに油適量(分量外)を引いて熱し、塩こしょう各適量(分量外)をしたサーモンを並べて、中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、2~3分間蒸し焼きにして取り出す。
- ③ 同じフライパンにバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めて火を消す。
- ④ ③に薄力粉を入れて混ぜたら弱火でさっと炒める。
- ⑤ ④に少しずつ牛乳を入れ、都度混ぜながら中火で煮込む。ふつふつとしてきたら3分ほど煮込み、とろみがついたら①のエリンギとマイタケ、コンソメを入れて煮込む。
- ⑥ ⑤を混ぜ、コンソメが溶けたら器に盛り付けて茹でインゲン豆を添え、こしょうをふってお好みでイタリアンパセリをのせる。

考案者のひと言 肉厚の信州サーモンと長野県産のきのこを使いました！
きのこ好きはぜひ！

審査委員長のコメント



見た目も華やかでレストランのよう！きのこの旨味が出ているので、コンソメではなく塩で調味してみても。