

# 季節な食卓



信濃クッキングスクール

上高地みその調理みそ

## 「おでんみそ」

「おでんみそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

## 「おでんみそ」のねぎみそ

焼きむすび



さばのみそ風味焼き



揚げ豆腐のみそかけ



### 【ねぎみそを作る】

<材料>

上高地みそ「おでんみそ」120g

【作り方】

- ① 長ねぎ50gはみじん切りにする。
- ② しょうが10gはみじん切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに、長ねぎ、しょうがとごま油大さじ2を入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ④ 取り出して混ぜ、「おでんみそ」を加えてラップなしで1分加熱して全体を混ぜる。そのまま冷ます。

### ねぎみそ料理

#### Prat 1

焼きむすび 4個分

<材料>

炊きたてご飯320g ねぎみそ適量

#### 【作り方】

- ① 両手に水、塩少々をつけて80gのおにぎり（丸又は三角）をつくる。
- ② グリルにおにぎりを並べ入れ、中火で両面に薄く焼き色をつける。  
※フライパンにサラダ油（バター）を熱し、表面がカリッとなるまで焼いてもよい。
- ③ ねぎみそを表面にぬり、少し火を弱めてねぎみそを香ばしく焼く。

### Prat 2

#### さばのみそ風味焼き

##### <材料>

さばの切り身4切れ ねぎみそ適量

##### 【作り方】

- ① さばの身側に軽く塩をしておく。
- ② グリルにさばを並べ、中火で6～8分焼く。
- ③ ねぎみそを表面にぬり、少し火を弱めてねぎみそを香ばしく焼く。

### Prat 3

#### 揚げ豆腐のみそかけ

##### <材料>

木綿豆腐200g 小麦粉適量 ねぎみそ適量

##### 【作り方】

- ① 豆腐はペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジで4分加熱する。
- ② 豆腐は冷まして、厚さ2センチ×4センチ角に切り、小麦粉を全体にまぶす。  
※冷ますと水がきれる。
- ③ 170℃に熱した揚げ油でこんがり揚げろ。
- ④ 器に盛り、ねぎみそをかける。