

# 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」の肉みそ



### <材料>

上高地みそ「おでんみそ」80g

大根200g ブロccoliー50g たまねぎ100g 鶏ひき肉150g

### ≪調味料A≫

水600cc 固形スープ1個

### 【大根を煮る】

- ① ブロccoliーは小房に分ける。
- ② 大根は皮をむき2㎝厚さの半月切りにする（小さな大根は輪切りにする）。
- ③ 直径18㎝の鍋に入れて調味料Aを加え、落としぶたをして中火で煮る。
- ④ 大根が柔らかくなったなら①のブロccoliーを加えて火を通す。

### 【肉みそを作る】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ⑤ 小さなフライパンにバター15gとたまねぎを入れて炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通ってきたら、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉がボロボロになって火が通ったら「おでんみそ」を加えて煮る。

### 【仕上げる】

- ⑧ 器に大根を盛り、肉みそをかけてブロccoliーを飾る。
- ※かぼちゃやじゃがいもなど、他のお野菜でも楽しめます。

## 「おでんみそ」のきのこ蒸し



### <材料>

上高地みそ「おでんみそ」80g

しめじ100g 生しいたけ3枚 エリンギ100g 豚薄切り肉150g

たまねぎ100g にんにく5g 削り節5g 万能ねぎ2本

### 《調味料B》

しょうゆ大さじ3 みりん大さじ1

### 【作り方】

- ① しめじは小房に分ける。
- ② 生しいたけは2<sup>センチ</sup>厚さに切る。
- ① エリンギは長さを半分に切り薄切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ にんにくは薄切りにする。
- ⑤ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 豚肉は3<sup>センチ</sup>長さに切る。
- ⑦ フライパンにごま油大さじ1とにんにくを入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたら、豚肉を加えて炒める。
- ⑨ 肉の色が変わったらたまねぎを加えて炒める。
- ⑩ たまねぎが透き通ってきたら、しめじ、生しいたけ、エリンギを上のにのせ、酒大さじ2と「おでんみそ」を回し入れ、フタをして2分間蒸す。
- ⑪ フタを取って全体を混ぜ、削り節を加えて手早く全体を混ぜ合わせて器に盛り、万能ねぎを散らす。

# 「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。