

# 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 「ゆずみそ」



調理みそ

香り豊かな「ゆずみそ」が、工夫次第でお好みに楽しめます。

## ゆずみそとろろ



### <材料>

長いも 300g 甘塩鮭 1切れ 温かいご飯 400g 青のり適宜  
上高地ゆずみそ 80～90g

### 【作り方】

- ① 塩鮭はガス台のグリルで焼き、皮と骨を取り除きながらほぐす。
- ② 長いもは4割幅に切って皮をむき、長さを半分にして酢水につける。
- ③ 水けをふいてポリ袋に入れて空気を抜き、すりこ木でかたまりが少し残る位にたたき、ボウルに入れる。
- ④ 上高地ゆずみそを③のボウルに加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に塩鮭を加えて混ぜる。
- ⑥ 茶碗にご飯を盛り、⑤をのせて刻みのりをちらす。