

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。

小かぶのゆずみそ煮



<材料>

小かぶ4個 豚薄切り肉100g 上高地ゆずみそ50g

【作り方】

- ① 小かぶは葉を切り落として皮を厚くむき、4等分に切る。
- ② 葉は3等長さに切り、熱湯でさっとゆでる。
- ③ 豚薄切り肉は幅3等長さに切る。
- ④ フライパン（24等深）にサラダ油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら小かぶを加えて炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁200ccを加え、ペーパーで落としふたをして7～8分煮る。
アクがあれば取る。
- ⑦ かぶが柔らかくなったら、上高地ゆずみそを加えて調味する。
- ⑧ かぶの葉を加えてさっと煮て、片栗粉小さじ1の水溶きでとろみをつける。

里芋のゆずみそがけ

かけて楽しむ



<材料>

里芋100g 4個 上高地ゆずみそ適量

【作り方】

- ① さといもはたわしでこすって洗い、ぬれたまま1個ずつラップでふわっと包む。
- ② 電子レンジで12分加熱する。
- ③ 熱いうちに皮をむく。
- ④ ボウルに入れ、木べらで粗くつぶす。
- ⑤ 器に盛り、上高地ゆずみそをかける。

ゆずみそ串焼き

色々な野菜と和えてかける



<材料>

鶏もも肉160g 長ねぎ4本長さ×8個 水菜20g (三つ葉・貝割れ菜・長ねぎでも)

上高地ゆずみそ60～70g

【作り方】

- ① 鶏肉は20gに切る。
- ② 竹串に長ねぎと鶏肉を交互に刺す。4本つくる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を並べ入れて約。
- ④ 両面に焼き色がついたら酒大さじ2を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 水菜は2本長さに切ってボウルに入れ、上高地ゆずみそで味を調える。
- ⑥ ④の串焼きを器に盛り、⑤の水菜をのせる。

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等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。

肉ゆずみそあえ

肉ゆずみそをつくる



<材料>

鶏ひき肉 200g 上高地ゆずみそ 100g

【作り方】

- ① ボウルにひき肉と水50ccを入れてよくほぐす。
- ② なべに湯を沸かして①のひき肉を入れ、箸でほぐしながら煮る。
- ③ 肉の色が変わったらざるにあけて、ゆで汁をすてる。
- ④ ③の肉と上高地ゆずみそをなべに入れて煎り煮にする。

ブロッコリーとあえる



<材料>

ブロッコリー 150g 肉ゆずみそ 100g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにブロッコリーと水50cc、塩小さじ1をふりかけ、ふたをして中火にかけて2分蒸し煮にし、ざるに上げて水けを切る。
- ③ ボウルにブロッコリーを入れ、肉ゆずみそであえる。