

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

「田楽みそ」

「田楽みそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

「田楽みそ」の炒め物



<材料>

「田楽みそ」60～80g

ゆでたけのこ100g ピーマン4個 豚ひき肉100g

にんにく5g しょうが5g

【作り方】

- ① たけのこは縦半分に切り
- ② ピーマンは種を取って乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2とにんにく、しょうがのみじん切りを入れ中火にかける。
- ④ 香りがでたらひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、「田楽みそ」を加え、全体にみそがなじむように炒める。
- ⑥ ピーマンを入れて炒める。
- ⑦ ピーマンに火が通ったらたけのこを炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったら味をみて、田楽みそで調節する。

「田楽みそ」のみそ煮



<材料>

牛薄切り肉200g ごぼう1本(200g) こんにゃく250g 万能ねぎ適量

<<調味料A>>

だし汁500cc 田楽みそ140~160g にんにくのすりおろし小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはたわしでよく洗い、大きめのさきがきにして水にさらす。
- ② こんにゃくは両面に深さ2~3mmで5mm幅の格子状に包丁を入れ、スプーンで小さめにちぎる。2分間ゆでる。
- ③ 牛肉は4~5cm長さに切る。
- ④ ごぼうとだし汁をなべに入れて煮立て、「田楽みそ」を溶かし入れる。
- ⑤ ごぼうに火が通ったらこんにゃくを入れ、牛肉を広げて全体にのせる。
- ⑥ 煮立てアクがあれば取り除き、弱火にして煮る。
- ⑦ 牛肉に火が通ったら味を調べ、片栗粉小さじ1の水溶きを加えて薄いとろみをつける。
- ⑧ 煮汁とともに盛り、万能ねぎの小口切りをちらす。

「田楽みそ」の肉みそ

肉みそを作る

<材料>

鶏ひき肉 200g 田楽みそ 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「田楽みそ」をなべに入れて煎り煮にする。

肉みそを温野菜にかける

Prat 1

キャベツ・グリーンアスパラ・パプリカ



<材料>

肉みそ適量 キャベツ 200g グリーンアスパラ 4本 パプリカ (赤) 1/2個

【作り方】

- ① アスパラは根元 1/3 をピーラーで皮をむいて3等分に切り、塩を加えた熱湯でゆでる。
 - ② パプリカはヘタと種、ワタを除き、長めの乱切りにする。熱湯でさっとゆでる。
 - ③ 器に野菜を盛り、肉みそをかける。(肉みそは電子レンジで温めて和えてもよい)
- ※ゆでキャベツに肉みそを包んで食べても

Prat 2

じゃがいも

<材料>

肉みそ適量 じゃがいも 2個

【作り方】

- ① じゃがいもはたわしでこすって洗う。
- ② 1個ずつラップでふわっと包み、電子レンジで6分加熱する。
- ③ 熱いうちに皮をむいて4等分にし、器に盛って肉みそをのせる。。

※かぼちゃや里芋でも



焼きむすび



<材料>

炊きたてご飯 320g 白菜キムチ 80g 白ごま大さじ2 田楽みそ適量

【作り方】

- ① 白菜キムチは細かめに切る。
- ② 温かいご飯に①と白ごまを混ぜる。
- ③ 両手に水をつけて100gのおにぎり（丸又は三角）をつくる。
- ④ 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。
- ⑤ 「田楽みそ」を表面にぬって香ばしく焼く。