

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

「からし酢みそ」

「からし酢みそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

「からし酢みそ」のゆで鶏



<材料>

鶏もも肉400g きゅうり1本 みょうが2個

白すりごま20g からし酢みそ50~60g

【作り方】

- ① きゅうりは細切りにする。
- ② みょうがはうす切りにする。
- ③ きゅうりとみょうがをボウルに入れて、白すりごまと「からし酢みそ」であえる。
- ④ 鶏肉は2センチ角切にし、塩少々をふって片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ 熱湯に③を入れてゆでて火を通す。(約3分)
- ⑥ 器に鶏肉を盛り、③のきゅうりをトッピングする。

「からし酢みそ」の冷や奴



<材料>

鶏ささ身2本 長ねぎ20g 絹ごし豆腐300g 大葉4枚
からし酢みそ60～80g

【作り方】

- ① 豆腐は手でくずしてざるに入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ささ身は筋を取り除いて耐熱皿に並べ、軽く塩をして酒大さじ1をふりかける。
- ④ ラップをふわっとかけ電子レンジで1分加熱する。一度取り出して裏表を返しラップをしてさらに40秒加熱する。そのまま冷ます。
- ⑤ 冷めたら手で細かくほぐす。
- ⑥ ボウルにささみと長ねぎを入れてまぜ、「からし酢みそ」であえる。
- ⑦ 器に豆腐を盛り⑥のささ身をのせ、大葉をかざる。

「からし酢みそ」の夏野菜あえ

夏野菜あえを作る

<材料>

きゅうり1本 みょうが2本 オクラ5本 なす50g 大葉5枚

白いりごま大さじ1 削り節3g

からし酢みそ100g

【作り方】

- ① 野菜を全部、粗みじん切りにする。
 - ② ボウルに①の野菜と白いりごま削り節を入れ、「からし酢みそ」を加えて混ぜる。
- ※ このままでご飯やおつまみに。

Prat 1

かつおの夏野菜丼

<材料>

かつおの刺身又はたたき100g（刺身ならなんでもよい）

炊きたてご飯200g 夏野菜あえ適量（お好みで）

【作り方】

- ① かつおは7ミリの切る。
- ② どんぶりにご飯を盛りつけてかつおを並べ、夏野菜あえをのせる。



Prat 2

うなぎの夏野菜丼

<材料>

うなぎの蒲焼き半身 蒲焼きのたれ1袋（15ml）

炊きたてご飯200g 夏野菜あえ適量（お好みで）

【作り方】

- ① うなぎは2センチ角切りにする。
- ② ご飯にうなぎのタレをまぜる。
- ③ 耐熱皿に皮を下にしてうなぎをのせる。タレと酒大さじ1をふりかけてラップなしで電子レンジで40～50秒加熱する。
- ④ ②のご飯にうなぎをの並べ、夏野菜あえをのせる。



「からし酢みそ」のいかあえ



<材料>

するめいか1杯(150g) たまねぎ100g キャベツ100g

からし酢みそ70~80g

【作り方】

- ① キャベツは5割の細切りにしてボウル②入れ、塩小さじ1/4をまぶして5分おく。
- ② たまねぎは薄切りにして、塩小さじ1/4をまぶして5分おく。
- ③ いかは、胴とわたのつながっている部分はずし、胴をおさえながらわたを抜き、軟骨を除く。えんぺらを足のついてた方えひばってはせず。胴は幅8ミリの輪切りにし、えんぺらは縦半分に切り8ミリの幅に切る。足は目とワタを切り落とし、足のつけ根に切り目を入れて中心の口ばしを取る。吸盤を包丁でこそげ取って足の先を切り落とし、食べやすく切る。
- ④ 鍋に湯を沸かしていかをさっと茹で、ざるに上げて冷ます。
- ⑤ ボウルにいかと野菜を入れ、「からし酢みそ」を加えて混ぜ合わせる。

「からし酢みそ」のきゅうりあえ



<材料>

きゅうり1本 長いも150g オクラ5本

からし酢みそ100g

【作り方】

- ① きゅうりはめん棒で軽くたたき、乱切りにする。
- ② 長いもは皮をむいてビニール袋に入れ粗くたたく。
- ③ オクラはさっとゆでて冷水につけ、さめたら斜め半分に切る。
- ④ ボウルにきゅうり、長いも、オクラを入れ「からし酢みそ」であえる。