

上高地みその調理みそ  
「山椒みそ」

「山椒みそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

## 山椒みそ野菜炒め



### <材料>

キャベツ 200g たまねぎ 100g にんじん 50g セロリ 50g  
豚ひき肉 100g

### ≪調味料A≫

上高地山椒みそ 70～80g 酒 大さじ1

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜておく。
- ② キャベツは8<sup>ミ</sup>角切りにする。
- ③ たまねぎは芯の部分を取り除いて5<sup>ミ</sup>角切りにする。
- ④ にんじんは皮をむき5<sup>ミ</sup>角切りにする。
- ⑤ セロリは5<sup>ミ</sup>角切りにする。
- ⑥ ボウルに、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリを入れ、塩小さじ1を加えて混ぜ合わせ10分おく。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1と豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- ⑧ ひき肉の色が変わってボロボロになったら①の調味料を加えて調味する。
- ⑨ ⑧に⑥の野菜の水けをしぼって加え、炒め合わせる。

※ごはんにかけてたり、パンにのせて食べても。

## 山椒みそ春巻き



### <材料>

牛薄切り肉100g 長ねぎ50g えのき茸80g 春雨40g  
春巻きの皮10枚

### <<調味料B>>

上高地山椒みそ80g 酒大さじ1

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 牛薄切り肉は細切りにし、①に入れて混ぜる。
- ③ 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ えのき茸は根元を切り落とし、半分になりに切ってほぐす。
- ⑤ 春雨はお湯につけて戻し2分長さに切る。
- ⑥ ①のボウルに、長ねぎ、えのき茸、春雨を加えて混ぜ合わせ、10等分にする。
- ⑦ 春巻きの皮に⑥を入れて包み、巻き終わりを小麦粉の水溶きを塗って止める。
- ⑧ 揚げ油を170℃に熱し、⑦の春巻きを入れてきつね色にパリッと揚げる。

## 山椒みそポテト



### <材料>

じゃがいも 300g たまねぎ 100g きゅうり 1本

### 《調味料C》

酢 大さじ1 砂糖 小さじ1/2 塩 小さじ1/4

### 《調味料D》

マヨネーズ 50g 上高地山椒みそ 30g 牛乳 大さじ1

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Cと調味料Dを別々に混ぜ合わせておく。
- ② たまねぎは薄切りにして塩小さじ1/2をふる。4～5分おいてしんなりさせてしぼる。
- ③ きゅうりは輪切りにし、ボウルに水200ccと塩小さじ1を入れてとかした中に10分つけおき、しんなりしたら水けを強くしぼって加える。
- ④ じゃがいもは1個ずつラップに包み、1個につき約3分加熱する。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら取り出して熱いうちに皮をむく。
- ⑥ ボウルに入れて木べらでつぶし、調味料Cを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 粗熱が取れたらたまねぎ、きゅうり、調味料Dの順に混ぜ味を調える。

## キャベツの山椒みそあえ



### <材料>

キャベツ200g たまねぎ100g

### <<調味料E>>

上高地山椒みそ40g 酢20g はちみつ10g

### 【作り方】

- ① キャベツは葉と芯に分け、芯は斜め薄切りにし、葉は3等角切りにしてボウルに入れ、水に漬ける。
- ② ①をざるに上げて耐熱容器に平らにのせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ③ ボウルに調味料Eを混ぜ合わせ、キャベツが熱いうちに加えてあえる。
- ④ そのまま冷やす。お好みでさらに冷蔵庫で冷やしても。