



彩り野菜で栄養満点!

みそラタトウイユとソーセージの Pasta

材料 2人分

- スパゲティ…………… 150g
- タマネギ…………… 1/4個
- セロリ…………… 10cm(約30g)
- ニンニク…………… 1片
- ニンジン…………… 1/2本
- パプリカ(赤・黄色)…………… 150g
- トマト…………… 2個
- ズッキーニ(緑)…………… 1/2本
- ソーセージ(パセリまたはバジル風味) …… 4本(約80g)
- オリーブ油…………… 大さじ1
- コンソメ(顆粒(かりゆ))…………… 小さじ1
- 豆みそ…………… 大さじ1
- 青み(パセリ・バジルなど)…………… 少量

作り方

- ①材料の下ごしらえをする。香味野菜(タマネギ、セロリ、ニンニク)はみじん切りにする。ニンジン、パプリカ、トマト、ズッキーニは7、8mm角に切る。ソーセージは斜めに2、3等分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油と①の香味野菜を入れて火にかけ、弱火で炒める。しっとりしたら残りの野菜を加えてさらに炒める。
- ③水分が出てきたらソーセージ、コンソメ、豆みそを加え、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④たっぷりのお湯を沸かし、スパゲティをゆでて皿に盛り、③と青みをのせる。

定番和食に深みをプラス

みそ風味茶わん蒸し

材料 2人分/大きめの蒸し茶わん2個分

- エビ…………… 大きめ2尾
(下処理用に酒、塩、片栗粉各大さじ1)
- ギンナン…………… 6個
- ミツバ…………… 2本
- 水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ1、水小さじ2



作り方

- ①具材の下ごしらえをする。エビは殻と背ワタを除いて酒と塩、片栗粉をもみ込み、臭みを除いて洗う。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ②Aの材料のみそとだし汁を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を加えて蒸し茶わんに分け入れる。
- ③鍋にお湯を沸かす(湯量は茶わんの高さの半分くらいまで)。②の茶わんを静かに並べ入れ、鍋のふたをして弱火で5分加熱する。表面が固まっていたら火を止める。
- ④小鍋にBと①のエビを入れ、火にかける。エビに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し上がった茶わん蒸しにギンナンをのせ、④をかけて最後にミツバをのせる。

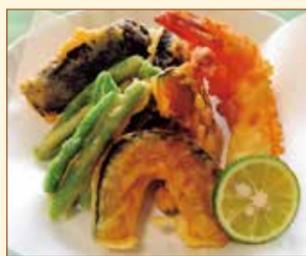
- 〈A〉
- 卵…………… 1個
 - みそ…………… 大さじ1
 - だし汁…………… 150ml
- 〈B〉
- だし汁…………… 100ml
 - 酒…………… 小さじ1
 - みりん…………… 小さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1/2

みそはこんなふうにも使えます!



みそだれ(ソース)

小鍋に豆みそ大さじ2、かつおだし大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2を入れて混ぜ、弱火にかける。木べらなどで混ぜながらトロリとするまで練り上げる。



みそ風味の天ぷら衣

ボウルにみそ大さじ1と卵黄1個分を入れてよく混ぜ、冷水100mlを合わせる。薄力粉55gをこし器でふるいながら加え、ふんわりと混ぜる。好みでスダチなどを添える。 2人分



食欲そそる手軽な一品

米ナスの鶏みそ田楽

材料 4人分

- 米ナス…………… 1個(約500g)
 - サラダ油…………… 大さじ1
 - 小ネギ…………… 少量
 - 白ゴマ…………… 少量
- 〈鶏みそ〉
- 鶏ももひき肉…………… 100g
 - みそ(赤色系・辛口)…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ1

作り方

- ①鍋に鶏みその材料を入れて木べらでよく混ぜる。火にかけてぼったりするまで混ぜながら煮る。
- ②米ナスは上下を少し切って横に4等分の輪切りにする。下になる方は十字に切り込みを、表面には網目の切り込みを入れる(このようにすることで火の通りが良くなり、箸で食べやすくなる)。深めの耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を軽く熱し、米ナスを上になる方から並べ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして火を弱め、約3分焼く。
- ④皿に米ナスを盛り付け、①の鶏みそをのせて小ネギの小口切りや白ゴマを散らす。



旬のおいしさをみそが引き立てます

秋サケとキノコの炊き込み・みそご飯

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、昆布を入れて少なめの水に30分間漬けておく。
- ②具材の下ごしらえをする。生サケは1切れを3、4つに切って塩と酒を振り、4、5分置く。キッチンペーパーで汁気を拭いてオーブントースターでさっと表面を焼く。キノコ類は食べやすい大きさに切る。ニンジンは千切りにする。ミツバはさっとゆでて1cm長さに切る。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ③炊飯器にAの調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。②のキノコ類、ニンジン、さっと焼いたサケを加えてスイッチを入れる。
- ④炊けたら全体を混ぜて器に盛り付け、②のミツバやギンナンを散らす。

材料 4人分

- 米…………… 2合
- 昆布…………… 小1枚
- 生サケ…………… 2切れ
(下処理用に塩、酒各少々)
- ニンジン…………… 1/4本
- 糸ミツバ…………… 1/2束
- キノコ類(シメジ・エリンギ・シイタケ)…………… 100g
- ギンナン…………… 12粒

〈A〉

- 酒…………… 大さじ2
- みそ…………… 大さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1

毎日食べたい!

おいしく健康
みそレシピ

みそは日本人にとっての健康食です。定番料理にひと味プラスできるものから意外な活用法まで、おいしく食べて健康になれるみそレシピをご紹介します。

出典:みそ健康づくり委員会

