

第5回

具だくさんみそ汁コンテスト 受賞レシピ決定!

第4期松本市食育推進計画では、「1日2食は3皿食べよう」を推進するため、「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁」の周知に力を入れています。

1日2食は3皿食べよう
～1・2・3でバランスごはん～



主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事を
1日2食以上は
そろえて食べましょう!

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・きのこなどを
使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



松本を味わおう部門 最優秀賞

郷土を味わおう ～おみそdeおやき～

いしかわ ちなつ
石川 千夏



PRポイント 松本の郷土食であるおやきをみそ汁で表現しました。野沢菜漬けの汁まで使った肉団子は味付けの手間が省けるのに、ふんわりしてクセがなく、子どもたちも食べやすく仕上がっています。郷土愛を育み、身も心も温まる1杯になったと思います。

【材料(4人分)】
鶏ひき肉 75g
豚ひき肉 75g
野沢菜漬け 60g
野沢菜漬けの汁 30ml
片栗粉 大さじ1(9g)
なす 100g
しめじ 50g
みそ 70g
顆粒だし 5g
水 800ml

【切り方】
〈なす〉乱切り〈しめじ〉石づきを落としほぐす
〈野沢菜漬け〉細かく刻む

【作り方】
(1)ひき肉類をボウルに入れ、野沢菜漬け、野沢菜漬けの汁、片栗粉を加えて粘りが出るまで練る。
(2)鍋でだし汁(顆粒だし・水)を沸かし、スプーンなどを使って肉だねをまるくして落とし、茹でる。
(3)肉団子が浮いてきたらほかの野菜を加え、火が通ったらみそを溶いて完成。

松本を味わおう部門 優秀賞

骨活みそ汁 ～信州山歩き用～

松本市立筑摩野中学校2年
あゆざわ こたろう くらた かんた
鮎澤 琉太郎・黒田 幹太・
そねはら ことや ところ しんが
曽根 原理哉・所 心雅



PRポイント 先日骨折した山好きの先生の話聞いて、山頂でお湯を沸かして食べるならカップラーメンより「身体に優しい簡単具だくさんみそ汁」が良いと思って考えました。軽量化と骨強化(骨活)のためにカルシウムやビタミンD豊富な乾物具材を選びました。県外登山者に紹介したい信州の乾物「凍り餅」も加えました。

【材料(4人分)】
カット高野豆腐 12g
乾燥カットワカメ 8g
鰹節 6g
切干大根 30g
乾燥カットワケギ 1g
すりごま 大さじ4(24g)
凍り餅 4個
混合粉砕だし 小さじ2(6g)
(いりこ、しいたけ、鰹節、食塩無添加)
湯 800ml
信州味噌 40g

【作り方】
(1)登山前にスープジャーに1人分の具材(カット高野豆腐、乾燥カットワカメ、鰹節、切干大根、乾燥カットワケギ、すりごま、凍り餅、混合粉砕だし)を入れる。
(2)1人分の信州味噌もスープジャーに入れる。
(3)お昼休憩になったら、お湯を沸かし、スープジャーに注ぐ。
(4)スープジャーの蓋をして5分待つ。
(5)よく混ぜて...どうぞ!

※登山では発汗し塩分補給が必要になるので、みその量はふつうのみそ汁より多めにしています。登山以外で食べる場合、みその量は1人分小さじ1を目安にしてください。



給食に出たらいいな部門 最優秀賞

太陽の力でうまみと栄養たっぷりのドライきのこのみそ汁

松本市立
清水小学校4年
あらい みさと
荒井 樹人

PRポイント

夏休みに、ドライ野菜を使って時短みそ汁を作る実験をしました。晴れた日に外で干した野菜は、野菜と煮汁の「うまみ」がUPしました。専門家を探して聞いてみたら、野菜を干すと「うまみ」が増えて、きのこではビタミンDという「栄養」もUPすると教えてくれました。もっとおいしくて、もっと栄養のあるみそ汁を伝えたくて、このレシピを考えました。

【材料(4人分)】

ぶなしめじ ……40g
エリンギ ……20g
まいたけ ……40g
ひらたけ ……20g
しいたけ ……60g
えのき ……60g
ベーコン ……100g
ネギ(緑部分) ……少し
太陽の光 ……7時間分
みそ ……20g
水 ……630ml
かつお節 ……10g
豆乳 ……120ml

【下準備・切り方】

(1)きのこを食べやすい大きさに切り、ザルに入れて太陽の光のあたるところで干す。(天気のいい日の朝干して、夕方取り込む)
(2)ベーコンを好きな大きさ(大きめがおすすめ)に切る。ネギは小口切りにする。
(3)水630mlに対しかつお節10gで、かつおだし480mlをとる。

【作り方】

(1)きのこことベーコンをだし汁で煮る。
(2)みそを溶き、豆乳を入れる。(沸騰させない)
(3)もりつけ、ネギをのせたら完成!



給食に出たらいいな部門 優秀賞

もちもちハム団子の花畑お味噌汁

長野県松本県ヶ丘高等学校2年
いちかわ まほ
市川 真帆

PRポイント

お味噌汁って和のイメージが強くてありきたりですが、目先を変えてはんぺんと子供が大好きなハム!のふわふわ団子とブロッコリーが入るとスープ感の出た味噌汁が味噌スープって感じです。つられて野菜もモリモリ食べれるので学校給食に出たら嬉しいなってきつとおかわりしちゃう。はんぺん団子はもちもちしてとっても食べやすいです。

【材料(6人分)】

長いも ……100g
はんぺん ……50g
片栗粉 ……大さじ2(18g)
ハム ……2枚
白菜 ……150g
ブロッコリー ……120g
にんじん ……70g
なめこ ……1袋
みそ ……60g
煮干し粉 ……大さじ2
水 ……800ml

【下準備・切り方】

〈にんじん〉いちよう切り(白菜)そぎ切り(ブロッコリー)小房に分ける(ハム)刻む(長いも)すりおろす

【作り方】

(1)ビニール袋にはんぺんを入れ、手でなめらかになるようにつぶす。長いも、ハム、片栗粉と一緒にボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
(2)鍋に煮干し粉と水を入れ、にんじん、白菜、ブロッコリー、なめこをほぐして入れ、煮る。
(3)軽く沸騰した(2)の中に(1)をスプーン等で丸めながら落とし入れ、みそを溶き入れてさっと煮たらできあがり。



もったいないを減らそう部門 最優秀賞

季節のみそ汁～冬の根菜すぺしゃる～

長野県松本県ヶ丘高等学校1年
だいちばら わかな
大工原 和奏

PRポイント

冬に美味しい大根、にんじん、長いもをメインの具にしました。大根やにんじんは栄養豊富な皮まで食べられるよう炒めてから入れました。そして、(3)の工程によって旨みを出すのと同時にフライパンもきれいにし、洗い物に使う水も減らせるようにしました。また、だしを軽減でとってそのまま食べるところも工夫しました。抵抗なく食べることができます。あなたの美味しいでみそ汁は完成します!めしあがれ!

【材料(4人分)】

大根 ……65g
にんじん ……35g
長いも ……70g
白菜 ……60g
豆腐 ……100g
ごま油 ……小さじ1(4g)
みそ ……30g
かつお節 ……6g
水 ……480ml

【切り方】

〈大根〉ピーラーで皮をむき、皮を水にさらしておく。中身はいちよう切り(にんじん)皮をむかずいちよう切り(長いも)皮をむきいちよう切り(白菜)1.5cm幅のざく切り(豆腐)さいの目切り

【作り方】

(1)鍋に水、かつお節、大根、白菜、長いもを入れ煮込む。
(2)フライパンにごま油を熱し、大根の皮、にんじんを入れ炒める。
(3)(2)に少量の(1)の汁と、みそを入れ溶かしながら混ぜる。
(4)(1)に(3)と豆腐を入れる。



もったいないを減らそう部門 優秀賞

K(健康にも)T(地球にも)G(具たくさん汁)

松本市立
波田中学校1年
ほそかわ げん
細川 元

PRポイント

麺やこがしねぎを使うことで、うま味やコクを引き出し塩分を抑える。もったいないを減らすだけでなく、「美容」や「腸活」や「健康」を意識した調味料と食材を選んだ。食べづらいねぎの青い部分を一度冷凍することでやわらかく食べやすくなった。

【材料(6人分)】

松本一本ねぎ(青い部分も使用) ……2本
豚バラ肉(こま) ……200g
ごま油 ……大さじ1(12g)
塩麹 ……大さじ1(20g)
規格外の木綿豆腐 ……1/2丁(150g)
にんじん小(皮ごと) ……1/2本(50g)
ブラウンえのき ……1/2株(80g)

しょうが ……1かけ
キャベツの芯 ……半玉分
キャベツの外側の葉 ……1~2枚
水 ……570ml
かつお粉 ……小さじ4
みそ ……6g

【下準備・切り方】

いつも捨ててしまうねぎの青い部分と、キャベツの芯と外の葉は冷凍庫に保管しておく。(ねぎ)青い部分は斜め切り、1本は白い部分をみじん切り、もう1本は白い部分を1cm幅の斜め切り(にんじん)皮ごと千切り(しょうが)皮ごと千切り(えのき)食べやすい大きさに切る、石づきの部分は細かく割く(キャベツ)芯と外の葉を食べやすいサイズに切る(木綿豆腐)さいの目切り

【作り方】

(1)フライパンにみじん切りにしたねぎとしょうがを入れ、ごま油でよくいためる。
(2)鍋で豚バラ肉をいためる。
(3)(2)ににんじん、斜め切りにしたねぎ、ねぎの青い部分、キャベツの芯と外の葉を加えていためる。
(4)(3)に(1)のだし汁(水・かつお粉)を加える。
(5)沸騰したらブラウンえのきと豆腐を入れる。
(6)塩麹を入れる。
(7)みそを入れる。