

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



たまごカレーみそしる

材料 (4人分)	作り方
きゃべつ・・・120g しいたけ・・・28g おくら・・・4本 まいたけ・・・36g しめじ・・・44g モロッコいんげん・・・32g しょうが・・・少々 卵・・・1個 あご粉末だし・・・5g 信州みそ・・・大さじ3強 カレー粉・・・小さじ1/2 水・・・800ml	① 野菜ときこのこを切る。 ・きゃべつ…一口大に切る ・しいたけ…六つに切り分ける ・おくら…うすい輪切り ・まいたけ・しめじ …小房に切り分ける ・モロッコいんげん…2cmに切る ・しょうが…すりおろす ② 鍋に水を入れ、しめじ、しいたけ、まいたけを入れて火にかける。 おくらを入れて、煮えたら、きゃべつ、モロッコいんげんを入れる。 ③ ②にだし、しょうが、カレー粉を入れ、溶き卵を入れて、手早くかきまぜる。 ④ 最後に、信州みそを入れて溶かし、沸騰直前で火を止める。

【PRポイント】
 オクラと卵のふわふわ、とろとろな口あたりがおいしいです。
 カレー粉の味が、アクセントになっています。

最優秀賞受賞 島内小学校3年 上田 愛菜^{まなほ}さん

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



松本一本ねぎのオニオングラタン風みそ汁

材料 (4人分)	作り方
松本一本ねぎ・・・2本 ジャガイモ・・・1個 えのきたけ・・・1/2株 信州みそ・・・大さじ5 とろけるチーズ・・・少々 オリーブオイル・・・少々 だし用こんぶ、かつお ……適量 水・・・800ml パセリ・・・適量	① 鍋に水を入れ、こんぶとかつおでだしをとる。 ② 松本一本ねぎはできあがり飾る分のみじん切りにし、残りは小口切りにする。 ③ 小口切りにした松本一本ねぎを別の鍋に入れ、オリーブオイルで炒める。 ④ ジャガイモは皮をむいていちょう切り、えのきたけは石づきを取り除き、1/2の長さの長さに切ってほぐす。 ⑤ ②の松本一本ねぎがしんなりしてきたら、ジャガイモ、えのきたけも入れてさらに炒める。 ⑥ ④に①のだしを入れ、具材が煮えたらみそを溶かす。 ⑦ お椀に盛り付ける。 ⑧ とろけるチーズとねぎのみじん切りをちらして完成。

【PRポイント】
 松本の特産品である松本一本ねぎをたっぷり使いました。
 仕上げにとろけるチーズをのせて、パセリをまぶすことで見た目もよくなっています。

優秀賞受賞 芝沢小学校6年 小野 紡実^{つぐみ}さん

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



全てをおいしく食べ尽くそう！

材料（4人分）	作り方
大根・・・約 1/5 本 大根葉（首から出ている茎） ・・・・1 本分 しいたけ・・・2 枚 卵・・・4 個 結び昆布・・・4 個 食べる煮干し・・・6 個 モロッコいんげん・1 本 水・・・600ml かつおぶし・・・5 g 信州みそ・・・32 g 塩・・・少々	① 分量の水を入れた鍋に、食べる煮干しと結び昆布を加えて強火にかける。 ② 食材を切る。 ・大根…いちょう切り ・大根葉…1 cm に切り、軽く塩を振る ・しいたけ…薄く切る。 ・モロッコいんげん… 1/3 の大きさの斜め切り ③ ②を沸騰前の①に加えて 10 分ほど煮たら、モロッコいんげんを加える。 ④ ③の野菜類に火が通ったら、火を消す直前に卵を落とし入れて蓋をする。 卵が固くなったところで火を止める。 ⑤ かつおぶしと信州みそを加えて完成。

【PR ポイント】

みそ汁で最も大切な出し汁！煮干しと昆布とかつおぶしを食べてしまいます。出し汁をとる作業がないので、時間短縮になります。

入賞 芝沢小学校4年 下里 優果さん

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



みんな大好き♪ラーメン風具だくさんみそ汁

材料（4人分）	作り方
切り干し大根（乾燥） ・・・・30 g わかめ（乾燥）・・・3 g もやし・・・1/3 袋 うずらの卵（水煮） ・・・・4 個 焼きのり・・・適量 なんと・・・8 枚分 油揚げ・・・適量 松本一本ねぎ 1/2 本 水・・・600ml 煮干し（だし用）適量 信州みそ・・・30 g	① 煮干しは、頭と腹部分を取り、分量の水に浸し、だしを取る。 ② 切り干し大根、わかめはそれぞれ水で戻し、水気をきっておく。 ③ もやしは洗って、電子レンジにかけ、火を通し水気をきっておく。 ④ うずらの卵、焼きのり、なんとを飾り付け用に切っておく。 ⑤ もどした切干大根は食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切り、松本一本ねぎはななめ切りにする。 ⑥ ⑤を①のだし汁で煮る。具材に火が通ったら火を止め、信州みそをとく。 ⑦ 器に盛り、飾り付けをしたら完成。

【PR ポイント】

切干大根を麺に見立てました。（食物繊維たっぷりです！）楽しんで食べてもらえるよう、盛り付けも“ラーメン風”にしました。

入賞 山辺小学校2年 大谷 咲貴さん

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



元気もりもり 体が喜ぶ汁 夏野菜もったいないをなくそう

材料 (4人分)	作り方
夕顔 人参 ささげ なす えのき かぼちゃ 松本一本ねぎ レンコン すんき 玉ねぎ (生) 青ネギ・・・・・・・・適量 油揚げ・・・・・・・・1/2 枚 信州みそ・・・・・・・・35g 顆粒だし・・・・・・・・適量 水・・・・・・・・600ml	① 野菜を天日干しにする。 ② 干した野菜を軽く水洗いしてふやかす。 ③ 油揚げは短冊切り、青ネギは小口切りにする。 ④ 鍋に分量の水を入れ、火にかける。沸騰したら②と油揚げを入れ、3～5分煮る。 ⑤ だしと信州みそを加える。 ⑥ 器に盛り付け、青ネギをかざれば完成。
野菜はなんでもOK!	【PRポイント】 季節の野菜が安く手に入る時に干し野菜にすることで「もったいない」をなくし、手軽に使えます。

最優秀賞受賞 増田 美保子さん

おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



豆・豆パワーおみそ汁 (大豆入りすいとん入り)

材料 (4人分)	作り方
小麦粉・・・・・・・・50g 水・・・・・・・・40ml ゆで大豆・・・・・・・・40g かぼちゃ・・・・・・・・150g 玉ねぎ・・・・・・・・100g なす・・・・・・・・1本 さやいんげん・・・・・・・・50g 油揚げ・・・・・・・・1/2 枚 だし・・・・・・・・700ml (水700ml、煮干し4尾) かつおぶし・・・・・・・・2つまみ 信州みそ・・・・・・・・35g 青じそ・・・・・・・・4枚	① すいとんを作る。ボウルに小麦粉と水を入れてよく混ぜ、ゆで大豆を加える。 ② 食材を切る。 ・かぼちゃ・・・1cm幅に切る ・玉ねぎ・・・1口大に切る ・なす・・・輪切り ・さやいんげん・・・3～4cm長さに切る ・油揚げ・・・短冊切り ・青じそ・・・千切り ③ 鍋に水、煮干し、かつおぶし、玉ねぎ、かぼちゃを入れとろ火で煮る。 ④ かぼちゃが少し柔らかくなったら、さやいんげん、なす、油揚げを入れて中火にする。 ⑤ ①をスプーンで落としながら加え、火を通す。 ⑥ みそ汁の煮汁で溶いた信州みそを加える。 ⑦ 器に盛って青じそをのせる。
【PRポイント】 大豆のすいとんがふわわりとしていて、かぼちゃが甘く青じそが爽やかでとてもおいしいです。	

優秀賞受賞 児玉 利恵子さん

おいしく食べよう 貝だくさんみそ汁



身体が喜ぶ“健康寿命延伸都市・松本”みそ汁

材料（4人分）	作り方
長いも・・・120g 松本一本ねぎ 〔 白い部分・・・80g 青い部分・・・60g えのき・・・60g だし汁・・・800ml （水800ml、煮干し4尾） 信州みそ・・・大さじ2強 寒天・・・・・・・・4g えごま油・・・小さじ2	① 長いもは拍子木切り、松本一本ねぎの白い部分は薄切り、青い部分は小口切り、えのきは石づきを切って横半分にざく切りにする。 ② 鍋にだし汁を入れ、強火にかける。 ③ ②に①を入れひと煮立ちさせる。 ④ 一旦火を止め、信州みそを加えて溶かす。 ⑤ 再び火にかけ沸騰直前で火を止める ⑥ ⑤に寒天を加える。 ⑦ 器に盛り、えごま油を1人につき小さじ1/2かける。

【PRポイント】
 地元信州の食材をふんだんに使用して、身体が喜ぶみそ汁の具材にしました。
 最後に加える松本の特産である“えごま油”が味の決め手となります。

入賞 清水 笑^{えみ}さん

おいしく食べよう 貝だくさんみそ汁



薬味たっぷり！香り立つさばの貝だくさんみそ汁

材料（4人分）	作り方
大根・・・150g さば水煮缶・・・1缶 木綿豆腐・・・1丁 （300～350g） 松本一本ねぎ みょうが きゅうり おろししょうが いりごま 水・・・600ml 信州みそ・・・大さじ3	① 大根はいちょう切り、松本一本ねぎとみょうがは小口切りにする。きゅうりは輪切りにして分量外の塩で軽く塩もみする。 ② 鍋に分量の水と大根を入れ、やわらかくなるまで火を通す。 ③ さば水煮缶を加え、食べやすい大きさにほぐす。 ④ 木綿豆腐は一口大にちぎり鍋に加える。 ⑤ 沸騰寸前に火を止め、信州みそを溶かし入れる。 ⑥ 仕上げにおろししょうが（チューブなら約3cm）を入れ軽く混ぜる。 ⑦ 出来あがったみそ汁をお椀に盛り付ける。 ⑧ ①で切ったきゅうりを水で洗い、軽く絞る。 ⑨ 器に盛ったみそ汁の上に松本一本ねぎ、みょうが、きゅうり、いりごまを盛付ける。

【PRポイント】
 さばの栄養素を最大限に生かし、薬味をたっぷりいれ、暑い時期を乗り越えられるようなレシピです。

入賞 中島 由香里さん