

第3回具たくさんみそ汁コンテスト受賞レシピ

もったいないを減らそう部門



3STEP!!

レンジで楽しむ具たくさんみそ汁

さばら ゆずか
佐原 柚香 さん

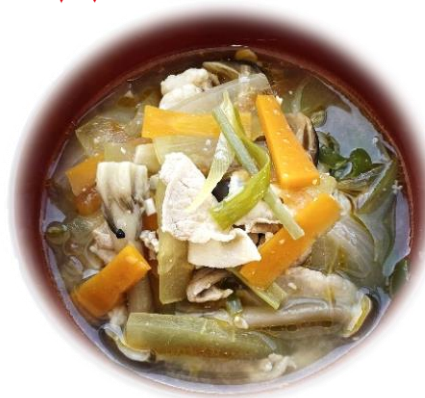


時間があるときに、食材が余ってしまったときに小分けして仕込んでおけるため、お仕事が忙しい方、1人暮らしで食材が余りがちな方、ちょっと楽をしたいときにぴったりの具たくさんみそ汁を考えてみました。



すいかのみそ汁

さいとう ゆうた
齋藤 優太 さん



夏にスイカをたくさん食べて、「皮を全部捨てるのはもったいない!」と考えました。ういのような食感で、くせもなく、とても食べやすいです。

材料 (2人分)		<切り方>
さつまいも	1/3本(60g)	さつまいも …皮ごと厚さ5mmのいちよう切り
にんじん	1/4本(40g)	にんじん …薄めのいちよう切り
ブロッコリーの茎	1株分(30g)	ブロッコリーの茎…固いところを取り除き短冊切り
まいたけ	1/2パック(60g)	まいたけ …石づきを取り食べやすくほぐす
しょうが	2g	しょうが …千切り
さば水煮缶	1缶(200g)	<作り方>
かつお顆粒だし	小さじ2/3(2g)	①耐熱容器にさつまいも、にんじん、ブロッコリーの茎を入れ600Wのレンジで3分加熱し、水分が出たら水気をきる。
水	300ml	②①の粗熱が取れたら、まいたけとしょうがを加え冷凍庫で保存する。
みそ	大さじ1弱(14g)	③凍ったままの容器にさば水煮缶をほぐし入れ、かつお顆粒だしと水を加え600Wのレンジで8分加熱する。
		④みそを溶き入れて完成。

材料 (4人分)		<切り方>
スイカの皮	約1/8玉分(200g)	スイカの皮…実と皮の間の緑の部分を使用
人参	小1本(100g)	外側のかたい部分を切り落とし、1cm幅の短冊切り
玉ねぎ	小1個(150g)	人参 …短冊切り 玉ねぎ …くし切り
長ねぎ	1/3本(35g)	長ねぎ …輪切り にんにく…みじん切り
しめじ	1/2パック(60g)	しめじ …石づきを取ってほぐす
豚バラ肉	160g	豚バラ肉 …一口大に切る
にんにく	1片(5g)	<作り方>
しょうがチューブ	3cm(1.4g)	①鍋で豚バラ肉をごま油でいため、色が変わったら、にんにくとしょうがを入れる。
ごま油	大さじ1(14g)	②スイカの皮、人参を加え炒める。しんなりしたら玉ねぎ、長ねぎを加えてさらに炒める。
みそ	大さじ2(34g)	③水とかつお顆粒だしを入れて、あくが出たら取る。
かつお顆粒だし	小さじ1(3g)	④具材に火が通ったら、みそを溶かし完成。
水	600ml	

(注)レンジで調理するため、2人分のレシピです



第3回具だくさんみそ汁コンテスト受賞レシピ

給食に出たらいいな部門



みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁

松本盲学校普通科3年 ^{うさみ りん} 宇佐美 凜 さん
2年 ^{たなか ひすい} 田中 飛穂 さん



風味がよくて、麺を入れてもよし、
ご飯にもあうおみそ汁です。
はかりを使わず、大さじで計量する工夫
をしてみました。また、包丁を使わずに
野菜の下ごしらえをしました。これだと
安心なので、小さいお子さんでもできる
と思います。



具だくさん体力回復みそ汁

松本盲学校高等部普通科2年
^{くぼた りょうた} 窪田 涼汰 さん



梅干しの酸っぱさには、体のバランスを
整える効果があると本で読んだことが
あります。
梅干しをプラスすることで体のバランスを
整えることができますよ。

材料 (4人分)		<切り方>
にんじん	1/8本(20g)	にんじん …ピーラーで薄切り
松本一本ねぎ	1/8本(15g)	松本一本ねぎ …小口切り
きゃべつ	2枚(100g)	きゃべつ …手でちぎる
しょうが	小さじ1/2(2g)	しょうが・にんにく…おろし金でおろす
にんにく	小さじ1/4(1g)	
バター	大さじ1(12g)	<作り方>
もやし	お椀2杯分(100g)	①なべに火をかけ、バターを溶かしたらしょうが
とうもろこし	大さじ2 (32g)	にんにくを入れ、香りがたったらきゃべつ・
豚挽き肉	大さじ4(60g)	にんじん・松本一本ねぎ・とうもろこしを入れ
みそ	大さじ2弱(30g)	しんなりしたら、もやしを入れ炒める。
鶏ガラスープの素	小さじ1 (3g)	②①に豚挽き肉を加え、パラパラになるように
水	600ml	炒める。
		③水を入れて煮る。
		④沸騰したら弱火にして、鶏ガラスープの素と
		みそを溶き入れたらできあがり。

材料 (4人分)		<切り方>
じゃがいも	中1個(150g)	じゃがいも・人参…いちょう切り
人参	1/4本(38g)	ごぼう …ささがき
ごぼう	1/8本(25g)	松本一本ねぎ …小口切り
松本一本ねぎ	1/8本(15g)	さけ …骨を取り一口大に切る
さけ	1切(150g)	とうふ …さいの目切り
とうふ	100g	梅干し …刻む
梅干し	1個	<作り方>
みそ	大さじ1・1/2弱(40g)	①鍋に水、かつお顆粒だし、じゃがいも、人参を
かつお顆粒だし	小さじ1(3g)	入れ、火にかける。
水	600ml	②①をしばらく煮たら、ごぼう、ねぎ、さけを
		加えてさらに加熱する。
		③火が通ったらとうふを入れてひと煮立ちさせる。
		④火を止めてみそを溶き、梅干しを入れて完成。



第3回具だくさんみそ汁コンテスト受賞レシピ

松本を味わおう部門



世界に誇る Matsumoto MISO SOUP

まつだいら しおり
松平 志織 さん



オリンピックイヤーの今年、世界に誇れる松本の味噌や野菜を組み合わせでお味噌汁を作りました。近所の名産セロリを始め、最近、松本産が出回るようになった他の洋菜も、深いコクのある松本の長熟味噌とよく合います。

Worldwide な一品を召し上がれ！



松本野菜でほっこりあったかみそ汁

やまもと りま
山本 里菜 さん



野菜は全て松本産のものを使用しました。松本の伝統野菜である松本一本ねぎをたっぷり使用しました。かぼちゃと桜えびで見た目も美味しいみそ汁にしました。

材料(4人分)		<切り方>
ミニトマト	8個	とうもろこし
押し麦	32g	皮をむき、分量外の塩(小さじ1/2)を振り
とうもろこし	大きじ2・1/2(40g)	ラップで包み、600wのレンジで3分加熱
にんにく	1片(5g)	し、包丁で実をそぎ取る
薄切ベーコン	40g	にんにく ...すりおろす
松本一本ねぎ	1/2本(40g)	野菜・ベーコン...1cm角に切る
セロリ	1/2本(60g)	<作り方>
エリンギ	40g	だし汁を沸かし、ミニトマトを1分茹で、
パプリカ黄	1/3個(60g)	お玉ですくって皮を剥き、だし汁に戻す。
パプリカ赤	1/3個(60g)	だし汁の火を止めて押し麦を入れておく。
ズッキーニ	1/3本(60g)	鍋でベーコンを炒め、脂が出たら、すり
みそ	大きじ2弱(32g)	おろしたにんにく、とうもろこし以外の
牛乳	300ml	野菜を炒める。
だし汁(かつお節)	300ml	に、とうもろこし、牛乳を加え、
		ひと煮立ちしたら、みそを加えて完成。

材料(4人分)		<切り方>
大根	1/8本弱(160g)	大根 ...皮を剥き5mm幅の細切り
かぼちゃ	1/6個(200g)	かぼちゃ ...1cm幅の薄切り
松本一本ねぎ	1・1/2本(160g)	松本一本ねぎ...3cm幅の斜め切り
小松菜	1/3束(100g)	小松菜 ...3cmの長さに切る
高野豆腐(戻す)	1枚(19g)	高野豆腐 ...縦半分に切り5mmの細切り
桜えび(干し)	大きじ1(4g)	<作り方>
みそ	大きじ2弱(32g)	水に昆布を入れ30分浸す。火にかけ、沸いたら
昆布	6g	昆布を取り出しかつお節を入れる。沸騰したら
かつお節	12g	濾してだしをとる。
水	600ml	に大根を入れて中火にかける。
		大根がやわらかくなったら、かぼちゃと
		松本一本ねぎを加える。
		かぼちゃに火が通ったら小松菜と高野豆腐
		を加える。
		⑤食材に火が通ったら火を止め、みそを加える。
		器に盛り付け、桜えびを飾って完成。

*とうもろこしは冷凍のホールコーンで代用できます。

