

日本は春夏秋冬の移り代わりの自然と、海の幸、山の幸も多くあり、季節を大切にしながら旬のものを旬の時期に、その土地で収穫されたものをその土地の調理法で食べる習慣があった。「食育」とは、今まで日常行われてきた自然の食習慣を通して、食の楽しさ、大切さを育んでいくもの。信州は昔からおいしいみそ味料理。

## あじのみそだれ丼



### <材料>

あじ（さしみ用）2尾 万能ねぎ1本 しょうが5g ご飯600g

### <<調味料A>>

だし汁50cc 上高地みそ40g みりん大さじ1

### 【作り方】

- ① 耐熱容器に調味料Aを入れ、電子レンジで1分加熱して冷ましておく。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ しょうがは皮をむいてみじん切りにする。（皮は取っておく）
- ④ あじは頭を切り落とし、内臓を取り除いてお腹の中をよく洗い、水けをふいて三枚におろし、腹骨をすき取り、骨抜きで小骨を取り、皮を引く。
- ⑤ あじの身を7～8mm幅に切ってボウルに入れ、万能ねぎ、しょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 温かいごはんをどんぶりに盛り、⑤のあじを1/2量ずつのせる。好みでみそだれをかける。

## あじのさしみサラダ みそ風味



### <材料>

あじ（さしみ用）2尾 トマト1個 大葉4枚

### <<調味料 B>>

サラダ油大さじ3 米酢大さじ3 上高地みそ10g

### 【作り方】

- ① 大葉は5<sup>ミリ</sup>角切りにする。
- ② トマトは湯むきして横半分に切り、たねを取って1<sup>センチ</sup>角切にする。
- ③ あじは三枚におろして7～8<sup>ミリ</sup>角切にする。
- ④ ボウルに調味料 B を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ ④に、あじ、トマト、大葉を加えて混ぜ合わせる。

# あじ風味のみそ汁



## <材料>

あじの三枚おろし中骨2尾分 昆布1枚 しょうがの皮少々  
大根100g 塩蔵わかめ適量 上高地みそ50g

## 【作り方】

- ① 大根は細切りにする。
- ② わかめは水洗いして細かく切る。
- ③ あじの中骨は5分間水にさらす。
- ④ ペーパーで水けをよく拭き取り、グリルの強火で薄く焼き色をつける。  
※ガスコンロに焼き網をのせて焼いてもよい。
- ⑤ なべに水600ccと④の中骨、昆布、しょうがの皮を入れ、3～4分煮出し、ペーパーで漉す。
- ⑥ ③をなべに戻し、大根を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥にだしで溶いたみそとわかめを入れ、火を止める。