

松本周辺で収穫されるブロッコリーのおいしい季節がやってきた。色がきれいで茎が柔らかい、その日に収穫されたものを信州みそと組み合わせて食卓へ、おいしく、楽しく食事をすれば、野菜不足が解消できる。成人一人当たり1日の野菜の摂取量は350g。最近ハウス栽培の野菜が多く出回るが、旬の野菜を旬の時期にしっかり食べるのも食育。

ブロッコリーとなすのみそ炒め



<材料>

ブロッコリー100g なす2本 白いりごま大さじ2

<<調味料C>>

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酒大さじ3

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜ合わせておく。
- ② ブロッコリーは小房(3g)に分けて洗い、耐熱容器に入れてラップをして1分間加熱する。
- ③ なすは5mm幅のいちよう切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ3を熱し、なすを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に①の調味料を入れてよく混ぜて味を調える。
- ⑥ ⑤にブロッコリーを加えて混ぜ合わせ、白ごまをふり入れる。

ブロッコリーと鶏だんごのみそ風味煮



<材料>

ブロッコリー150g しめじ100g 鶏ひき肉300g 長ねぎ30g

<<調味料A>>

酒大さじ1 砂糖小さじ1 塩小さじ1/2 しょうゆ小さじ1 しょうが10gのすりおろし

<<調味料B>>

だし汁800cc 酒大さじ4 みりん大さじ2 上高地田舎みそ80g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて洗う。
- ② しめじは小房に分けてサッと洗う。
- ③ 長ねぎは粗いみじん切りにする。
- ④ ボウルに鶏ひき肉と調味料Aを入れて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ⑤ ④に水大さじ2を少しずつ加えて混ぜ、さらに片栗粉大さじ2を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に長ねぎ加えて混ぜ、12個（1個30g）に丸める。
- ⑦ 調味料Bのだし汁、酒、みりんを加えて煮立たせて、⑥のだんごを入れる。
- ⑧ アクを取りながら煮、しめじを加え5～6分間煮る。
- ⑨ みそとブロッコリーを加えてさらに2分間煮て味を調える。

ブロッコリーとゆで卵のりんごソースがけ



<材料>

ブロッコリー150g ゆで卵4個 りんご（シナノスイート・シナノドルチェ）30g

<<調味料D>>

マヨネーズ20g みそ10g 牛乳大さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて洗い、耐熱容器に入れてラップをして1分間加熱する。
- ② ゆで卵は4つ割りにする。
- ③ りんごは皮つきのまま3mm角切にし、塩水につける。
- ④ ボウルに調味料Dを入れて混ぜ、水きりしたりんごを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にブロッコリーと、ゆで卵を盛り合わせ、④のりんごソースをかける。

ブロッコリー茎のみそ汁



<材料>

ブロッコリーの茎 100g ちくわ 1/2本

だし汁 850cc 上高地田舎みそ適量 (200ccのだし汁にみそ10gが目安)

【作り方】

- ① ブロッコリーの茎はグリーン部分を四角に切り落とし、拍子木に切る。
- ② ちくわは5mm厚さの輪切りにする。
- ③ だし汁でブロッコリーの茎をゆでる。
- ④ ブロッコリーに火が通ったら、ちくわを加えて煮る。
- ⑤ 上高地田舎みそをだし汁で溶いて入れ、すぐに火を止める。