

上高地クッキングみそ

「上高地クッキングみそ」は、炒め物、蒸し物、あえもの、焼き物料理にと、使い道を自由に使える調理みそです。調味料を混ぜ合わせる手間が省け、おかず作りの味付けが簡単に美味しく、グレードアップします。

豚肉のクッキングみそ炒め



<材料>

豚薄切り肉 250g 長いも 150g 万能ねぎ 2～3本
長ねぎ・しょうがのみじん切り各 5g

<<調味料>>

「上高地クッキングみそ」 90g

【作り方】

- ① 豚肉は2センチ幅に切る。
- ② 長いもは皮をむき4センチ長さの千六本に切る。
- ③ 万能ねぎは3センチ長さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、しょうが、長ねぎのみじん切りを入れて中火で炒め、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、「上高地クッキングみそ」を加えて炒め煮にする。
- ⑥ 器に長いもを盛り、豚肉をのせ、万能ねぎをちらす。
- ⑦ 食べるにかき混ぜる。

あさりのクッキングみそ蒸し



<材料>

あさり 400 g しめじ 100 g パプリカ (黄) 1/2 個 ニラ 20 g
酒 200 cc バター 20 g

≪調味料≫

「上高地クッキングみそ」 60 g

【作り方】

- ① しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② パプリカ (黄) は種をとって細切りにする。
- ③ ニラは3等分に切る。
- ④ あさりは砂出しをしておく。殻を両手でこすり合わせて水洗いする。
- ⑤ フライパンにあさりと酒を入れ、フタをして中火で1～2分蒸し煮にする。
- ⑥ あさりの口が開いたら、「上高地クッキングみそ」としめじ、パプリカ、ニラを加えてサッと火を通す。
- ⑦ バターを加えて火を止めて溶かす。

キャベツのクッキングみそあえ



<材料>

キャベツ 200g 豚ひき肉 100g しょうが 10g

≪調味料C≫

「上高地クッキングみそ」 50g

【作り方】

- ① ボウルに水100ccと上高地「チャンチャン焼き」みそを混ぜ合わせておく。
- ② キャベツは芯をVの字に切る。芯は斜め薄切りにし、葉は7cm幅に切る。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパン（26cm）にサラダ油大さじ1としょうがを入れて中火にかける。
- ⑤ しょうがの香りがでたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑥ ひき肉の色が変わってボロボロになったら、①の「上高地クッキングみそ」を加えて煮立てる。
- ⑦ 片栗粉小さじ2の水溶きを回し入れ、手早く混ぜてとろみをつける。
- ⑧ 火を止めてキャベツを加えて混ぜ、余熱でキャベツがしんなりしたら器に盛る。
※好みで粗引き黒こしょうをふる。

鶏手羽元のクッキングみそ焼き



<材料>

鶏手羽元10本 大葉5枚

≪調味料≫

「上高地クッキングみそ」100g

【作り方】

- ① 大葉は1センチの角切りにする。
- ② 手羽元は竹串で数ヶ所つついて、軽く塩、こしょうをしてもみ込む。
- ③ 「上高地クッキングみそ」をもみ込んで30分以上漬け込む。
- ④ 天板にクックパーを敷いて③の鶏肉を並べ、200℃のオーブンで12～13分焼く。
- ⑤ 器に④の鶏肉を盛り、大葉を散らす。