

## 小松菜

小松菜の名前は東京の小松川に由来し、江戸庶民の貴重な冬野菜だった（別名 冬菜）。アクがすくなくて柔らかく、くせがないので万能調理野菜です。栄養価はビタミンB2、カルシウムが野菜の中ではトップクラスで、成長期のお子さんから高齢者まで積極的に食べてほしい。保存は固めに茹でて冷凍保存するとよいです。

## 小松菜みそクリーム煮



### <材料>

小松菜100g ウインナーソーセージ8本 たまねぎ100g  
牛乳200cc 生クリーム50cc 固形スープ1個 バター10g  
上高地みそ20g

### 【作り方】

- ① 小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジで1分30秒加熱して冷水にとり、冷めたら束ねて水けを絞って根元を切り落とし、3等長さに切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ソーセージは細かく切れ目を入れて斜め半分に切る。
- ④ フライパンにバターとたまねぎを入れて中火で炒める。
- ⑤ たまねぎが透き通ってきたら水200ccと牛乳、固形スープを加え煮る。
- ⑥ 煮立ったら、小松菜、ソーセージを加えて3～4分煮る、みそを溶き入れる。
- ⑦ 味を調べて片栗粉小さじ2の水溶きを加えてよく混ぜ、とろみをつける。

# 小松菜みそ丼



## <材料>

小松菜100g 豚薄切り肉300g

## ≪調味料A≫

上高地みそ30g 酒大さじ4 砂糖小さじ2 しょうゆ小さじ1 ごま油小さじ1

## 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 小松菜は洗って根元を切り落として3センチ長さに切る。
- ③ 豚肉は3センチ長さに切る。
- ④ フライパンにごま油大さじ1と小松菜を入れて炒めて取り出す。
- ⑤ ④にごま油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら軽く塩、こしょうして小松菜を戻し、①の調味料を回し入れて、全体にからめる。
- ⑦ 器にご飯を盛って⑥をのせる。

## 小松菜のみそあえ



### <材料>

小松菜150g しめじ50g

### ≪調味料B≫

上高地みそ20g 白すりごま15g 砂糖5g みりん大さじ1

### 【作り方】

- ① 小松菜は洗って根元を切り落として3センチ長さに切り、熱湯でゆでて水にとり、冷めたら水けを絞る。
- ② ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜ、小松菜を加えてあえる。

## 小松菜のみそ汁



### <材料>

小松菜40g 鶏ひき肉50g だし汁400g

上高地みそ20g コチュジャン小さじ2 (お好みで)

### 【作り方】

- ① 小松菜は洗って根元を切り落として1センチ長さに切る。
- ② なべにサラダ油大さじ1と鶏ひき肉を入れて中火で炒める。
- ③ ひき肉がボロボロになって色が変わったら、小松菜を加えて炒める。
- ④ 小松菜がしんなりとしたらだし汁を加えて煮る。
- ⑤ ④にコチュジャンと上高地みそを溶き入れて味を調える。