

みそ風味ごはん



<材料>

ゆでたけのこ 100g 豚ひき肉 100g 長ねぎ 40g にんにく 10g
温かいごはん 400g パセリのみじん切り 適量

<調味料 A>

上高地みそ 30g みりん 大さじ 2 酒 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 1

【作り方】

- ① ボウルに調味料 A を入れて混ぜあわせておく。
- ② ゆでたけのこは 5mm 角切りにする。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパン (28cm) にサラダ油 大さじ 2 とにんにくを入れて中火で熱して軽く炒める。
- ⑥ 香りがでたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉がほぐれて色が変わったら、長ねぎ、たけのこの順に炒める。
- ⑧ ⑦にご飯を加えてパラパラに炒めたら、ご飯を寄せてフライパンに直接①の調味料を入れる。
- ⑨ 煮立たせて手早くご飯にからめ、広げて焼く。
- ⑩ 焼き色がついたら裏返して焼き、両面に焼き色がついたら軽くほぐしてパセリをふり入れる。

みそ風味煮



<材料>

豚薄切り肉200g ゆでたけのこ50g
長ねぎ30g えのき茸100g ブロccoliー80g

<<調味料A>>

水50cc 酒50cc 砂糖大さじ2 酢大さじ1 上高地みそ45g

【作り方】

- ① ゆでたけのこは棒状に切る。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ えのき茸は根元を切り落とし、半分に切ってほぐす。
- ④ ブロccoliーは小房に分けてゆでる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かして豚肉を入れ、色が白くなったら氷水にとって冷まして水けをきる。大きいのは食べやすく切る。
- ⑥ フライパン（24センチ深）に調味料Aを入れて中火にかけ、煮立ってきたらえのき茸と長ねぎ、ゆでたけのこを入れてサッと煮る。
- ⑦ たけのこが温まったら、片栗粉小さじ1の水溶きを入れてとろみをつける。
- ⑧ ⑦に豚肉を加えて全体に煮汁をからめる。器に盛ってブロccoliーを添え、好みで七味唐辛子をふる。

みそ風味炒め



<材料>

牛薄切り肉100g 長ねぎ40g にんじん50g
ニラ50g ゆでたけのこ100g しめじ100g 春雨（もどして）100g

<調味料A>

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酒大さじ1 すりごま20g

<調味料B>

上高地み20g 砂糖小さじ1 酒小さじ2 ごま油小さじ1 おろしにんにく少々

【作り方】

- ① 春雨はたっぷりの熱湯に入れ、5分間ゆでて水洗いして5㎝長さに切る。調味料Aで下味をつける。
- ② 牛肉を細切りにしてボウルに入れ、調味料Bを加えて下味をつける。
- ③ 長ねぎは斜め薄切り、にんじん、ニラは4㎝長さに切る。
ゆでたけのこは細切りにし、しめじは小房に分ける。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1と②の牛肉を入れ、中火で色が変わるまで炒めて器に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油大さじ2をたし、③の野菜を入れて炒め、火が通ったら塩少々で下味をつける。
- ⑥ ⑤に春雨と牛肉入れて混ぜ合わせ、味を調える。

季節な食卓

ゆでたけのこ

みそ風味あえ



<材料>

ゆでたけのこ 100g きゅうり 1本 みょうが 2本 大葉 5枚

<<調味料C>>

上高地みそ 30g 粒マスタード 10g

酢 小さじ2 薄口しょうゆ 小さじ1 練がらし 小さじ1と1/2

【作り方】

- ① ゆでたけのこは薄いいちょう切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/4をふり混ぜて5～6分おく。
- ③ みょうがは両端を切り落として輪のまま薄切りにする。
- ④ 大葉は5^ミ角切りにする。
- ⑤ ボウルにきゅうりの水けを絞って入れ、ゆでたけのこ、みょうが、大葉を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤にしょうゆ小さじ2をふり入れて混ぜる。