

季節な食卓

とうもろこし

みそ風味ごはん



<材料>

生とうもろこし1本 米300g 水380g バター10g 大葉10枚

《調味料A》

上高地みそ30g 酒大さじ2

【作り方】

- ① 大葉は細切りにする。
- ② とうもろこし皮をむいて横に4等分し、実の部分を包丁でそぎ落とす。
- ③ ボウルに調味料Aを入れてみそをときのばす。
- ④ お米は水洗いして炊飯器の内がまに入れ、水、②のみそ、とうもろこしの実と芯、バターを加えて炊き上げる。
- ⑤ 炊き上がったらとうもろこしの芯を取り除いてさっくりと混ぜ、大葉の半分をさっくりあえる。
- ⑥ 器に盛って残りの大葉をちらす。





とうもろこし

みそ風味炒め



<材料>

生とうもろこし1本 ジャガイモ（約2個）350g たまねぎ100g
ベーコン薄切り2枚 粉チーズ適量 パセリのみじん切り適量



【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて3等角切りにして水にさらす。
- ② ジャガイモをなべ（1.8リットル）に入れ、かぶるくらいの水を加えてゆでる。
- ③ たまねぎは薄切りにして耐熱皿に入れ、ベーコンの1等幅に切ったものをのせ、ラップをふわっとかけて電子レンジで2分30秒加熱する。
- ④ レンジ加熱したとうもろこしは包丁で実の部分をそぎとる。（黄色い実の部分）
- ⑤ フライパンにバター30gを入れて溶かし、ジャガイモを入れて薄く焼き色をつけ、軽く、塩、こしょうする。
- ⑥ ⑤に④のとうもろこしを加えてバター10gをからませる。
- ⑦ ⑥に③のたまねぎを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧ 器に盛って粉チーズとパセリをふりかける。



電子レンジとうもろこし

- ① とうもろこしは外側の皮を除いて耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで3分加熱する。上下を返して、さらに2分30秒加熱して、粗熱がとれるまでそのまま冷ます。
- ② 茎と葉のつけ根から2等ほど上の部分を切り落とす。
- ③ ヒゲを持ってトウモロコシを振る。





とうもろこし

みそ風味サラダ



<材料>

とうもろこし1本 きゅうり1本 トマト1個

◀調味料C▶

プレーンヨーグルト30g 酢大さじ1 オリーブオイル大さじ2 上高地みそ20g
にんにく10gのすりおろし（お好みで）

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cのオリーブオイル以外の材料を入れて泡立て器でよく混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。
- ② 電子レンジとうもろこしは包丁で実をそぐ。（黄色の実の部分）
- ③ きゅうりは両端を切り落として縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ④ トマトは横半分にして種を取り除いて2等角切りにする。
- ⑤ 別のボウルにきゅうり、トマト、とうもろこしを入れてざっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、①のドレッシングをかける。



電子レンジとうもろこし

- ① とうもろこしは外側の皮を除いて耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで3分加熱する。上下を返して、さらに2分30秒加熱して、粗熱がとれるまでそのまま冷ます。
- ② 茎と葉のつけ根から2等ほど上の部分を切り落とす。
- ③ ヒゲを持ってトウモロコシを振る。





とうもろこし

みそ風味スープ



<材料>

生とうもろこし1本 たまねぎ50g 万能ねぎ適量
バター20g 牛乳100cc 上高地みそ25g

《調味料D》

水400cc 固形スープ1/2個



【作り方】

- ① とうもろこしは皮をむいて横4等分にし、実の部分を包丁でそぎおとす。
(黄色い実の部分)
- ② たまねぎはうす切りにする。
- ③ なべ(22㍓)にバターを溶かし、たまねぎを加え弱めの中火で焦がさないようによく炒め、①のとうもろこしを加えてさっと炒めあわせる。
- ④ ③に調味料Dを加え、とうもろこしが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 粗熱をとってから、みそを加えてミキサーにかける。
- ⑥ 器に盛って、万能ねぎの小口切りをちらす。(夏は冷たくして)

