



オクラ みそ煮



<材料>

豚ひき肉 150g じゃがいも 3個 (400g) たまねぎ 1個 (150g)
こんにゃく 1/2枚 (100g) トマト 1個 オクラ 6本

<<調味料A>>

酒 100cc 水 300cc 砂糖 大さじ 3 上高地みそ 30g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて3等角切りにする。
- ② たまねぎはくし形に切る。
- ③ オクラは包丁の柄に近い部分を使って、ヘタの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取って、斜め半分に切る。
- ④ トマトは湯むきして大きめの角切りにする。
- ⑤ コンニャクはスプーンで小さめにちぎる。
- ⑥ フライパン (24等深) にサラダ油 大さじ 1 とひき肉入れて中火で炒める。
- ⑦ ひき肉の色が変わってほぐれたら、じゃがいも、たまねぎ、こんにゃくを加えて炒め、油が回ったら調味料Aを加えて煮立たせ、5～6分煮る。
- ⑧ じゃがいもに火が通ったら、トマトとオクラ (生) を加えて煮る。
- ⑨ オクラに火が通ったら、片栗粉 小さじ 2 の水溶きを加えて全体を混ぜ、薄いとろみをつける。



保存



オクラ

おろし酢みそあえ



<材料>

豚薄切り肉200g オクラ5本 みょうが2個 大根100g

<調味料B>

砂糖15g 酢25g 上高地みそ40g

【作り方】

- ① たっぷりの湯を沸かし、しょうがの薄切りを加え、豚肉を広げて入れ火を通す。
冷水につけて冷やしたらすぐにざるに上げ、食べよい大きさに切る。
- ② オクラは包丁の柄に近い部分を使って、ヘタの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取る。オクラ全体に塩を振りかけ指で優しくこすって沸騰した湯に入れ1～2分ゆで、冷水で冷ます。横半分に切って、さらに縦半分に切る。
- ③ みょうがは縦半分にして横に薄く切る。
- ④ 大根はおろしてザルに上げ、自然に水きりする。
- ⑤ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜ、大根おろしを加えて味を調える。
- ⑥ ①、②、③を食べる直前に⑤であえる。

作り方 ②



1

切り口





オクラ みそ炒め



<材料>

なす3本 オクラ6本 鶏もも肉150g

<調味料C>

みそ35g 砂糖大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうが20g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合せておく。
- ② なすはへたを取って乱切りにして水に1～2分つける。
- ③ オクラは包丁の柄に近い部分を使って、へたの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取る。オクラ全体に塩を振りかけ指で優しくこすって沸騰した湯に入れ1～2分ゆで、冷水で冷ます。斜め半分に切る。
- ④ しょうがは皮をむいて細いせん切りにする。(できるだけ細く)
- ⑤ 鶏肉は余分な脂を鶏の時いて3等角切りにする。
- ⑥ フライパン(24等深)にサラダ油大さじ1と鶏肉を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して火を通し、器に取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにサラダ油大さじ2をたしてなすを並べ入れ、中火で焼き色をつけながらしんなりするまで焼き炒めにする。
- ⑧ ⑦に鶏肉とオクラを加えて調味料Bで味つけし、しょうがを加えて強火で1分くらい炒める。

作り方 ③





オクラ とろろ



<材料>

長いも 300g 小さなオクラ 5本 にんじん 30g
溶き卵 1個 (M) しょうが 10g きざみのり 適量

<調味料D>

だし汁 100g みりん 10g 上高地みそ 30g 顆粒だしの素 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに調味料Dを入れ、ラップなしで1分電子レンジで加熱し、冷まして、しょうがのすりおろしを混ぜる。
- ② 長いもは皮をむいて、酢水（水200cc・酢小さじ1）につけてアク抜きする。
- ③ ①の水分をペーパーでふきとり、千六本に切って細かくきざんでボウルに入れる。
（2^ミ角切り）
- ④ オクラは包丁の柄に近い部分を使って、ヘタの周りの硬い部分の角を面取りと同じように削り取って、細かくきざんで③のボウルに入れる。（生のままで2^ミ角切り）
- ⑤ ③に溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、続けて①の調味料を少しずつ加えて粘りをだす。
- ⑥ ご飯を盛って③の長いもをのせ、きざみみのりをふりかける。

