

毎日食べたいたい!

おいしく健康 みそレシシピ

みそは日本人にとっての健康食です。定番料理にひと味プラスできるものから意外な活用方法まで、おいしく食べて健康になれるみそレシピをご紹介します。

出典:みそ健康づくり委員会



食欲そそる手軽な一品

米ナスの鶏みそ田楽

材料 4人分

- 米ナス 1個(約500g)
- サラダ油 大さじ1
- 小ネギ 少量
- 白ゴマ 少量
- 鶏ももひき肉 100g
- みそ(赤色系・辛口) 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1

作り方

- 鍋に鶏みその材料を入れて木べらでよく混ぜる。火にかけてぼったりするまで混ぜながら煮る。
- 米ナスは上下を少し切って横に4等分の輪切りにする。下になる方は十字に切り込みを、表面には網目の切り込みを入れる(このようにすることで火の通りが良くなり、箸で食べやすくなる)。深めの耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- フライパンにサラダ油を軽く熱し、米ナスを上になる方から並べ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして火を弱め、約3分焼く。
- 皿に米ナスを盛り付け、①の鶏みそをのせて小ネギの小口切りや白ゴマを散らす。



旬のおいしさをみそが引き立てます

秋サケとキノコの炊き込み・みそご飯

材料 4人分

- 米 2合
- 昆布 小1枚
- 生サケ 2切れ(下処理用に塩、酒各少々)
- ニンジン 1/4本
- 糸ミツバ 1/2束
- キノコ類(シメジ・エリンギ・シイタケ) 100g
- ギンナン 12粒

(A)

- 酒 大さじ2
- みそ 大さじ2
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1

作り方

- 米は洗って炊飯器に入れ、昆布を入れて少なめの水に30分間漬けておく。
- 具材の下ごしらえをする。生サケは1切れを3、4つに切って塩と酒を振り、4、5分置く。キッチンペーパーで汁気を拭いてオーブントースターでさっと表面を焼く。キノコ類は食べやすい大きさに切る。ニンジンは千切りにする。ミツバはさっとゆでて1cm長さに切る。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- 炊飯器にAの調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。②のキノコ類、ニンジン、さっと焼いたサケを加えてスイッチを入れる。
- 炊いたら全体を混ぜて器に盛り付け、②のミツバやギンナンを散らす。



彩り野菜で栄養満点!

みそラタトウイユとソーセージの Pasta

材料 2人分

- スパゲティ 150g
- タマネギ 1/4個
- セロリ 10cm(約30g)
- ニンニク 1片
- ニンジン 1/2本
- パプリカ(赤・黄色) 150g
- トマト 2個
- ズッキーニ(緑) 1/2本
- ソーセージ(パセリまたはバジル風味) 4本(約80g)
- オリーブ油 大さじ1
- コンソメ(顆粒(かりゅう)) 小さじ1
- 豆みそ 大さじ1
- 青み(パセリ・バジルなど) 少量

作り方

- 材料の下ごしらえをする。香味野菜(タマネギ、セロリ、ニンニク)はみじん切りにする。ニンジン、パプリカ、トマト、ズッキーニは7、8mm角に切る。ソーセージは斜めに2、3等分に切る。
- フライパンにオリーブ油と①の香味野菜を入れて火にかけ、弱火で炒める。しっとりしたら残りの野菜を加えてさらに炒める。
- 水分が出てきたらソーセージ、コンソメ、豆みそを加え、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- たっぷりのお湯を沸かし、スパゲティをゆでて皿に盛り、③と青みをのせる。

定番和食に深みをプラス

みそ風味茶わん蒸し

材料 2人分/大きめの蒸し茶わん2個分

- エビ 大きめ2尾(下処理用に酒、塩、片栗粉各大さじ1)
- ギンナン 6個
- ミツバ 2本
- 水溶き片栗粉 片栗粉小さじ1、水小さじ2



作り方

- 具材の下ごしらえをする。エビは殻と背ワタを除いて酒と塩、片栗粉をもみ込み、臭みを除いて洗う。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- Aの材料のみそだし汁を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を加えて蒸し茶わんに分け入れる。
- 鍋にお湯を沸かす(湯量は茶わんの高さの半分くらいまで)。②の茶わんを静かに並べ入れ、鍋のふたをして弱火で5分加熱する。表面が固まっていたら火を止める。
- 小鍋にBと①のエビを入れ、火にかける。エビに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 蒸し上がった茶わん蒸しにギンナンをのせ、④をかけて最後にミツバをのせる。

- 卵 1個
- みそ 大さじ1
- だし汁 150ml
- だし汁 100ml
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

みそはこんなふうにも使えます!



みそだれ(ソース)

小鍋に豆みそ大さじ2、かつおだし大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2を入れて混ぜ、弱火にかける。木べらなどで混ぜながらトロリとするまで練り上げる。



みそ風味の天ぷら衣

ポウルにみそ大さじ1と卵黄1個分を入れてよく混ぜ、冷水100mlを合わせる。薄力粉55gをこし器でふるいながら加え、ふんわりと混ぜる。好みでスダチなどを添える。 2人分