

平成 21 年 9 月 14 日

塩川町農家レストランセミナー 様

11 名

1. 味噌カツ

合わせみそ 3 種類

2. 玉味噌の作り方

3. 鯖の味噌煮

4. 豚ばら肉の味噌みぞれ煮

味噌カツ 合わせ味噌

◎味噌だれ

赤味噌	50 g	酒	50 cc
味噌	50 cc	砂糖	50 g
水	25 cc	醤油	15 cc
ウスターソース	15 cc		

◎味噌ソース

合わせ味噌	100 g	味噌	40 cc
砂糖	60 g	醤油	10 cc
チキンコンソメ (顆粒)	10 g	水	60 cc
削り節	適量	トマトケチャップ	36 g
ウスターソース	17 g	刻み葱	適量

◎味噌だれ

赤味噌	50 g	酒	22 cc
醤油	15 cc	みりん	23 cc
砂糖	12 g		

2. 玉味噌の作り方

粒白味噌（裏ごし） 200g、卵黄 1個、みりん 15cc、酒 15cc、砂糖 大さじ1 鍋に合わせて弱火にかけて練る。

3. 鯖の味噌煮

サバ 1尾A（水 400cc 酒 200cc）砂糖 大さじ2～3、濃い口醤油 大さじ1、白味噌（粒を裏漉す）130g、生姜 1片、酢 大さじ1、長ネギ

- ① 鍋に湯を沸騰させ、サバの切り身を穴杓子の上のせて入れ霜降りし、冷水に取る。冷水の中で血合い、汚れなどを指で洗い落とし、水気をふく。
- ② ①の鍋に重ならないように並べ（中骨があれば一緒に入れる）、Aを加えて火にかけ、沸騰したらアクをすくい取り、砂糖を入れ、落とし蓋をして火力を弱める。
- ③ 煮汁が3割ほど煮詰まってきたら、濃い口しょうゆを加える。
- ④ 煮汁が半分くらいになったら煮汁を少し取り出して白味噌を溶き入れ、薄切り生姜を入れる。
- ⑤ 弱火で煮ていき、全体に味噌がいき渡ったら酢を加えて煮汁を煮詰め、煮汁の泡が大きくなったら火を止める。このままでもよいが、このまま30分くらいおいて鍋に止めした後、もう一度火にかけてしあがえるとなおよい。器に盛り、白髪ねぎをのせる。

4. 豚バラ肉の味噌みぞれ煮

（4人分）

大根 1/2本、豚バラ肉 300g、ワカメ 200g、長ネギ 2本、木綿豆腐 2丁、煮汁（だし 1杯、水 1杯、味噌 150g）七味唐辛子

作り方

- ① 大根をスピードカッターで刻み、熱湯にした後水につけ、水気を切る。
- ② 豚バラ肉は5cmに切り、熱湯をかけて霜降りしておく。ワカメを8cmくらいに切り、長ネギは斜めに切る。豆腐は手で崩す。
- ③ 鍋に煮汁を合わせ、①の大根を入れ、煮立ってきたら②の材料を入れて煮る。七味唐辛子をふって食べる。

木の芽味噌

木の芽をさっと熱湯を変え、水気を切り、すり鉢ですり、青寄寄せを加えて練り、玉味噌を加えて混ぜ合わせる。

辛子酢味噌

アク抜きした溶きがらしをすり鉢ですり、白玉味噌を加えて混ぜ合わせ、お好みの加減に酢を加えてのばす。辛子の量はお好みで加減する。

南蛮酢味噌

白味噌 大さじ3、当たりゴマ 小匙 1/2、豆瓣醬 小さじ1、酢 大さじ1 練り合わせる。

胡麻味噌

白味噌 大さじ3、当たりゴマ 大さじ1、豆瓣醬 小さじ 1/2、水 大さじ2~3 練り合わせる。

会津坂下町農家レストランセミナー 様

メニュー

自家農園の野菜と合わせみそ3種盛り

サバの味噌煮

豚バラ肉の味噌みぞれ煮

味噌カツ三種味噌だれ 自家農園野菜添え

キャベツの千切り

生キャラメルとリンゴのコンポートと変わりアイスクリーム