

# おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



元気もりもり 体が喜ぶ汁 夏野菜もったいないをなくそう

材料（4人分）	作り方
夕顔 人参 ささげ なす えのき かぼちゃ 松本一本ねぎ レンコン すんぎ 玉ねぎ（生） 青ネギ・・・・・・・・適量 油揚げ・・・・・・・・1/2枚 信州みそ・・・・・・・・35g 顆粒だし・・・・・・・・適量 水・・・・・・・・600ml	① 野菜を天日干しにする。 ② 干した野菜を軽く水洗いしてふやかす。 ③ 油揚げは短冊切り、青ネギは小口切りにする。 ④ 鍋に分量の水を入れ、火にかける。沸騰したら②と油揚げを入れ、3～5分煮る。 ⑤ だしと信州みそを加える。 ⑥ 器に盛り付け、青ネギをかざれば完成。
野菜はなんでもOK！	【PRポイント】 季節の野菜が安く手に入る時に干し野菜にすることで「もったいない」をなくし、手軽に使えます。

最優秀賞受賞 増田 美保子さん

# おいしく食べよう 具だくさんみそ汁



豆・豆パワーおみそ汁（大豆入りすいとん入り）

材料（4人分）	作り方
小麦粉・・・・・・・・50g 水・・・・・・・・40ml ゆで大豆・・・・・・・・40g かぼちゃ・・・・・・・・150g 玉ねぎ・・・・・・・・100g なす・・・・・・・・1本 さやいんげん・50g 油揚げ・・・・・・・・1/2枚 だし・・・・・・・・700ml （水700ml、煮干し4尾） かつおぶし・2つまみ 信州みそ・・・・・・・・35g 青じそ・・・・・・・・4枚	① すいとんを作る。ボウルに小麦粉と水を入れてよく混ぜ、ゆで大豆を加える。 ② 食材を切る。 ・かぼちゃ…1cm幅に切る ・玉ねぎ…1口大に切る ・なす…輪切り ・さやいんげん…3～4cm長さに切る ・油揚げ…短冊切り ・青じそ…千切り ③ 鍋に水、煮干し、かつおぶし、玉ねぎ、かぼちゃを入れとろ火で煮る。 ④ かぼちゃが少し柔らかくなったら、さやいんげん、なす、油揚げを入れて中火にする。 ⑤ ①をスプーンで落としながら加え、火を通す。 ⑥ みそ汁の煮汁で溶いた信州みそを加える。 ⑦ 器に盛って青じそをのせる。
【PRポイント】 大豆のすいとんがふわわりとしていて、かぼちゃが甘くて青じそが爽やかでとてもおいしいです。	

優秀賞受賞 児玉 利恵子さん

# おいしく食べよう 具たくさんみそ汁



## 身体が喜ぶ“健康寿命延伸都市・松本”みそ汁

材料（4人分）	作り方
長いも・・・120g 松本一本ねぎ 〔 白い部分・・・80g 青い部分・・・60g えのき・・・60g だし汁・・・800ml （水800ml、煮干し4尾） 信州みそ・・・大さじ2強 寒天・・・・・・・・4g えごま油・・・小さじ2	① 長いもは拍子木切り、松本一本ねぎの白い部分は薄切り、青い部分は小口切り、えのきは石づきを切って横半分にざく切りにする。 ② 鍋にだし汁を入れ、強火にかける。 ③ ②に①を入れひと煮立ちさせる。 ④ 一旦火を止め、信州みそを加えて溶かす。 ⑤ 再び火にかけ沸騰直前で火を止める。 ⑥ ⑤に寒天を加える。 ⑦ 器に盛り、えごま油を1人につき小さじ1/2かける。

【PRポイント】  
 地元信州の食材をふんだんに使用して、身体が喜ぶみそ汁の具材にしました。  
 最後に加える松本の特産である“えごま油”が味の決め手となります。

入賞 清水 葵<sup>えみ</sup>さん

# おいしく食べよう 具たくさんみそ汁



## 薬味たっぷり！香り立つさばの具たくさんみそ汁

材料（4人分）	作り方
大根・・・150g さば水煮缶・・・1缶 木綿豆腐・・・1丁 （300～350g） 松本一本ねぎ みょうが きゅうり おろししょうが いりごま 水・・・600ml 信州みそ・・・大さじ3	① 大根はいちょう切り、松本一本ねぎとみょうがは小口切りにする。きゅうりは輪切りにして分量外の塩で軽く塩もみする。 ② 鍋に分量の水と大根を入れ、やわらかくなるまで火を通す。 ③ さば水煮缶を加え、食べやすい大きさにほぐす。 ④ 木綿豆腐は一口大にちぎり鍋に加える。 ⑤ 沸騰寸前に火を止め、信州みそを溶かし入れる。 ⑥ 仕上げにおろししょうが（チューブなら約3cm）を入れ軽く混ぜる。 ⑦ 出来あがったみそ汁をお椀に盛り付ける。 ⑧ ①で切ったきゅうりを水で洗い、軽く絞る。 ⑨ 器に盛ったみそ汁の上に松本一本ねぎ、みょうが、きゅうり、いりごまを盛り付ける。

【PRポイント】  
 さばの栄養素を最大限に生かし、薬味をたっぷりいれ、暑い時期を乗り越えられるようなレシピです。

入賞 中島 由香里さん