

【みなかみ町月夜野】 厚揚げの肉みそかけ／ヤーコンとウインナーの炒め物

提供時期・地域

平成20年頃～ 月夜野

解 説

【厚揚げの肉みそかけ】

みなかみ町の道の駅「たくみの里」で販売されている厚揚げと豊楽みそを使ったレシピです。地元産の良質な大豆と天然にがりを使ったコクと甘みのある豆腐を素揚げにして作った厚揚げに肉みそをかけました。表面はサクサクで中はとろっとした食感で豆腐の甘みがある人気のあるレシピです。豊楽みそは、昔からの作り方で継承されているみそで地元産の大豆とコシヒカリを原料にした寒仕込みにこだわったみそです。

【ヤーコンとウインナーの炒め物】

ヤーコンは南米アンデス高原産のキク科の植物で土の中に食用となるイモを作ります。日本には1984年頃にニュージーランドから輸入され全国各地に広まりました。外観はサツマイモに似ています。食感は大根や梨に似た歯ごたえがあり、生のままでも火を通して美味しく食べられます。味に癖がなく、他の食材とも馴染みやすいのが特徴です。



材料 (分量g) 切り方

【厚揚げの肉みそかけ】

厚揚げ	50	半分にカット
鶏ひき肉	15	
赤みそ	4	
さとう	3.5	
みりん	1.5	
酒	1.5	
おろししょうが	0.3	
片栗粉	0.7	
だし汁	15	

【ヤーコンとウインナーの炒め物】

ヤーコン	30	皮をむく・短冊切
たまねぎ	40	くし形切り
ウインナー	10	スライスカット
赤パプリカ	6	カット1cm
チンゲン菜	15	カット1cm
中華だし	0.8	
酒	0.8	
しょうゆ	1.5	
こしょう	0.02	
片栗粉	1	
油	0.5	

調理法

- ①厚揚げは1/2の大きさに切る。
- ②肉みそを作る。
鶏ひき肉に調味料、だし汁を入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ③鉄板に厚揚げを並べ、オーブンで蒸し焼きにする。
- ④焼きあがった厚揚げに肉みそをかける。

- ①ヤーコンは、カットしたら水につけてアク抜きをする。
- ②油を熱し、たまねぎ、ウインナー、ヤーコン、パプリカの順に炒める。
- ③野菜に火が通ったら、調味料を加えて、味がなじんだらチンゲン菜を加え、最後に水溶き片栗粉を加える。

レプリカ作成日 令和 5 年 3 月 15 日

献立提供協力者 みなかみ町月夜野学校給食センター
清水美奈子

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員