

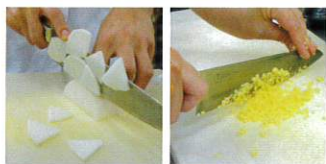
とく べつ しょう
特別賞

あったか さっぱり しょうがみそ汁

あき
秋ざいりょう ぶんりょう にんぶん
(材料と分量(4人分))

- 大根……………4cm
- 長ねぎ……………1/2本
- なめこ……………1/2袋
- 油揚げ……………1枚
- しいたけ……………中1個
- 三つ葉……………15本
- しょうが……………2cm角
- 昆布+かつおだし…680ml
- みそ……………大さじ2と1/2

①材料の準備をする



大根は6mm幅のいちよう切り、しいたけ・油揚げは薄切り、長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、三つ葉は3cmの長さに切る。

②材料を煮て仕上げる



だしを沸かし、大根・しいたけ・なめこ・油揚げ・長ねぎの順に入れて煮る。煮えたら、みそで味付けし、しょうがと三つ葉を加える。

ポイント!



しょうがを入れることで、さっぱりとした味わいになります。また、体が温まるので、秋から冬にかけておすすめのみそ汁です。

とく べつ しょう
特別賞

さんまのつみれ汁

あき
秋ざいりょう ぶんりょう にんぶん
(材料と分量(4人分))

- さんますり身……………160g
- しょうが……………少々
- 長ねぎ……………1/2本
- しいたけ……………中3個
- 白ごま……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- にんじん……………5cm
- えのきたけ……………1/4株
- しめじ……………1/4株
- 塩蔵わかめ……………15g
- かつおだし……………720ml
- みそ……………大さじ2

①材料の準備をする



にんじんは千切り、しめじ・えのきたけは石づきを取ってほぐし、えのきたけは半分に切る。しょうが・長ねぎ・しいたけはみじん切りにし、わかめはよく洗い、食べやすい長さに切る。

②つみれを作る



さんまのすり身にしょうが・長ねぎ・しいたけ・ごまを加え、混ぜ合わせてつみれを作る。

③材料を煮て仕上げる



だしを沸かし、スプーンでつみれを一口大にすくい入れる。つみれが浮いてきたら、にんじん・しめじ・えのきたけの順に入れて煮る。煮えたら、みそで味付けし、わかめを加える。

じぶん で き かんたん べん とう
自分でも出来る! 簡単弁当レシピこう がい
号外

★いわきっ子みそ汁コンテスト受賞作品レシピ★

あじ き て き ほん と かた
味の決め手! 基本の「だし」の取り方

つく 作 っ て み て ね!

こんぶ あ
昆布+かつおだし(合わせだし)ざいりょう こんぶ かつお節 水
(材料) 昆布…15g かつお節…15g 水…900ml

①ぬらしたペーパータオルで昆布の汚れを軽く拭き取り、水と一緒に鍋に入れて中火にかける。



②あくをすくい取り、周りにぶつぶつと泡がついてきたら昆布を引き上げる。



③②にかつお節を手早く加えて箸でほぐす。沸騰したら火を止める。



④ざるで静かにこして、出上り。

に ぼ
煮干しだしざいりょう に ぼ 水
(材料) 煮干し…30~40g 水…1ℓ

①煮干しの頭と腹わたを取り除き、指先で半身に裂く。鍋に煮干しと水を入れて数時間おく。



②中火にかけ、沸騰直前の火加減で、あくをすくい取りながら5分程煮る。煮干しを取り除いて出上り。

しる じ ぼ さん ぶつ
みそ汁に地場産物を!

みそ汁の具は、「地域でとれる旬のもの」

がおすすめ!
いわき市は、四季折々においしい農産物がたくさん作られており、海が近いため、おいしい海産物も食べられる恵まれた地域です!
受賞したレシピにも、新鮮で栄養価が高い地場産物を取り入れたものが多かったです。



(いわき市のホームページより ふれあい弁当デー 検索) “ふれあい弁当デー”に参加しよう”もご覧ください。

いわき市教育委員会・いわき市学校栄養士会

さい むら しゅう しょう
最優秀賞

トマトとオクラの中華風みそ汁

なつ
夏



ざいりょう ふんりょう にんぶん
(材料と分量 (4人分))

- トマト……………中1個
- オクラ……………4本
- 長ねぎ……………10cm
- 豆腐……………半丁
- 卵……………1個
- かつおだし……………560ml
- ごま油……………小さじ1
- みそ……………大さじ2

①材料の準備をする



オクラは5mm幅の薄切り、トマトは8等分のくし切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。

②材料を煮て仕上げる



だしを沸かし、豆腐・オクラ・トマトを入れて煮る。煮えたら、溶いた卵を加え、みそで味付けし、長ねぎとごま油を加える。

ポイント!



いわき市では、トマトが一年中栽培されています。トマトには、昆布などと同じうま味成分が含まれているので、かつおだしの味を一層おいしく引き立ててくれます。

ゆう しゅう しょう
優秀賞

具材たっぷりとっくりいも入り水団

あき
秋



ざいりょう ふんりょう にんぶん
(材料と分量 (4人分))

- とっくりいも……………小1/4本
- (すりおろし半分、角切り半分)
- 小麦粉……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ2
- 塩……………少々
- とりも肉(一口大)……………72g
- にんじん……………1/3本
- しいたけ……………小3個
- 油揚げ……………1/2枚
- 長ねぎ……………1/2本
- かつおだし……………760ml
- みそ……………大さじ2

①材料の準備をする



にんじんは半月切り、しいたけと油揚げは薄切り、長ねぎはなめ切りにする。

②水団の生地を作る



小麦粉・片栗粉・とっくりいも(すりおろし)・水を混ぜ、とっくりいも(角切り)・塩を加える。

③材料を煮て仕上げる

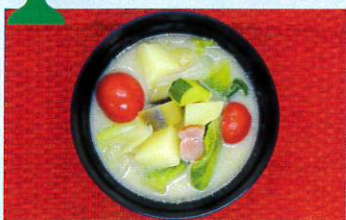


だしを沸かしてとりも肉・にんじんを煮る。あくをすくい、しいたけ・油揚げを加え、水団を入れる。水団に火が通ったら、みそで味付けし、長ねぎを加える。

ゆう しゅう しょう
優秀賞

シャキシャキ豆乳汁

なつ
夏



ざいりょう ふんりょう にんぶん
(材料と分量 (4人分))

- じゃがいも……………大1/2個
- なす……………小1個
- きゅうり……………1/3本
- 玉ねぎ……………小1個
- ミニトマト……………8個
- ベーコン……………2枚
- レタス……………2枚
- ごぼう……………10cm
- 豆乳……………80ml
- 昆布+かつおだし……………560ml
- みそ……………大さじ2と1/2
- サラダ油……………小さじ1

①材料の準備をする



野菜は食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。なす・きゅうり・じゃがいもは水にさらす。

②材料を炒めて煮る



鍋に油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・ごぼうを入れ、炒める。だし汁を加え、なす・きゅうりを入れて煮る。

③仕上げる



野菜が煮えたら、みそで味付けし、ちぎったレタス・トマト・豆乳を加える。

ゆう しゅう しょう
優秀賞

秋を感じる!! しいたけたっぷり美味噌汁

あき
秋



ざいりょう ふんりょう にんぶん
(材料と分量 (4人分))

- しいたけ……………4個
- エリンギ……………2本
- 里いも……………中4個
- 豆腐……………半丁
- さやいんげん……………70g
- かつおだし……………500ml
- みそ……………大さじ2と1/2

①材料の準備をする



里いもは一口大に、しいたけとエリンギは薄切り、豆腐はさいの目切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。

②材料を煮て仕上げる



だしを沸かし、里いも・しいたけ・エリンギの順に入れて煮る。煮えたら、豆腐を入れ、みそで味付けし、さやいんげんを加える。

ポイント!



いわき市では、なめこやしいたけ・エリンギなど様々なきのこが栽培されています。きのこのうま味成分が、かつおだしの味を一層おいしく引き立ててくれます。