

うまいがみそ

いかのみそ鍋

材料(4人分)

- うまいがみそ(味噌)・・・大さじ4
- するめいか・・・2はい
- 焼き豆腐・・・1丁
- 白菜・・・400g
- 酒・・・大さじ1
- 水・・・5カップ
- しょうゆ・・・小さじ1

いかのおいしさをダイナミックに味わう鍋。
いかは胴と足だけでなく、わたまで使ってコクをプラス。
みそベースの煮汁で煮た焼き豆腐も、
しみじみとしたやさしい味わい。



作り方

- ① いかは足とわたを引き抜き、軟骨をとり除く。胴は8mm幅の輪切りにし、足は2本ずつ切り離す。
- ② ①のいかのわたの曇袋をとり、薄皮からしごき出して、包丁でたたいてボウルに入れ、みそと酒を混ぜ合わせる。
- ③ 焼き豆腐は8つに切る。白菜は縦半分に切ってからそぎ切りにし、葉と軸を分けておく。
- ④ 鍋に水を入れて煮立て、白菜の軸を入れて3～4分煮て、②を加え、白菜の葉と焼き豆腐、いかを入れて2～3分煮る。煮汁の味をみて、しょうゆで味をととのえる。

うまいがみそ

豚みそちゃんこ鍋

うまいがみそ

材料(4人分)

- うまいがみそ(味噌)・・・大さじ5
- 白菜・・・200g
- しめじ・・・1パック(100g)
- にら・・・1/2把
- キャベツ・・・2枚
- 油揚げ・・・1枚
- 豚バラ薄切り肉・・・200g
- もやし・・・2/5袋(100g)
- だし汁(かつおだし)・・・8カップ
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- 白ごま・・・小さじ2



コクのあるみそスープに、油揚げの旨みをプラス。
シメじとうどんで楽しみたい。

作り方

- ① 白菜は縦半分に切り、2cm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、1本ずつにほぐす。にらは5cm長さ、キャベツは2～3cm角に切る。油揚げは3cm角に切り、それを三角に半分に切る。
- ② 豚肉は熱湯でさっとゆでて余分な脂を抜き、3cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、みそを溶き入れる。油揚げとしめじ、白菜、豚肉を入れ、弱火で5分煮る。
- ④ キャベツ、にらともやしを入れてさっと煮、仕上げにもごまをふる。

うまいがみそ