こうら具だくさん味噌汁コンテスト（一般の部）

近江どりと根菜の味噌汁

最優秀賞

久保田悠花さん

道の駅 こうら

近江どりと根菜の味噌汁

材料（1人分）

近江どり（もも）…20g ※1
にんじん…10g
小松菜…20g
ごぼう…20g
絹豆腐…20g
油あげ…10g
もやし…10g
味噌…6g
だし汁…150g
※1 普通の鶏肉（もも）でも可

作り方

① 近江どりは1.5cmの幅に切る。もやしは水で洗う。
にんじんは2、3mmの細切りにする。
ごぼうは厚さ1mmの薄切りにする。
小松菜は2cm幅に切る。
油あげは5mmの細切りにする。
絹豆腐は1cm角に切る。
② にんじん、ごぼうをだし汁に入れ煮込む。
③ ②に火が通ったら近江どりを入れる。
④ ③に火が通ったら味噌を溶かし入れる。
⑤ 小松菜、油あげ、絹豆腐、もやしを入れて煮込む。

ポイント・コツ：近江どりは少し大きめにして食べごたえをよくする。
レシピのコンセプト：近江どりを手軽に食べられるように

2021.11

こうら具だくさん味噌汁コンテスト（一般の部）

地元に帰りたくなる味噌汁

優秀賞
深井果林さん

道の駅 こうら

地元に帰りたくなる味噌汁

材料（4人分）

赤こんにゃく…40g
里芋…150g
多賀にんじん…50g ※1
丁字麩…10g
ねぎ…10g
鰹昆布だし…600g
儀平味噌…36g ※2

※1 普通のにんじんでも可
※2 普通の味噌でも可

作り方

① 鰹昆布だしをつくる。
② 赤こんにゃくを三角に切る。
③ 里芋の皮を剥き8等分に切る。
④ にんじんは半月切りにする。
⑤ 丁字麩はぬるま湯で戻して、水気を切る。
⑥ ねぎは小口切りにする。
⑦ 鰹昆布だしに里芋を入れ15分煮る。
⑧ 里芋に金串がすっと通ったら、赤こんにゃく・にんじん・戻した丁字麩を入れ、味噌を入れる。
⑨ お椀に注ぎ入れ、ねぎを飾る。

ポイント・コツ
食材の大きさを統一する。丁字麩の水分をしっかり切る。里芋を柔らかくなるまで煮る。
レシピのコンセプト
味噌汁に合う滋賀県の特産品を使う。

2021.11

こうら具だくさん味噌汁コンテスト（一般の部）

大豆たっぷり豆乳味噌汁

優秀賞
野口真奈美さん

道の駅 こうら

大豆たっぷり豆乳味噌汁

材料（2人分）

じゃがいも…100g
豆腐…75g（1/4丁）
ほうれん草…25g
にんじん…25g
しめじ…25g
油あげ…10g（1/2枚）
ひきわり納豆…40g（1パック）
だし汁…300g
無調整豆乳…100g
味噌…27g（ 大さじ1と1/2）

作り方

① じゃがいもと豆腐は1.5〜2cm角に切る。
ほうれん草は茹でて、2〜3cm長さに切る。
にんじんはいちょう切りにする。
しめじは石突を落としてほぐす。
油あげは油抜きして細切りにする。
② 鍋にだし汁とじゃがいも、にんじんを加えて煮立て、弱火でやわらかくなるまで煮る。
③ 豆腐、ほうれん草、しめじ、油あげを加えて煮る。
④ 一旦火を消し、納豆と味噌を溶き入れる。
⑤ 豆乳を加えて弱火にし、ひと煮立ちさせる。

ポイント・コツ
豆乳は煮立てると分離してしまうため、火加減に注意してください。＊ひきわり納豆を使うことで馴染みやすく、とろっとした飲み口になりますが、ひきわりでなくてもお作り頂けます。
レシピのコンセプト
豆腐、納豆、油あげ、豆乳、味噌と大豆製品をふんだんに使った味噌汁です！たんぱく質やイソフラボン、食物繊維、ビタミンB群など、様々な栄養成分を含む大豆をたっぷり摂れる一杯になっています。また、豆乳を加えることでいつもとはひと味違うまろやかな味噌汁になっています！

2021.11

こうら具だくさん味噌汁コンテスト（一般の部）

甲良夏野菜具だくさん豚汁

優秀賞
奥川未来さん

道の駅 こうら

甲良夏野菜具だくさん豚汁

材料（1人分）

冬瓜…100g
しめじ…17g
赤こんにゃく…32g
だし汁（かつお・昆布だし）
　…150g
ごぼう…15g
豚肉（バラ）…20g
味噌…5g
ねぎ…1つまみ

作り方

① 冬瓜はサイコロに切る。
しめじは手でほぐす。
赤こんにゃくは細切り。
ごぼうはささがきにして切る。
豚肉（バラ）は細切り。
② だし汁（かつお・昆布だし）をとる。
③ 火が通りにくい野菜から入れていき、最後に味噌を入れる。
④ 器に盛りねぎをおく。

ポイント・コツ
地元の野菜とこんにゃくを使いました。
レシピのコンセプト
自宅産の冬瓜を使って今が旬の野菜なので火が通りやすかったためたくさん使いました。
冬瓜は冬まで保存がきく瓜です。

2021.11

こうら具だくさん味噌汁コンテスト（小学生の部）

お日様パワー野さいみそしる

最優秀賞
野瀬かんなさん

こうら 道の駅

お日様パワー野さいみそしる

材料（4人分）

切り干し大根…20g
切り干しにんじん…10g
干しまいたけ…10g
水…700cc
いりこだし…小さじ2
みそ…大さじ4
ねぎ…お好み

作り方

① 水をふっとうさせて、いりこだしを入れる。
② 干しやさいを入れて、やわらかくなるまでにる。
③ みそを入れてとかす。
④ おわんによそい、ねぎをトッピングする。

ポイント・コツ
手作りの干しやさいといりこだし!!今回は、大根とにんじんとまいたけで、干しやさいを作りました。いりこだしは、にぼしをフードプロセッサーでふんまつにしました。

2021.11

こうら具だくさん味噌汁コンテスト（小学生の部）

みそラーメンにあう具材でみそ汁

優秀賞
上田梓乃さん

道の駅 こうら

みそラーメンにあう具材でみそ汁

材料（4人分）

とうもろこし…1本
にんじん…1/2本
アスパラガス…4本
だいこん…1/4本
だし…4.5カップ
みそ…120g
みりん…10cc
バター…お好み

作り方

① かつおとこんぶでだしをとる。
② にんじん・だいこん千切りにする。
③ とうもろこし半分は、かたまりで切って
半分ポロポロと切りおとす。
④ アスパラは3等分。
⑤ だしをわかして野菜はレンジでチンして時短。
⑥ にたったら野菜をいれ、みそを溶かしてみりん少々
いれてできあがり。お好みでバターをのせる。

ポイント・コツ
とうもろこしは、深めに切って手で食べるのもあり。
アスパラガスの根元は、ピーラーでけずる。

2021.11