

2025年度 こうら具だくさん味噌汁コンテスト レシピ

牛~っと甲良のごちそう味噌汁





牛～っと甲良のごちそう味噌汁

材料(1人分)

近江牛細切れ…20g
にんじん・大根・レンコン・
サツマイモ……各25g
白ネギ…20g
青ネギ…5g
赤こんにゃく…15g
木綿豆腐…15g
だし…120 cc
味噌…25g
酒・ごま油・すりごま…各小さじ1
ゆず…8分の1個

作り方

- ① にんじん、大根はいちょう切り、サツマイモは輪切り（大きければ半月）、レンコンは小さめの乱切り、白ネギは斜め切りにする。
- ② 赤こんにゃくはスプーンでくりぬくようにちぎり、さつと下茹でする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①②を入れて軽く炒める。
- ④ ③にだしを入れて煮立ったら牛肉、酒を入れ、野菜が柔らかくなってきたらアクをすくい、さいの目に切った豆腐を加え、味噌を溶いて少し煮込む。
- ⑤ お椀に盛り付け、小口切りの青ネギ、すりごまをふり、ゆずを添えて完成。

アピールポイント：食べるときも甲良の話をいっぱいしてほしい、そんな気持ちで作りました。たっぷりだと贅沢な近江牛さんのうまみもちょっとお借りして。赤こんにゃくで彩りもよく、ゴマ風味で減塩でもコクしっかりですが、甲良のゆずで味変すれば、さっぱり爽やかにいただけます。（※お肉のお味噌汁にサツマイモを入れるのは私の郷里石川の味、遠くのご縁も結びます。）