

2025年度 こうら具た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

いーちえさん  
考案レシピ



# 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：食す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。）