令和6年度 JA北九賞

肉みそキャベツのおかずみそ汁

☆★受賞者のおすすめポイント★☆

肉みそはコチュジャンやごま油を取り入れ、辛味や香りを引き立たせました。また、肉みそをみそ汁に混ぜるだけでなく、キャベツで巻いて食べることで、一口一口違う味を楽しむことができます。

地場産食材
キャベツ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（４人分）		【作り方】
〈みそ汁〉		〈みそ汁〉
豆腐	120g	① 豆腐は1.5cm角切り、キャベツは短冊切り、にらは2cmに切る。
キャベツ	140g	
にら	20g	② だしをとり、キャベツ、豆腐を入れ、煮る。
米みそ（白）	大さじ1強	
麦みそ	大さじ1強	③ みそを入れ、煮る。
だし いりこ（だし用）	12g	
だし 水	380ml	④ にらを加えて煮る。
〈肉みそ〉		
豚ひき肉	60g	〈肉みそ〉
しょうが	少々	① しょうがはみじん切りにする。
ガーリックパウダー	少々	
サラダ油	少々	② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
A 米みそ（白）	小さじ1/2強	
A 麦みそ	小さじ1/2強	
A 豆板じゃん	少々	③ Aで調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。煮えにくい場合は水（分量外）を少量加える。
A コチュジャン	小さじ1/3	
ごま油	少々	④ ごま油を加えて混ぜる。
		※出来上がった肉みそをみそ汁にのせて食べます。

【審査員のコメント】

一口ごとに味が変わり、楽しみながら食べられそうです。中華風の味付けがこれまでにないみそ汁で、肉みそを混ぜた後も味のバランスが崩れない工夫ができています。