



ふるさとの味を知る おかぎきの「食」再・発・見

レシピ動画↓



にみそ 煮味噌 ~おうちで手づくりレシピ~

いえ やさい つか みそ に にみそ ふる かていりょうり けいしょう
 家にある野菜を使い、味噌で煮た「煮味噌」は古くから家庭料理として継 承されてきました。
 レシピに決まりはなく、家庭によって使う食 材や作り方などが違うので、それぞれの家庭の味があ
 ります。



ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

だいこん 大根	200 g
にんじん	100 g
ねぎ	100 g
さといも 里芋	200 g
とりにく 鶏肉	100 g
あつあ 厚揚げ	しょうこ 小 4個
こんにやく	150 g
サラダ油	おお 大さじ 1
だし汁	300ml
まめみそ はちようみそ 豆味噌(八丁味噌)	80 g
さとう 砂糖	20 g

つく かた (作り方)

- ① 大根は1cm厚さの半月切りまたはいちようぎ切りにする。にんじんは1cm厚さの輪切りまたは半月切りにする。ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。里芋は輪切り、鶏肉は一口大に切る。厚揚げは一口大に切り、熱湯をかけて油抜きする。こんにやくは一口大に切りゆでる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ねぎ以外の材料を入れ炒め、だし汁を加える。
- ③ 煮立ったら火を弱め、材料がやわらかくなったら、ねぎ、豆味噌、砂糖を加え、味噌が溶けるまで煮る。

~~味噌を使った郷土料理 あれこれ~~

おかぎき きょうどりょうり まめみそ つか りょうり おお せんざい まいつき にち みそ
 岡崎の郷土料理には、豆味噌を使った料理が多く存在します。毎月30日(三十=みそか)味噌の
 ひ おかぎき きょうどりょうり さいにんしき ひ
 日には、岡崎の郷土料理を再認識する日として、味噌料理を味わってください。

【焼き味噌】



※味噌を平たく丸めて香ばしく焼いたもので、かつては保存食として作られていました。

【味噌田楽】

