

食べて学ぼう

煮みそ

煮物

学びのポイント

郷土料理

（小学校4年生社会科 きょう土の伝統・文化の先人たち）



煮みそは西三河の郷土料理の一つで、大根やにんじんなど季節の野菜を、だし汁、みそを入れて煮込んだ家庭料理です。みそには、八丁みそなどの豆みそが使われます。八丁みそは、濃厚なコクとほのかな酸味・渋みがあり、うま味が多いのが特徴で、郷土の偉人、徳川家康公も好んで食べたといわれています。

味が具材にしみ込んだ煮みそは、ごはんにぴったりのおかずです。冬は温かい煮みそを食べて、体を温めましょう。

【材料／4人分（おとな）】

豚小間切肉	90g
さつま揚げ	1枚（45g）
にんじん	中1／2本（80g）
だいこん	中2～3cm（100g）
里芋	中3個（200g）
板こんにゃく	1／5枚（65g）
白菜	1枚（80g）
葉ねぎ	1本（25g）
だし汁（かつおやこんぶなど）	200ml
八丁みそ	大さじ2（35g）
砂糖	大さじ1（9g）

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - にんじんとだいこんの皮をむき、5mm幅の半月切りやいちょう切りにする。里芋は皮をむき、一口大に切る。白菜は2cm、葉ねぎは小口切りにする。
 - 板こんにゃくを1／3幅で5mmの厚さに切り、下ゆでする。さつま揚げは1cm幅に切る。
 - 八丁みそを少量の湯で溶く。
- ② 鍋を火にかけて豚肉をいため、火が通ったら、にんじん、だいこん、里芋、こんにゃくを加えていため、だし汁を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、②に溶いた八丁みそと砂糖を加え、さらに煮る。
- ④ ③にさつま揚げ、白菜を入れて煮る。
- ⑤ ④に葉ねぎを入れて、軽く火が通ったら出来上がり。

【1人当たりの栄養価：エネルギー 142kcal たんぱく質 8.8g】