



朝晩の冷え込みが強まり、「鍋」が美味しく感じる季節になりました。

秋の深まりとともに、野山も一斉に色づき、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれます。

これからも一段と冷えてきますので、手洗い、うがいなどの習慣はもちろん、身体を温めて、栄養をとって、体調管理につとめましょう。

《栄養士／室岡》

今回は これからの季節にピッタリの「味噌だれ」の作り方とこれを利用したお料理をご紹介します。

◎ 『味噌だれ』(出来上がり 350 cc程度)

〈材料〉 ・味噌／400g ・酒／100 cc
 ・みりん／200 cc ・砂糖／大きじ2

〈作り方〉

- ① 鍋に材料を全部入れ、よく混ぜてから中火にかける。
- ② ふつふつとしてきたら弱火にして、20 分くらい焦がさないように混ぜながら煮詰める。
- ③ 冷めたら保存容器にうつし、冷蔵庫で保存する。

◎ 『豚肉とごぼうの土手鍋』(2 人分)

〈材料〉 ・豚バラ肉／400g ・ごぼう／1 本
 ・長ネギ／1 本 ・しめじ／1 パック ・絹豆腐／300g
 ・味噌だれ／200 cc ・昆布だし／昆布 10 cmと水 1ℓ

〈作り方〉

- ① ごぼうを洗い、皮をむき、ササガキにして水にさらす。
- ② 長ネギは 1 cm巾のナナメ切り、しめじの石づきは除き、豆腐は 3 cm角に切る。
- ③ 鍋のお内側に味噌だれをぬり、温めた昆布だしを注ぐ。
- ④ 煮立ったらササガキごぼうを加え、火が通ったら豚肉を加え灰汁をとる。
- ⑤ 長ネギ、豆腐を加え、火が通ったら完成！
- ⑥ 仕上げの色どりに細ネギやコショウを加えるとさらにおいしいです。

