

四季のお味噌汁

春・夏



春野菜のお味噌汁



～春の具材の組み合わせ例～

- ① 春キャベツ・玉ねぎ・にんじん
- ② 新玉ねぎ・じゃがいも
- ③ 絹さや・キャベツ・ベーコン



～夏の具材の組み合わせ例～

- ① かぼちゃ・なす・トマト・ピーマン
- ② なす・みょうが
- ③ とうがん・三つ葉



夏野菜のお味噌汁



四季のお味噌汁

秋・冬



秋野菜のお味噌汁



～冬の具材の組み合わせ例～

- ① 大根・ねぎ・油揚げ
- ② 白菜・油揚げ
- ③ ほうれん草・えのきだけ

～秋の具材の組み合わせ例～

- ① さつまいも・にんじん・しめじ
- ② 小松菜・しめじ・油揚げ
- ③ 里芋・ねぎ・コンニャク・厚揚げ



冬野菜のお味噌汁



お味噌汁 “基本的な作り方”

<作り方>

- ① だし汁をとる
- ② 鍋にだし汁を入れて切りそろえた具を入れて火を通す
- ③ 味噌を溶き入れ火を止める



★減塩のポイント

決め手はだし汁 塩分控えめでも物足りなさを感じさせないためには「だし」が重要！

だしのとり方

【いりこだし】

- ① 水の中にいりこを入れてしばらくつけておく
- ② 火にかけて沸騰したらいりこを取り出す

【かつおと昆布の合わせだし】

- ① 水の中に昆布を入れ火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す
- ② かつお節を入れてグラグラとすると火を止め、鍋底にかつお節が沈むとこす



旬の食材をたっぷり使って具たくさん汁にする

薬味（ねぎ・三つ葉・生姜・ミョウガ）や香辛料（山椒・唐辛子）を上手に使う

常備菜＊五目豆



＜材 料＊作りやすい分量＞

水煮大豆	・・・	1袋 (約150g)
ごぼう	・・・	1/4本
にんじん	・・・	1/4本
干しいたけ	・・・	2枚
こんにゃく	・・・	1/4枚
砂糖	・・・	大さじ2
しょうゆ	・・・	大さじ2
みりん	・・・	大さじ1
だし汁	・・・	1カップ

＜作り方＞

- ① ごぼうは1cm角に切り水にさらし、干しいたけは水に戻し角切りに、にんじんとこんにゃくも1cm角に切りそろえる
- ② 鍋にだし汁、砂糖としょうゆを入れ、大豆と①を加えて野菜が軟らかくなるまで煮て、仕上げにみりんを加える

memo

定番の常備菜 食物繊維がたっぷり含まれた一品で
常備しておけばお弁当作りにも助かります



常備菜＊黒豆と野菜のピクルス



<作り方>

- ① 野菜を一口大に切りそろえる
- ② 調味液の材料とハーブを鍋に入れてひと煮立ちさせ冷ます
- ③ 鍋に湯を沸かし、①の野菜をさっと湯通しする
- ④ 清潔な瓶などの容器に、③の野菜と黒豆、②の調味液を入れて冷蔵庫で保存する

<材 料＊作りやすい分量>

煎り黒豆	・・・	15 g
大根	・・・	1/4本
かぶ（赤かぶ）	・・・	1個
にんじん	・・・	1本
カリフラワー	・・・	1/4株
セロリ	・・・	1本
パプリカ（黄）	・・・	1個
調味液＊酢	・・・	200cc
	白ワイン	・・・200cc
	塩	・・・小さじ1
	砂糖	・・・30g
	ベイリーフ（月桂樹）	
	タイム・クローブ	

memo

黒豆はゆっくり焦がさないように
煎りましょう

