



ごはんのおとも選手権 最優秀賞

高野豆腐で鉄火味噌

材料

高野豆腐…2枚（水で戻した後、水気を切ると90g）、ゴボウ…1本、ニンジン…小1本、生姜…1片、お湯…80ml、八丁味噌…100g、ゴマ油・砂糖…適量
※お湯を昆布出汁にするとお店の味に。お好みで酒やみりんを入れてペースト状にしてもおいしいですよ。

作り方



下ごしらえ 高野豆腐は水で戻し水気を切ってから、ゴボウ・ニンジンとともに5mmのサイの目に切り、生姜はみじん切りにしておく



1 フライパンにごま油をひき高野豆腐を入れ、カラカラになる（クルトンのように軽くなる）まで炒め、パットにあげる

2 ゴボウ、ニンジン、生姜をごま油で炒める



3 お湯を加え、フタをして火が通るまで煮込む

4 味噌を加え、焦げないように弱火で練りこむ

5 ①を加え、砂糖で味を整える

奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol. 7

新米を楽しむ！ごはんのおとも

ごはんとは性のいい自慢のレシピを募集した「奥河内ごはんのおとも選手権」で、最優秀賞を受賞したレシピをご紹介します。愛知県の郷土料理、鉄火味噌（炒めた大豆や野菜などを赤味噌で練りこんだもの）を高野豆腐でアレンジ。滋養豊富、身体を温め保存も効いて、ごはんが止まらなくなるレシピです。

ちょっと 美味しい話

レシピ考案者 高間さん

2年前から野菜の乾物作りにこだわっています。ニンジンや山芋など様々な野菜を乾物にするのですが、余った野菜を干すだけで簡単にでき、味の深みが増し、長期保存も可能なので食品ロス削減にもつながると思います。乾物料理というと煮物を思い浮かべる方も多いと思いますが、ポタージュやピクルスなど応用が利くんですよ。今回の鉄火味噌は、経済的で美味しく、栄養もある高野豆腐を使ってみました。食パンにぬって、チーズをかけて焼いてもおいしいので、お試しください。

乾物の料理教室もやっています



ビュッフェレストラン奥河内に、11月からこのメニューが登場します
園奥河内くろまるの郷（☎56-9606）
クックパッド河内長野市公式ページ▼

