

さつまいものくるみ味噌和え

INGREDIENTS

さつまいも…2本
くるみ…20グラム

A:

味噌…大さじ3
白ゴマペースト…大さじ3
だし汁…適量

DIRECTIONS

- ①さつまいもを蒸籠で約15分蒸して、2センチ角に切る
- ②味噌をすり鉢で擦りながら白ゴマペーストを加えて練る。だし汁を少しずつ加えて伸ばし、和え衣を作る(A)。
- ③さつまいも、くるみ、タレを合わせて優しく和える。

ポイント:ホクホクのさつまいもの甘さと、味噌の塩気、サクサクしたくるみの組み合わせ。味噌を、味噌汁だけではなく、おかずとして味わう機会を増やせたらいいなという思い。

野菜とオートミールのスープ

INGREDIENTS

A:玉ねぎ…1個
大根…約1/4本
人参…約1/2本
キャベツ…約1/4個
えのき…2センチずつ
(合わせて500gくらい)

植物油…大さじ1
塩小さじ…1/2

昆布水…6カップ
豆乳…4カップ
オートミール…大さじ2
塩、胡椒…適量
みそ…小さじ1程度

DIRECTIONS

- ①鍋に根菜は1センチ角、葉野菜は2センチ程度に切って(A)を入れ、植物油を絡ませる。
- ②中火にかけて軽く炒めて火を止める。塩を入れて混ぜて、野菜の水分が出るまで10分ほど置く。
- ③昆布水を入れて弱火にかける。沸騰したら10分ほど煮る。火を止めて塩胡椒で味を整える。
- ④オートミールを入れて弱火で温める。オートミールがトロトロになったら最後に豆乳を加えて温めて完成。(薄ければ味噌で調節)

ポイント:雑穀がもっと身近な存在になるために、冬に食べるスープとして。とろみがつくオートミールでシチューらしく。陰性な豆乳に、炒めた野菜で陽性に近づけ、バランスをとるように工夫。