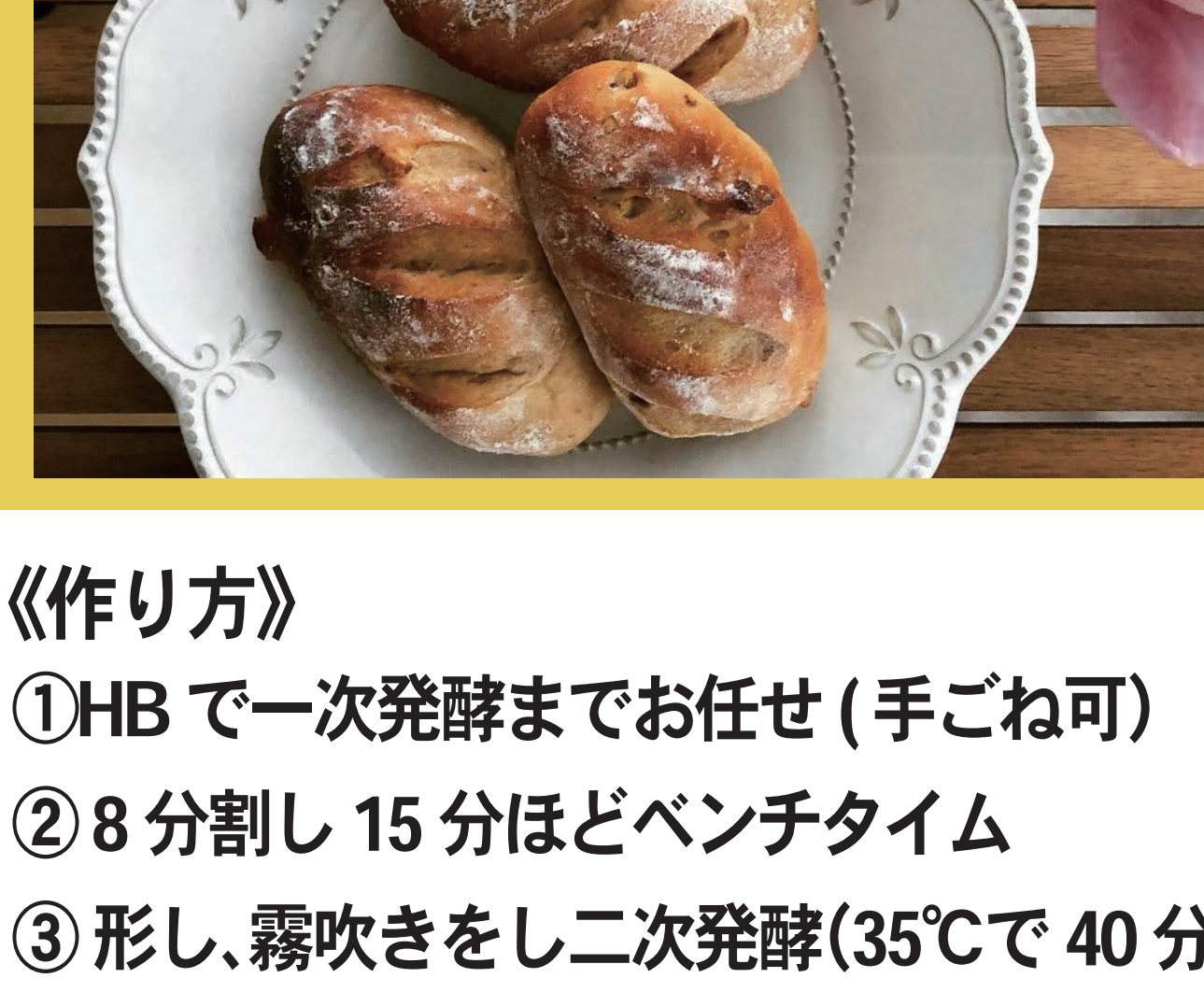


ひかり味噌アンバサダー — 2022年 — 味噌の日レシピ集



ひかり味噌アンバサダー みいさんに教わる

味噌クルミパン



《材料》(8 個分)

強力粉	250g
ひかり味噌の味噌なんでも	大匙 3
砂糖	20g
牛乳	140ml
ドライイースト	3g
クルミ	60 ～ 80g

《作り方》

- ①HB で一次発酵までお任せ (手ごね可)
- ②8 分割し 15 分ほどベンチタイム
- ③形し、霧吹きをし二次発酵 (35℃で 40 分ほど)
- ④表面に強力粉をまぶしクーブを入れる
- ⑤200℃に予熱したオーブンでスチームを入れて 12 ～ 3 分ほど焼く

(※スチーム機能なければ最初に霧吹きでよい)

※味噌入りのため焦げやすいので途中で焼き具合を確認



ひかり味噌アンバサダー ちえさんに教わる

鶏もも肉のガーリック味噌焼き

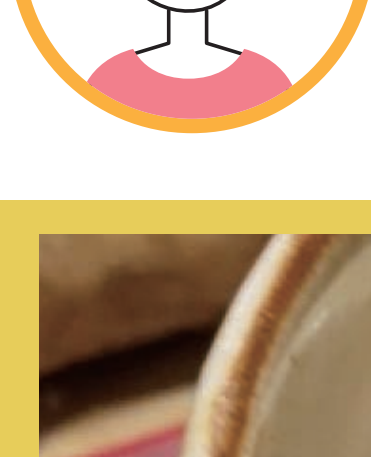


《材料》(4 人分)

鶏もも肉	2 枚
マヨネーズ	大さじ 4
味噌	大さじ 2 ～ 3
おろしにんにく	小さじ 1

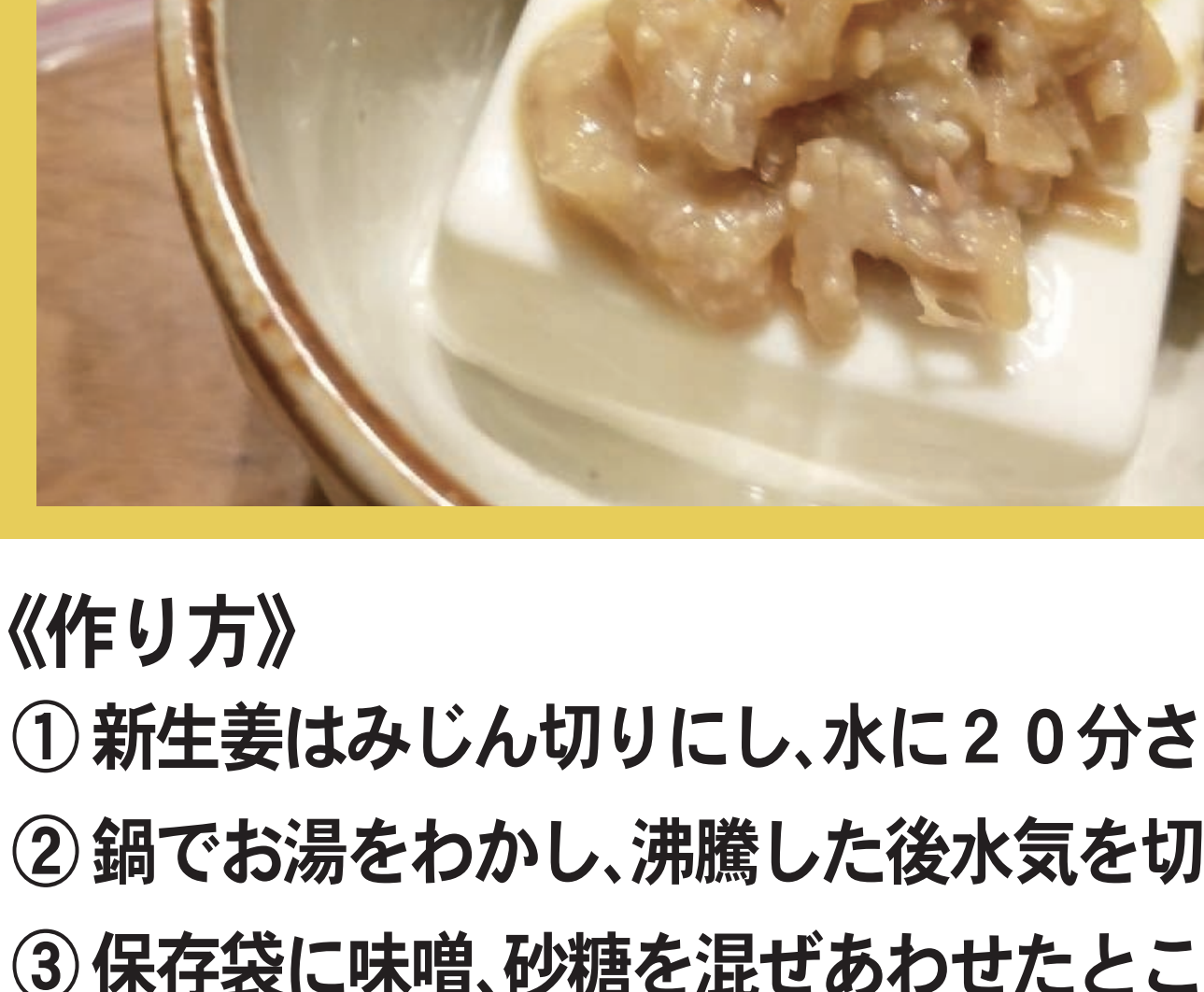
《作り方》

- ①鶏もも肉 2 枚を一口大に切る
(皮は取りたいければ取ってもいいが、あった方が焼き目はきれいにつく)。
- ②マヨネーズ、味噌、おろしにんにく (パンチを効かせたい時はもっと入れても) をよくまぜて、ポリ袋に①と一緒に入れよく揉み込み、ポリ袋の空気を抜いて 30 分以上漬ける。
- ③②を皮を下にしてタレと一緒にフライパンに並べ、中火で焦げめが付くまで焼き、上下を返して蓋をし、中に完全に火が通るまで弱火で 6 分くらい焼く
(一口大の大きさによって加減して下さい。焦げ過ぎないように気をつけて。)
- ④千切りキャベツや、レタス、ミニトマトなどとお皿に盛り付ければ出来上がり。



ひかり味噌アンバサダー あずきさんに教わる

新生姜の味噌漬け



《材料》

新生姜	200g
味噌	120g
砂糖	大さじ 1 と 1/2

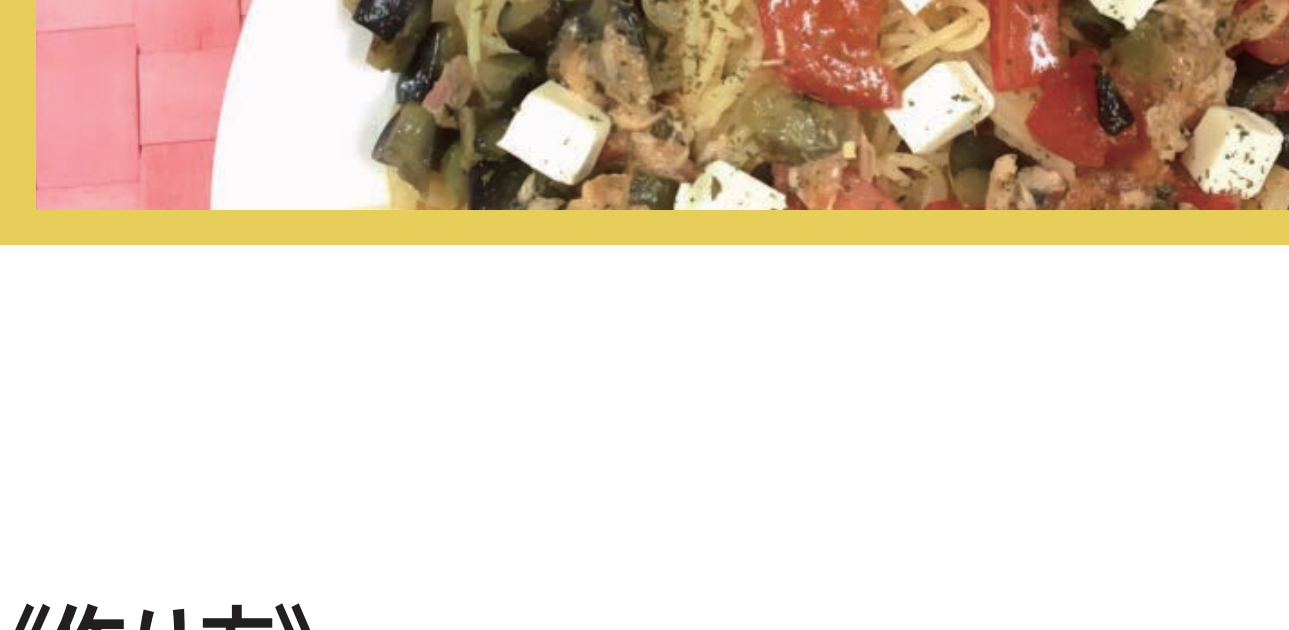
《作り方》

- ①新生姜はみじん切りにし、水に 2 0 分さらす。
- ②鍋でお湯をわかし、沸騰した後水気を切った新生姜を 3 0 秒ほどさっとゆでる。
- ③保存袋に味噌、砂糖を混ぜあわせたところで粗熱をとり水気をとった新生姜をあわせる。



ひかり味噌アンバサダー あこ with ラッキーさんに教わる

トマトとなすの冷静パスタ



《材料》(2 人分)

パスタ	250g
トマト	大 1 個
なす	大 1 本
ノンオイルツナ	缶 1 缶
ベビーチーズ (クリームチーズ)	2 個
乾燥バジル	適量
ひかり味噌『こだわってます』	大さじ 1
オリーブオイル	適量
塩 (パスタを茹でる時用)	大さじ 1

《作り方》

- ①なすを 1cm の角切りにして、軽く塩を振り、オリーブオイルで炒めて、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす
- ②トマト半分をなすと同じ大きさの角切りにして、冷蔵庫で冷やす
- ③残りのトマト・ツナ・乾燥バジルに水 (150cc) とオリーブオイルを加え、トマトの形がなくなるまで煮込み、味噌を加えてパスタソースを作り、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす
- ④大きなお鍋に塩を入れ、パスタを茹でる
- ⑤茹で上がったパスタを冷水で締め、冷やしておいた③のパスタソースを絡め、①②のなすとトマト、角切りにしたクリームチーズ、乾燥バジルをトッピングして出来上がり



ひかり味噌アンバサダー ebunohappiness さんに教わる

焦がしバタ味噌コーン

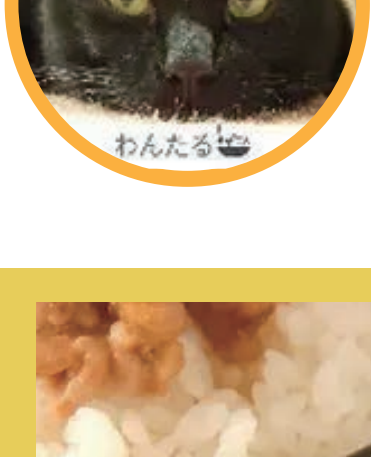


《材料》

とうもろこし	
バター	
味噌	
みりん (又ははちみつ)	
青海苔 (お好みで)	

《作り方》

- ①とうもろこしを半分にカットし、スチーム (レンチン)
- ②①を厚さ 3 ㍍位にカット
- ③フライパンに適量のバターを入れ、ちょっと焦がし気味に溶かし②を投入
- ④両面焼いたら、予め用意しておいた蜂蜜で溶いた味噌を投入し絡める
(味噌を切らして蜂蜜にしましたが美味しかったです。いつも味噌を溶く時は味噌ですが)
- ⑤器に盛り付けて、青海苔をパラパラ
(青海苔無ければ大丈夫です。お化粧なので！)



ひかり味噌アンバサダー わんたるさんに教わる

油味噌



《材料》(作りやすい分量)

豚バラ肉 (薄切り)	150 g
くるみ	50 g
★味噌	80 g
★砂糖	大さじ 1 と 1/2
★みりん	大さじ 1 と 1/2
★酒	大さじ 1
油	小さじ 1

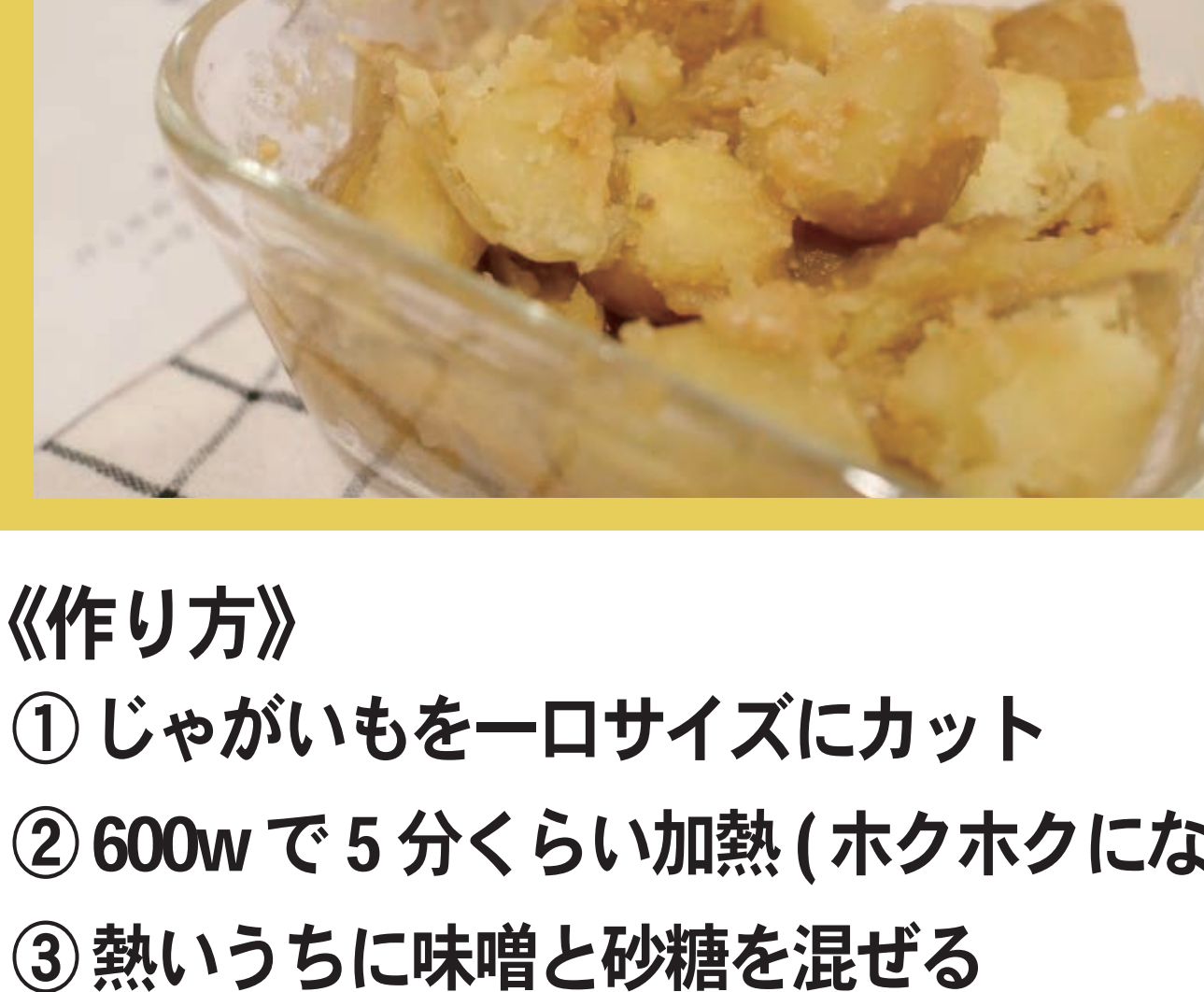
《作り方》

- ①豚バラ肉は 1 cm 幅に切り、くるみは手で小さく割ります。
- ②フライパンに薄く油をひき、豚バラ肉を炒めます。
- ③色が変わってきたら、くるみと★印の材料を入れて炒めます。
水分が少し減ったら完成♪



ひかり味噌アンバサダー ぴーちさんに教わる

じゃがいもの味噌和え

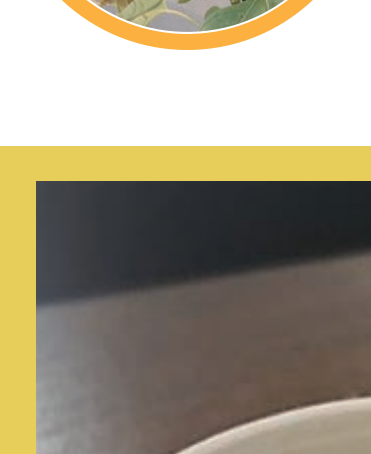


《材料》(作りやすい分量)

じゃがいも	大 2 つ (中なら 3 つ)
味噌	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

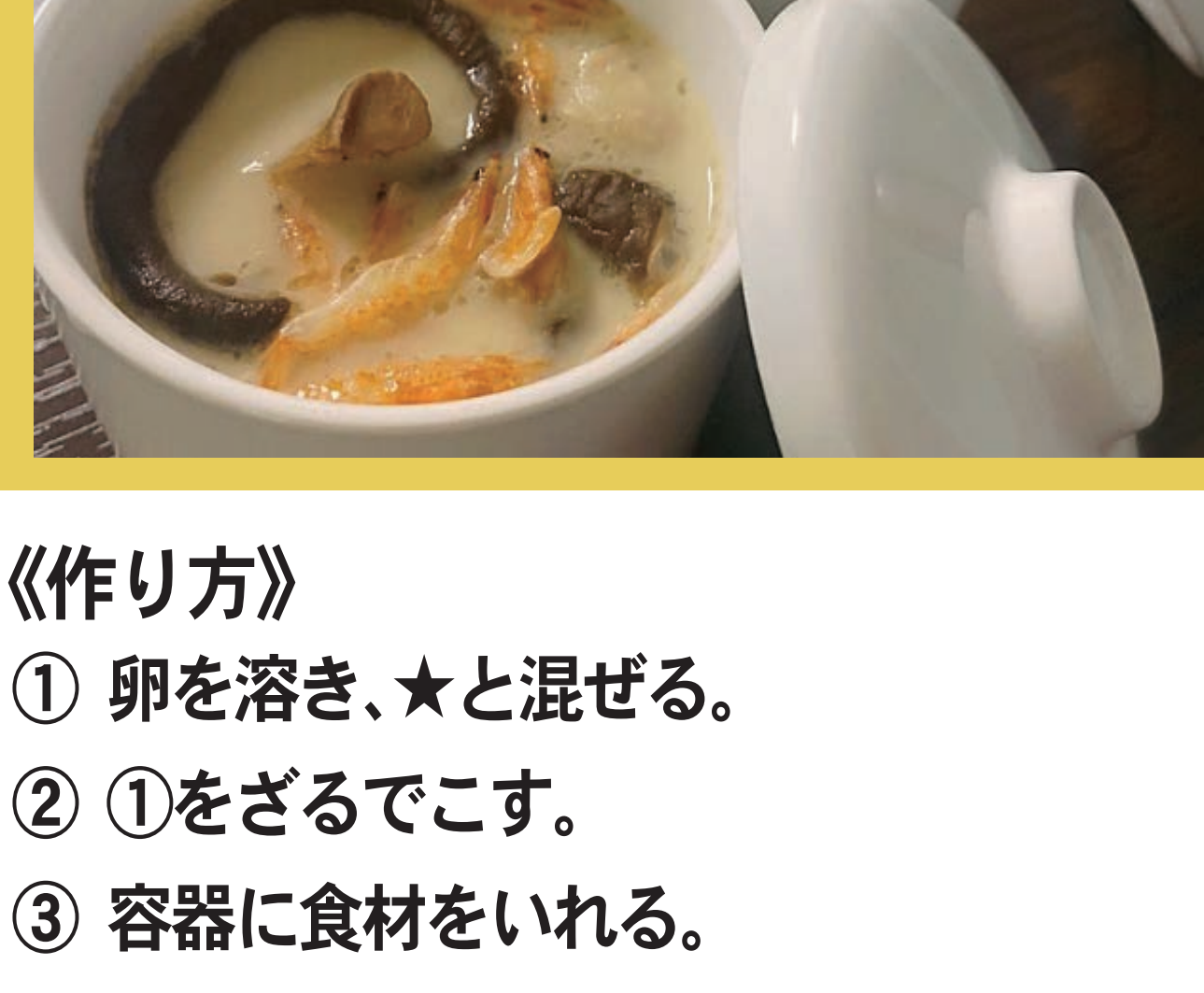
《作り方》

- ①じゃがいもを一口サイズにカット
- ②600w で 5 分くらい加熱 (ホクホクになるまで調整してください)
- ③熱いうちに味噌と砂糖を混ぜる



ひかり味噌アンバサダー みーこさんに教わる

椎茸とぼんじりの茶碗蒸し



《材料》(4 人分)

卵	2 つ
干し椎茸 (もどしておく)、桜海老、 鶏肉、かまぼこなど…その時にある 食材で!	
★水	360ml
★白だし	40ml
★味噌	小さじ

《作り方》

- ①卵を溶き、★と混ぜる。
- ②①をざるでこす。
- ③容器に食材をいれる。
- ④②の卵液を容器に均等に流し、アルミホイルで蓋をする。
- ⑤容器を鍋に入れ、器の半分の高さまでお湯を入れ、沸騰させる。
- ⑥沸騰後、鍋の蓋をして、弱火で 7 分から 10 分加熱。