

# あなたが作ってみたい味噌レシピはどれ！？ 選んで投稿しようキャンペーン



## 味噌料理 の 作り方

### あなたが作ってみたい味噌レシピはどれ！？

エントリーNo.1

#### 味噌風味ペロンチーノ

香ばしい味噌の香りとにんにくの香りが食欲をそそる一皿です。



材料（1人分）  
お好みの野菜 適量  
オリーブオイル 大さじ1  
にんにく 10g  
『無添加 円熟こうじみそ』 大さじ1  
パスタ 100g  
バター 1かけら  
粉チーズ 適量

- ①パスタを茹でる。
- ②熱したフライパンに、オリーブオイルと粗く刻んだにんにくを入れる。
- ③にんにくの香りがしてきたら野菜を入れ、火が通るまで炒める。
- ④パスタのゆで汁（大さじ2）で味噌『無添加 円熟こうじみそ』を溶かす。
- ⑤茹で上がったパスタとバター、④をフライパンに入れ、軽く炒めながらまぜる。
- ⑥器に盛って、お好みで粉チーズをかければ出来上がり。

エントリーNo.2

#### パウンドケーキ

味噌のコクが効いたふんわりとしたパウンドケーキです。



材料（2人分）  
ホットケーキミックス 100g  
砂糖 50g  
牛乳 50cc  
バナナ 1本  
マーガリン 10g  
卵 1個  
『無添加 円熟こうじみそ』 大さじ1

- ①マーガリンを溶かし、オーブンを170℃に温めておく
- ②バナナをフォークなどでつぶす
- ③ボウルに卵、砂糖、マーガリン、味噌の順に入れてよく混ぜる
- ④3にホットケーキミックスを入れ、切るように混ぜる
- ⑤牛乳を4に少しずつ混ぜ、生地がトロトロになったら型に流し入れる。  
170℃のオーブンで30分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。  
オーブンから出してそのまま1時間以上冷ましたら完成です。

エントリーNo.3

#### 豚肉のハニーガーリック味噌漬け

味噌、はちみつ、にんにくで漬けた豚肉は柔らかくジューシーに仕上がります。

鶏肉や魚を漬けても美味しくいただけます。



材料（2人分）  
厚切り豚肩ロース肉 2枚  
オリーブオイル 大さじ1/2  
【A】  
『こだわってます』 大さじ3(50g)  
はちみつ 大さじ1  
にんにく(すりおろし) 1片分

- ①【A】を混ぜ合わせておく。
- ②豚肉は、脂肪と赤身の間に数カ所包丁を入れ、筋切りする。
- ③密封可能な袋に①と②を入れ、袋の上から揉み込み全体に広げる。  
余分な空気を出して袋を閉じ、豚肉と味噌を密着させる。冷蔵庫で1～2日間漬け込み、味をなじませる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて弱火で温め、味噌を軽く落とした豚肉を、焦げないように気をつけながら両面焼く。
- ⑤お好みの付け合せとともに、皿に盛り付ける。

エントリーNo.4

#### たっぷりコーンの焼き味噌ホットサンド

トロッと溢れ出るコーンとチーズがたまらない、子どもも大好きなお手軽ホットサンドです。

焦がした味噌とバターの香ばしさが最高です。



材料（2人分）  
食パン（6枚切り） 4枚  
コーン缶 小1缶（120g）  
ピザチーズ 50g  
ハム 4枚  
「こだわってます」 小さじ2  
バター 10g  
こしょう お好みの量

- ①コーンは水気を切って、ピザチーズと混ぜ合わせる。
- ②味噌とバターを混ぜ合わせ、食パンの片面に塗る。ホットサンドメーカーに味噌バターを塗った面を下にして食パンをおく。
- ③ハム→①の半量→ハムの順でのせ、味噌バターを塗った面を上（外側）にして食パンをのせる。
- ④ホットサンドメーカーを閉じ、両面を弱火で3～4分ずつ加熱する。  
（時々蓋を外しながら焼き色を見ていく。）  
焼き上がったら②、③を繰り返す、もう1つ作る。

エントリーNo.5

#### あじのレモンなめろう

まろやかな味の味噌、大葉やレモンを合わせることで、臭みのないさっぱりした味になります。

味噌の粒とあじの食感のコントラストを楽しむことができます。



材料（2人分）  
あじ 中2尾  
白ねぎ 1/3本  
生姜 1片  
大葉 5枚  
レモン 1/4個  
「国産素材 信州こうじみそ」 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
大葉（飾り用） 2枚

- ①あじは3枚下ろしにして皮をひき、冷蔵庫でよく冷やす。
- ②白ねぎは小口切り、生姜は粗いみじん切り、大葉は千切りにする。  
レモンは果肉を切り出し、薄いちょう切りにする。
- ③耐熱ボウルにみりんを入れ、電子レンジ（500W）で30秒加熱する。  
味噌を加えて練り混ぜる。
- ④①のあじを細切りにする。③を加えて、包丁で半分を底からすくい、折るように上にのせる、を繰り返して混ぜ合わせる。  
②の白ねぎ、生姜、大葉を加えて同様に混ぜる。
- ⑤レモンを加え、軽く混ぜ合わせたら、飾り用の大葉を敷いたお皿に盛り付ける。

エントリーNo.6

#### 枝豆はんぺん団子の味噌汁

彩りよくかわいらしい味噌汁です。

枝豆のはんぺん団子は材料を混ぜ合わせて丸めるだけで簡単に作れます。はんぺんからうま味が出るので、だしいらすずです。



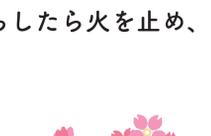
材料（3人分）  
枝豆（皮つき） 100g  
はんぺん 1枚  
片栗粉 大さじ1  
卵 1個  
水 600ml  
「国産素材 信州こうじみそ」 大さじ3

- ①枝豆を水で洗って耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。流水で冷やし、中の実を取り出す。卵を溶きほぐす。
- ②ポリ袋にはんぺんを入れ、外から揉んでペースト状にしたら、①の枝豆と片栗粉を入れて混ぜ合わせる。ポリ袋の端を切って、6等分になるよう絞り出し、手で丸める。
- ③小鍋に水を入れて沸かし、沸騰したら②を入れる。静かな沸騰状態にして茹で、3分ほどして浮かんできたら、卵を回し入れる。30秒ほど経ち、卵が固まってきたら、菜箸でほぐす。
- ④一度火を止めて、味噌を溶き加える。再度加熱して、一煮立ちしたら火を止め、器に注ぐ。

### ひかり味噌アンバサダー募集中！

まだアンバサダーに登録されていない方は

ぜひアンバサダープログラムへご登録ください。



ご登録はこちらから ↓↓↓

<https://ac-form.ambassadors.jp/form/hikarimiso/ambassadorprogram/entry>