

## 花井さんちの美味しいごはん! 「HAPPY にこにこ みそ!?」



食育活動の一環として毎年行われている全国親子クッキングコンテスト。今回は平成22年度の伊賀地区代表として東海大会に出場した花井ゆりちゃん・みさとさん親子のレシピをご紹介します。


キーワードは「みそ」です! 伊賀の忍者のように、目立たずこっそりと味の決め手になっています。花井さんのおうちでは、自家製みそが大活躍しているそうです。皆さんもぜひこの5品のメニューに挑戦してみてくださいね!

### A. にこにこピザ

★	天ぷら粉	...	300g			
	牛乳	...	150cc			
	塩	...	少々			
	オリーブオイル	...	大さじ3			
	ハム	...	3枚	ケチャップ	...	20cc
	水煮コーン	...	30g	マヨネーズ	...	30cc
	にんにく	...	5かけ	チーズ	...	お好み
	ピーマン	...	4個	塩	...	少々
	かぼちゃ	...	50g	コショウ	...	少々
	パセリ	...	適量			


- ① ボウルに★を入れ、よくこねる。
- ② かぼちゃを1cm程度のサイズに切って蒸す。
- ③ ①を平たく伸ばして表面全体にフォークで穴をあけ、ケチャップを塗る。
- ④ ピーマンは千切り、ハムは1cm角、にんにくはみじん切り、コーンは水切りして具をすべて③に盛り付ける。
- ⑤ チーズをのせて塩・コショウ・マヨネーズをかけて210度で15分焼く。

### B. かしわ味噌&ヨーグルト煮込み

★	鶏むね肉	...	300g	
	味噌	...	100cc	
	ヨーグルト	...	100cc	
	塩	...	少々	
	コショウ	...	少々	
	和風だしの素	...	少々	
	トマト	...	1個	
チンゲンサイ	...	1株		
	レモン	...	半分	


- ① 鶏むね肉を適度な一口サイズに切る。
- ② ①と★を袋に入れて10分程度漬けておく。
- ③ Dのいもを蒸す時と同時にチンゲンサイを1分程度蒸す。
- ④ ②をフライパンに入れ、フタをかぶせてじっくり10分程度焼く。
- ⑤ 皿にチンゲンサイを広げ、中心に④をのせる。周りにはくし切りにしたトマトとレモンを彩りよく添える。

### C. 玉ネギもずくサラダ

★	玉ネギ	...	2個	
	もずく	...	70g	
	しめじ	...	1パック	
	ドレッシング	...	大さじ1	
	味噌	...	大さじ1	
	酢	...	大さじ1	
	かつおぶし	...	適量	
	大葉	...	2枚	


- ① しめじは食べやすいサイズに切り、3分ほど湯がきザルにあげておく。玉ネギは輪切りにしておく。
- ② もずくと①をボウルに入れ、★と混ぜ合わせる。
- ③ かつおぶし、千切りにした大葉を飾る。

### D. いもいも味噌汁

さつまいも	...	中サイズ1個	
里芋	...	3個	
人参	...	半分	
ネギ	...	2本	
味噌	...	少々	
昆布	...	10cm程度	

- ① さつまいも、里芋を洗って4分程度蒸す。
- ② 人参をいちょう切りにして水から昆布と湯がく。
- ③ ①のいもを1口サイズの乱切りにし、②に入れる。1分程度煮て、火が通ったら味噌を溶かし入れる。器によそい、小口切りにしたネギを飾る。

### E. ジャコジャコごはん

米	...	2合	
じゃこ	...	200g	
大葉	...	8枚	

- ① 米2合を炊く。
- ② 炊き上がったらじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 千切りにした大葉を飾る。



息ピッタリで、とっても仲良しな花井さん親子。休日にはご家族みんなで料理をすることもあるそうです。ぜひ皆さんも今年の親子クッキングコンテストに挑戦してくださいね!