

日本の優れた調味料、お味噌。ピンきりでいろいろな商品が出ていますがどのようなものをお使いですか？
ちょっぴり調味料にこだわって使いこなしてみたいかたがでしょう？ 今月は味噌を美味しくいただきます。

味噌チキンカツ丼

(材料 4人分)

鶏むね肉 2枚
(塩、こしょう 少々)
たまご 1個
小麦粉 適宜
パン粉 //
キャベツ(千切り) 適宜
揚げ油 適量
白ゴマ 少々
ごはん 適量

(味噌だれ)
みそ 80g
砂糖 30g
しょうゆ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1
みりん 大さじ2



(つくり方)

- 1 味噌だれを作る。材料を鍋に入れて弱火にかけて軽く沸騰させたら火を止める。
- 2 鶏むね肉は皮を取り、そぎ切りして、塩、こしょうし、小麦粉、たまご、パン粉の順にまぶす。
- 3 キャベツは千切りにして水に放ってばりっとさせる。
- 4 揚げ油を熱して、チキンカツを揚げる。1~2cm幅に切りそろえる。
- 5 どんぶりにご飯をよそって、千切りキャベツ、チキンカツを盛りつけ、味噌ダレをかける。仕上げにごまを振る。

アヒボキ・味噌バージョン

(材料 2~3人分)

まぐろ 1サク
アボカド 1個
青じそ(千切り) 10枚
白ごま 少々

(味噌ドレッシング)
みそ 大さじ1
みりん 大さじ1と1/2
創味のつゆ 大さじ1/2
さとう 大さじ1/2



(つくり方)

- 1 まぐろは2cm角に切る。アボカドも皮をむいて2cm角に切り、ボウルに入れる。すぐに食べない時はアボカドの種も一緒に入れておく。
- 2 味噌ドレッシングを合わせて、(1)に混ぜる。味見して、必要なら塩、こしょうで味を調える。
- 3 青じその千切りも合わせて、器に盛り、白ごまをふる。

野菜のディップ・豆腐のバーニャカウダ

(材料 2~3人分)

かぶ 2個
ブロッコリー 1/2株
グリーンアスパラ 1束
カリフラワー 1/2株
プチトマト 4個
セロリ 1/2本
きゅうり 2本
パプリカ 1/2個
ラディッシュ 4個

(豆腐ディップ)
絹豆腐 100g
みそ 大さじ1強
オリーブ油 大さじ2
アンチョビ(みじん切り) 1枚
黒こしょう 適宜



(つくり方)

- 1 豆腐はしっかり水切りしておく。
- 2 かぶは皮をむいて半分に切る。ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。アスパラは下の方の皮をピーラーでむく。
- 3 野菜を順番に茹でる。タイマーを2分にセットし、ブロッコリー、カリフラワーを塩を入れた熱湯に入れる。1分後にアスパラガスを加え、30秒後にかぶを入れ、タイマーが鳴ったらザルにとる。
- 4 セロリ、きゅうり、パプリカは短冊に切る。ラディッシュは洗っておく。
- 5 豆腐ディップを混ぜ合わせる。
- 6 大皿に華やかに盛り合わせる。野菜をディップにつけて♪

味噌あんロール

(材料 24cmロールケーキ1本分)

(ロール生地)
たまご 3個
グラニュー糖 60g
薄力粉 50g
牛乳 30cc
(味噌あん)
みそ 10g
こしあん 150g
(クリーム)
生クリーム 100cc
グラニュー糖 10g

下準備
・粉を振るっておく。
・牛乳を人肌に温めておく。
・オーブンを180℃に予熱する。
・天板にクッキングシートを敷く。



(つくり方)

- 1 ボウルに卵白と砂糖を入れてしっかりメレンゲを立てる。
- 2 卵黄をひとつずつ入れて、まだらにかき混ぜる。
- 3 粉を入れてボウルの底からかえすように混ぜ合わせる。
- 4 人肌に温めた牛乳をへらにあてながら加え、底からかえすように手早く混ぜる。
- 5 天板に生地を流し入れ、表面を平らにのぼし、180℃のオーブンで12~15分焼く。
- 6 焼きあがったら網か板の上にシートごと移し、ひっくり返してシートをはがし、新しいシートを被せ、またひっくり返した状態にして冷ます。
- 7 味噌あんを材料を合わせておく。クリームは7分立てにホイップする。
- 8 ロール生地の焼き面を上にして置き、味噌あんを全面にぬり、その上にクリームを塗って広げる。
- 9 手前から芯をつくるようにぎゅっと巻いたら、ふわっと転がすように巻きあげる。
- 10 巻き終わりを下にしてシートで巻いて包み、冷蔵庫で冷やす。
- 11 2~3cm幅に切りそろえ、できあがり。