

伊賀米が進む伊賀味噌使いの常備菜



ガス炊飯器「直火匠」で炊き上げた伊賀米は格別の美味しさ!

今回のお料理に合う伊賀の地酒は、森喜酒造さんの「るみ子の酒 純米酒」です。オールマイティにどんなお料理にも寄り添えるようなお酒です



《材料》

ごぼう 200g
 鶏もも挽き肉 100g
 (または豚挽き肉)
 サラダ油 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 ★七味 (お好みでどうぞ)

A 味噌 大さじ2~3
 みりん 大さじ1
 砂糖 大さじ2
 水 大さじ1
 白ごま 大さじ1



大人の酒の肴に ごぼう味噌



- ① Aの調味料を混ぜ合わせておく。ごぼうは洗って皮をこそげ取り、2~3cm長さに切ってフードカッターにかけて細かくする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、挽き肉を炒めて色が変わったらごぼうを加えてよく炒める。ごぼうをしっかり炒めたら、調味料を加えてかき混ぜながら満遍なく炒め、ごまも振り入れる。ごま油を最後に入れてまとめたら出来上がり。

《材料》

A 味噌 大さじ2
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ2~3
 水 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 (※味噌が玉味噌なら不要)

卵 Lサイズ3個
 黒ごま 小さじ1
 白ごま 小さじ1
 ねぎ又は三つ葉 適量



甘辛味で子ども喜ぶ たまご味噌

- ① 鍋に、Aの材料を入れて火にかけ、泡だて器などでほぐしながらなめらかに混ぜる。
- ② 火が通って、プチプチしてきたらほぐした卵を入れてよくかき混ぜ、卵と味噌が一体となるまで混ぜ続ける。
- ③ 最後に、黒ゴマ・白ごまを加え、ねぎ又は三つ葉を散らして出来上がり。

《材料》

豚挽き肉 200g
 にんにく 2かけ
 たまねぎ 1/2個
 しょうが 小ひとかけ

A 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1
 水 大さじ2

B 味噌 40~50g
 砂糖 大さじ1

サラダ油 小さじ2~大さじ1



ごはんが進む! ニンニク味噌そぼろ

- ① にんにく、たまねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② サラダ油とにんにくを小鍋かフライパンに入れて熱し、香りが立ったところでたまねぎを加えて炒め合わせる。
- ③ ②に挽き肉も加えて炒め、色が変わったらAを加えて7~8分ほど煮る。
- ④ 肉がやわらかくなったら、Bを加えて混ぜ、なじんだら出来上がり。

