

伝統の味！

こうこみそ



伝統の味！ こっこみそ



○料理名

さば水煮缶でさば味噌ピーマン

○材料

- ・ピーマン 5つ
- ・味噌 大さじ1
- ・さば水煮缶 1缶

○作り方

- ①ピーマンを半分に切り、中の種を取る。
- ②さば水煮缶の中身をほぐし、味噌大さじ1を入れる。
- ③よく混ぜる
- ④ほぐしたさばの身をピーマンの中に詰める。
完成！ ※ピーマンはなまです。



ピーマンの苦みがサバと味噌の味で気にならなかかったです。
シャキシャキパリパリしていて、美味しかったです。
家族にも大絶賛でした。
ぜひ作ってみてください！！

伝統の味！ こっこみそ

○料理名

甘味噌だれのとろとろなす田楽

○材料

- ・ナス2本 ・味噌、砂糖 各大さじ2
- ・酒、みりん 各大さじ1
- ・和風顆粒だしの素 小さじ2分の1
- ・ごま油 大さじ2

○作り方

下準備

ナスを縦半分に切っておく。

1 調味料のすべてを混ぜてよく煮る。

2 フライパンにごま油を入れておく。

水気を拭き取ったナスを入れて油を絡める。

※この時、火はつけない。

3 ナスの皮目を下にして火をつけ、1分半～2分
中火で焼く。反対側も同様に焼く。

4 味噌をぬったら完成です。



まろやかな味噌の甘みがナスと相性抜群！！
しとうなどの野菜も合うので、是非作ってみてください！
5の1みその、甘味が強い特徴を生かした料理です！
ナスと濃厚な甘味噌ダレはとーってもあいます！
ナスはどんな種類でも間違いなし！絶品料理になります！
もしかしたら定番メニューになるかも？！

伝統の味！ こっこみそ



○料理名

味噌の生姜焼き！

○材料

豚ロース肉 玉ねぎ
砂糖 小さじ1 生姜 小さじ1
味噌 大さじ1 焼肉のタレ 小さじ1



○作り方

- ①材料を薄切りにする
- ②中火のフライパンに油をしき、玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ③肉を入れ、全体の色が変わるまで炒める
- ④タレを作って3に入れて3分炒める

<作るときのポイント>

・肉のドリップを拭き取る。

↑拭き取ると拭き取らないで味が変わります！

・玉ねぎは硬いと美味しいなくなるからしっかり火を通す。

<作ってみた感想>

・普通の生姜焼きよりもさっぱりしていて美味しかった

↑さっぱりしている方が個人的におすすめ！

伝統の味！ こっこみそ

○料理名

みそポテト

○材料

- ・じゃがいも（2個、400g）・サラダ油（適量）
- ・薄力粉（50g）・片栗粉（30g）・砂糖（大さじ2）
- ・水（100cc）・酒、みりん（大さじ1）・味噌（大さじ3）

○作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、水にさらしてから水気をとり、ようきに入れラップをし、600wのレンジで5分加熱する
- 2 ボウルに薄力粉、片栗粉、水、じゃがいもを入れ混ぜる。
- 3 なべにサラダ油を入れ（2cm）180度に熱し、2を入れきつね色になるまで揚げる（2~3分）
- 4 容器に味噌だれの材料を入れ混ぜてラップをし、600wのレンジで1分熱し混ぜる
5. ▶に盛りみそだれをかけて完成！



おすすめする人

- ・甘じょっぱい食べ物が好きな方！！
- ・子ども

作った感想

薄力粉がなくて見本のようにはできなかつたから次は気をつけたいです。

作るときのポイント！！

薄力粉の配分を多めにする！きつね色になるまでじっくり揚げる！

伝統の味！ こっこみそ



○料理名

レンコン粒味噌マヨ和え

○材料

レンコン	200~500 g	マヨ	大さじ3
酢	小さじ2	ごま	適量
粒味噌	小さじ1.5		



○作り方



- ①レンコンを食べやすい大きさに薄切りにして酢をかけ600wで3分チンします
- ②①を水で軽く洗い 水気を切ります
- ③粒味噌・マヨネーズでよく混ぜ仕上げにごまを振ってでき上がりです



- ・小腹がすいたときやさっぱりしたものたべたいときにおすすめ！
- ・簡単に作れるため忙しく時間がない人や何を作ろうか迷う人にもおすすめ！
- ・コツやポイントは水気をしっかり切る・よく混ぜるそして冷蔵庫で2時間おいて味をなじませると更に美味しいことです！