



しあわせ信州

## 第66回長野県みそ品評会 PR イベント

### 外国人審査員による「みそ料理コンテスト」のレシピを紹介します

第66回長野県みそ品評会 PR イベントとして、平成28年11月8日、当部門しあわせ信州食品開発センターにおいて、外国人審査員による「みそ料理コンテスト」を開催しました。このコンテストは、石坂学園・長野調理製菓専門学校の学生6名により、外国人の嗜好に合わせ、長野県みそ品評会に出品された優秀みそを使った料理6点を、それぞれ考案・調理していただき、県内在住外国人の方など9名に評価していただいたものです。

以下に、コンテストに出品された料理レシピ6点を紹介します。

#### 料理名

- ・味噌クリームチーズニョッキ
- ・濃厚白みそプリン
- ・栗と抹茶の味噌ロール
- ・チーズロールとんかつ
- ・食べてビックリ！ミーツ（ト）パイ
- ・味噌カステラ

料理名	味噌クリームチーズニョッキ	使用味噌	白味噌	原価	226円
コンセプト	発酵食品である味噌とチーズを合わせて、クリーミーで食べやすいニョッキに仕上げました。				

<材料・分量 1人分>

ニョッキ

- ・じゃがいも …150g
- ・強力粉 …100g
- ・白味噌 …大さじ2
- ・バジル
- ・生ハム
- ・ブラックペッパー

} 適量

味噌クリームソース

- ・クリームチーズ …50g
- ・牛乳 …50ml
- ・生クリーム …100ml
- ・白味噌 …大さじ1

<作り方>

ニョッキ

- ①じゃがいもの皮を剥き、1cmの位厚さで半月に切る。（浮き上がってきたら茹で上がり）
- ②①を柔らかくなるまで茹で、水気を切り、鍋に戻して粉吹き芋にする。
- ③②を熱いうちに裏ごしする。
- ④③に強力粉、白味噌を加えて1つにまとめる。30分間休ませる。
- ⑤④を棒状に伸ばし、1cm幅に切る。
- ⑥切った⑤の一つをフォークの上に乗せて指で押し、模様が表になるように丸める。

⑦沸騰したお湯に塩を加え、⑥を茹でる。

味噌クリームソース

- ①フライパンにクリームチーズ、牛乳、生クリームを入れ、クリームチーズが溶けたら白味噌を加える。
- ②ニョッキを入れてソースと絡める。
- ③お皿に盛り、仕上げにバジル、生ハム、ブラックペッパーを飾り付けて完成。

<料理写真L判サイズ>



料理名	濃厚白みそプリン	使用味噌	白味噌	原価	197円
コンセプト	白味噌の味に合う、負けないクリームチーズを使用しました。				

<材料・分量 1人分>

プリン液		カラメルソース	
・卵	…1個	・砂糖	…10g
・砂糖	…15g	・水	…大さじ1
・牛乳	…100ml	・追加水	…大さじ1
・白味噌	…大さじ1/2		
・クリームチーズ	…18g		
・バニラエッセンス	…2滴		

<作り方>

- ①カラメルソースを作る。
  - ・砂糖と水を鍋に入れて火にかけ、きつね色になってきたら追加水を入れてカラメルを伸ばす。
  - ・容器に入れて冷ましておく。
- ②卵は泡を立てないように溶きほぐしておき、白味噌とクリームチーズは合わせて練っておく。
- ③牛乳を温め、砂糖を入れて溶かす。
- ④②に少しずつ③を加えて溶かし、卵に加える。混ざったら漉す。バニラエッセンスを加える。
- ⑤④を①の容器に入れ、お湯をはったフライパンに入れ、弱火で10分、さらに蓋をして10分待つ。
- ⑥取り出して冷蔵庫で冷やし固めて完成。

<料理写真L判サイズ>



料理名	栗と抹茶の味噌ロール	使用味噌	白味噌	原価	1切れ 320円
コンセプト	全体を”和”でまとめてみました。栗と味噌の相性抜群です。				

### <材料・分量 1台分>

#### ジェノワーズ生地

- ・薄力粉 ……45g
- ・抹茶 ……5g
- ・卵 ……3個
- ・グラニュー糖 ……70g
- ・生クリーム ……30g
- ・白味噌 ……大さじ1

#### ロール用クリーム

- ・生クリーム ……180g
- ・グラニュー糖 ……18g
- ・白味噌 ……大さじ1.5
- ・栗のシロップ漬け ……7~8粒
- ・アーモンド ……適量

### <作り方>

\* あらかじめ卵は卵黄と卵白に分けておく

\* オープンは180℃に予熱しておく

①卵白にグラニュー糖を入れ、泡立てる。

②①がしっかり泡立ったら卵黄と白味噌を加える。

③②に薄力粉と抹茶を振るい入れ、  
ゴムベラですくうようにして混ぜる。

④生クリームを湯煎にかけ、③に加える。

⑤天板に生地を流し込み、180℃で11~12分  
程度焼成する。

⑥生クリームにグラニュー糖を入れ、泡立てる。

⑦白味噌を⑥で泡立てた生クリームの少量に  
合わせてから混ぜる。

⑧焼きあがって、冷ましたジェノワーズに⑦の  
クリームを均一に延ばす。(少量残しておく)

⑨栗を巻き始めに並べて、巻く。

⑩冷蔵庫で休ませてから、⑧で残しておいたクリーム、  
栗、ローストしたアーモンドをトッピングして完成。

### <料理写真L判サイズ>



料理名	チーズロールとんかつ	使用味噌	赤味噌	原価	237円
コンセプト	お肉でチーズを巻いて、フライにしました！チーズと味噌の相性はバッチリです！！				

<材料・分量 1人分>

ロールカツ		・大葉	…2枚		
・豚ロース(薄切り) …25g×2枚		・すだち	…1/2個		
・とろけるチーズ …1枚		味噌だれ			
・キャベツ …4枚		*信州味噌	…大さじ2	*オイスターソース	…大さじ1
・小麦粉 …適量	} 衣	*白ごま	…大さじ1	・塩、胡椒	…少々
・溶き卵 …適量		*酒	…大さじ4	・揚げ油	
・パン粉 …適量		*みりん	…大さじ3		
・赤味噌 …適量		*砂糖	…小さじ1		

<作り方>

①味噌だれを作る

- ・\*が付いた材料を鍋に入れ、火にかける。
- ・分量が半分になり、とろみが付くまで煮詰める。

②ロールカツを作る

- ・肉をバットへ広げて、塩・胡椒で臭みを取り、味噌を塗る。
- ・肉をチーズで巻き、もう一度繰り返す。
- ・衣を付ける。(小麦粉→溶き卵→パン粉の順で)

- ③ロールカツを揚げる。  
(衣がはげないように注意する)
- ④キャベツは千切りにし、すだちは半分にして種を取る。
- ⑤お皿に盛り付けて完成。

<料理写真L判サイズ>



料理名	食べてビックリ! ミーソ(ト)パイ	使用味噌	赤味噌	原価	180円
コンセプト	外人の方にたぶん馴染みのあるパイにして食べやすくしました。割と野菜が入っていてヘルシーだと思います。和(味噌・豆腐)と洋(チーズ)の融合!				

<材料・分量 1人分>

パイの具		A	
・牛、豚挽き肉	…100g	・パイシート(市販)	…1枚
・人参	…5cm	・赤味噌	…40g
・玉葱	…1/4個	・クリームチーズ	…40g
・ピーマン	…1/4個	・とろけるチーズ	…適量
・パプリカ(黄)	…1/4個	・塩、胡椒	…適量
・豆腐(絹または木綿)	…1/2丁	・ケチャップ	…適量
・サラダ油	…適量		

<作り方>

\* あらかじめ豆腐は水切りしておく

\* Aの材料は合わせておく

- ①野菜類を全てみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、挽き肉、野菜、豆腐(崩しながら入れる)を炒める。
- ③火が通ったら、あらかじめ合わせておいたAを加え、塩・胡椒で味を調える。
- ④パイシートの半分に③とケチャップ、チーズを乗せ、具を包み込むようにパイを折りたたむ。
- ⑤包んだパイの端をフォークで押して閉じる。
- ⑥表面に切込みを入れ、溶き卵を塗る。
- ⑦210℃のオーブンで10分、190℃に温度を下げてさらに15分焼成して完成。

<料理写真L判サイズ>



料理名	味噌カステラ	使用味噌	赤味噌	原価	231円
コンセプト	ほんのり味噌風味のふわふわカステラです。				

<材料・分量 1台分>

・卵	…3個	・薄力粉	…75g	} B
・黒糖	…100g	・強力粉	…45g	
・はちみつ	…30g	・ベーキングパウダー	…小さじ1	} A
・赤味噌	…25g	・ざらめ	…少々	

<作り方>

\* あらかじめオーブンは160℃に予熱しておく。

\* はちみつ、味噌は合わせておく。(A)

\* 粉類は一緒にふるっておく。(B)

①卵を軽く溶きほぐし、ぬるま湯で湯煎にかけながら黒糖を加えて少し混ぜ、Aを加え、もったりとするまで混ぜる。

②湯煎から外し、Bを3回に分けてゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。

③型にクッキングシートを敷き、ざらめをまんべんなく入れて、上から生地を流し込み、空気を抜く。

④160℃のオーブンで27分焼成する。

⑤焼きあがった④にアルミホイルをかぶせ、天板に250ccの水を入れ、13分蒸し焼きにする。

⑥焼きあがったら型から外し、粗熱が取れたらジップロックに入れ、1日置いて完成。

<料理写真L判サイズ>

