



しあわせ信州

第68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68回長野県みそ品評会 PR イベントとして、平成30年10月30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2つの部門の料理レシピ6点を紹介します。

料理名

◆スープ部門

- ・みそ入りビシソワーズ
- ・味噌卵スープ
- ・味噌ポトフ

◆どんぶり部門

- ・揚げなすと豚肉の味噌炒め丼
- ・ピリ辛肉味噌丼
- ・味噌豚チーズ丼

外国人審査員によるみそ料理コンテスト

ネーミング	味噌入りビシソワーズ	部門	スープ	原価	210 円																											
コンセプト	和風のビシソワーズです																															
<材料・分量1人分> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%;">じゃが芋</td> <td style="width: 30%;">60g</td> <td style="width: 40%;">※仕上げ</td> </tr> <tr> <td>玉葱</td> <td>20g</td> <td>生クリーム</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>15g</td> <td>黒胡椒</td> </tr> <tr> <td>スープ</td> <td>80ml</td> <td>クレソン</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>25g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆乳</td> <td>25g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>大匙1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生クリーム</td> <td>15g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩・胡椒</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						じゃが芋	60g	※仕上げ	玉葱	20g	生クリーム	バター	15g	黒胡椒	スープ	80ml	クレソン	牛乳	25g		豆乳	25g		味噌	大匙1		生クリーム	15g		塩・胡椒		
じゃが芋	60g	※仕上げ																														
玉葱	20g	生クリーム																														
バター	15g	黒胡椒																														
スープ	80ml	クレソン																														
牛乳	25g																															
豆乳	25g																															
味噌	大匙1																															
生クリーム	15g																															
塩・胡椒																																
<作り方> <ol style="list-style-type: none"> ① じゃが芋の皮をむき、5mmの厚さに切る、玉葱はスライスにする ② 鍋にバターと溶かし、玉葱を炒め、甘味がでたらじゃが芋とスープを入れて煮込む ③ じゃが芋に火が通ったら牛乳と生クリーム、豆乳を合わせてミキサーにかけてから味を調える ④ ③を火にかけ、最後に味噌で味を調える ⑤ カップに盛り付けてから黒胡椒、生クリーム、クレソンを添える 																																

<料理写真1判サイズ>



外国人審査員によるみそ料理コンテスト

ネーミング	味噌卵スープ	部門	スープ	原価	85 円																												
コンセプト	味噌の風味を感じる洋風の卵スープです																																
<p><材料・分量1人分></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">ベーコンスライス</td> <td style="width: 10%;">1枚</td> <td style="width: 30%;">スープ</td> <td style="width: 30%;">200ml</td> </tr> <tr> <td>赤ピーマン</td> <td>1/6個</td> <td>味噌</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>少々</td> <td>塩</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> <td>ブラックペッパー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1個</td> <td>オリーブオイル</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>粉チーズ</td> <td>小匙1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>5g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						ベーコンスライス	1枚	スープ	200ml	赤ピーマン	1/6個	味噌	10g	ほうれん草	少々	塩		A		ブラックペッパー		卵	1個	オリーブオイル	少々	粉チーズ	小匙1			パン粉	5g		
ベーコンスライス	1枚	スープ	200ml																														
赤ピーマン	1/6個	味噌	10g																														
ほうれん草	少々	塩																															
A		ブラックペッパー																															
卵	1個	オリーブオイル	少々																														
粉チーズ	小匙1																																
パン粉	5g																																
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① ベーコンは1cm幅に切り、ほうれん草は3cmに切る ② 赤ピーマンはスライスする ③ 鍋にオリーブオイルを入れてベーコンを炒め、ピーマンも炒める ④ ③にスープとほうれん草を加えてから沸騰させてAを流し入れ、最後に味噌と塩胡椒で味を調える 																																	

<料理写真し判サイズ>



学校法人石坂学園 長野調理製菓専門学校

外国人審査員によるみそ料理コンテスト

ネーミング	味噌ポトフ	部門	スープ	原価	130 円
-------	-------	----	-----	----	-------

コンセプト	洋風のポトフを味噌仕立てにしました
-------	-------------------

＜材料・分量1人分＞			
人参 20g 大根 20g 玉葱 1/4個 キャベツ 1枚 じゃが芋 1/2個 スープ 200ml 味噌 大匙1	【肉団子】 合挽き肉 30g 卵 5g 玉葱のみじん切り 5g 味噌 小匙1/2 片栗粉 小匙1 塩・胡椒		

＜作り方＞ ① 人参・大根は一口大の乱切り、玉葱も大きめに切る。キャベツの適当にちぎる ② じゃが芋は2cm角に切る ③ 鍋にスープを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む ④ ③の野菜が柔らかくなったら、肉団子を入れてさらに煮込み、アクを取る ⑤ 味噌で味を調える
--

＜料理写真L判サイズ＞



外国人審査員によるみそ料理コンテスト

ネーミング	揚げ茄子と豚肉の味噌炒め丼	部門	どんぶり	原価	380 円																																												
コンセプト	スタミナ満点で食欲がでるような丼にしました																																																
<p><材料・分量1人分></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">長茄子</td> <td style="width: 20%;">1/2本</td> <td style="width: 30%; text-align: center;">(調味料)</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>豚ももスライス</td> <td>100g</td> <td>味噌</td> <td style="text-align: right;">大匙1</td> </tr> <tr> <td>醤油・酒</td> <td>少々</td> <td>酢</td> <td style="text-align: right;">小匙2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1/3個</td> <td>酒</td> <td style="text-align: right;">大匙1</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>適量</td> <td>オイスターソース</td> <td style="text-align: right;">小匙2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>醤油</td> <td style="text-align: right;">小匙1</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>1/2個</td> <td>スープ</td> <td style="text-align: right;">大匙1</td> </tr> <tr> <td>赤ピーマン</td> <td>1/8個</td> <td>ニンニク</td> <td style="text-align: right;">少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>生姜</td> <td style="text-align: right;">少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>揚げ油</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ご飯</td> <td style="text-align: right;">160g</td> </tr> </table> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 長茄子は半月切り、ピーマンは色紙切りにする。 ② 豚肉を切り、醤油と酒をからめて下味を付けてから卵と片栗粉を混ぜ、油で揚げる。 ③ ①も油で揚げる。 ④ フライパンに調味料を入れて加熱し、野菜類と豚肉を合わせて軽く炒める。 ⑤ 丼にご飯を盛り、④を盛り付ける。 						長茄子	1/2本	(調味料)		豚ももスライス	100g	味噌	大匙1	醤油・酒	少々	酢	小匙2	卵	1/3個	酒	大匙1	片栗粉	適量	オイスターソース	小匙2			醤油	小匙1	ピーマン	1/2個	スープ	大匙1	赤ピーマン	1/8個	ニンニク	少々			生姜	少々			揚げ油				ご飯	160g
長茄子	1/2本	(調味料)																																															
豚ももスライス	100g	味噌	大匙1																																														
醤油・酒	少々	酢	小匙2																																														
卵	1/3個	酒	大匙1																																														
片栗粉	適量	オイスターソース	小匙2																																														
		醤油	小匙1																																														
ピーマン	1/2個	スープ	大匙1																																														
赤ピーマン	1/8個	ニンニク	少々																																														
		生姜	少々																																														
		揚げ油																																															
		ご飯	160g																																														
<p><料理写真し判サイズ></p>																																																	



外国人審査員によるみそ料理コンテスト

ネーミング	ピリ辛肉味噌丼	部門	どんぶり	原価	280 円
コンセプト	肉味噌を辛くして食欲を増進させ、アボガドのコクと卵黄のまろやかさをマッチさせました				
＜材料・分量1人分＞					
豚挽肉	120g	アボカド	30g		
玉葱のみじん切り	60g	万能葱	1本		
サラダ油		刻み海苔	少々		
酒	大匙2	うずらの卵(卵黄)	1個		
(調味料)		ご飯	160g		
味噌	大匙2	レタス			
醤油	大匙1				
砂糖	大匙1				
コチジャン	少々				
＜作り方＞					
① フライパンに油を入れ、みじん切りした玉葱をじっくりと炒める					
② ①に豚挽肉を加えて酒でほぐしながら炒める					
③ ②に調味料を入れて味を調える					
④ アボカドは小角に切り、最後に③とサッと合わせて仕上げる					
⑤ 丼にご飯を盛り、刻み海苔を敷く					
⑥ ⑤に④をのせ、最後に万能葱を散らして、卵黄をのせる					

＜料理写真し判サイズ＞



学校法人石坂学園 長野調理製菓専門学校

外国人審査員によるみそ料理コンテスト

ネーミング	味噌豚チーズ丼	部門	どんぶり	原価	331 円
コンセプト	豚肉を味噌で味付けし、ご飯はガーリックライスにしました				
<材料・分量1人分>					
<豚肉の味噌炒め>		<ガーリックライス>		<チーズソース>	
豚バラスライス	100g	ご飯	180g	チーズ	25g
玉葱	1/4 個	ニンニク	3g	牛乳	50ml
味噌	大匙1	バター	10g	味噌	小匙1/2
みりん	大匙1	醤油	小匙1/2	マヨネーズ	小匙1/2
酒	大匙1	塩胡椒		薄力粉	小匙1
バター	10g				
<付け合わせ>					
	キャベツ	適量	糸唐辛子	適量	
	万能葱				
<作り方>					
【豚肉の味噌炒め】			【チーズソース】		
①豚バラ肉、玉葱は一口大に切る			①チーズと牛乳を鍋に入れて火にかける		
②フライパンにバターを溶かし①を炒める			②①に薄力粉を合わせてよく加熱す		
③味噌、みりん、酒を合わせてから②に加える			③仕上げに味噌とマヨネーズを加え		
【ガーリックライス】			【付け合わせ】		
①ニンニクを微塵切りにしてフライパンにバターを溶かし炒める→しっかりと炒めて香りを出す			①キャベツは千切り		
② ①にご飯を加えて醤油・塩・胡椒で味を調え			②万能葱は小口切りにする		

<料理写真1判サイズ>



学校法人石坂学園 長野調理製菓専門学校