

●味噌玉 3種●

東京29期 石上 聡子さん

▶材料：（味噌玉各4個分）

【なめこと大葉の赤だし】

- ・なめこ 1袋
- ・大葉 4枚
- ・赤だし味噌 小さじ2（1個あたり）
- ・顆粒だし 小さじ1

【ほうれん草と油揚げの白味噌】

- ・ほうれん草 1/4袋
- ・油揚げ 1枚
- ・白味噌(米みそ)小さじ2（1個あたり）
- ・かつお節 4g

【桜えびと豆苗の白味噌】

- ・桜えび 15g
- ・豆苗 1袋
- ・白味噌(米みそ) 小さじ2（1個あたり）

▶作り方：

【具材の準備】

<なめこと大葉の赤だし>

- ①なめこを熱湯で湯通し、大葉は洗って水分をしっかり取り、ちぎっておく。
- ②水分を切ったなめこ、大葉、みそ、顆粒だしをボールで混ぜる。

<ほうれん草と油揚げの白味噌>

- ①ほうれん草を10～20秒サツと茹で水気を絞り、2cm程度の幅に切る。
油揚げは湯をかけて油抜きをし、細切りする。
- ②ほうれん草、油揚げ、みそ、かつお節をボールで混ぜる。

<桜えびと豆苗の白味噌>

- ①豆苗は湯をかけてサツと火を通し、2、3cmの長さに切る。
- ②桜えび、水気を切った豆苗、みそをボールで混ぜる。

- まな板など平らな場所にラップを広げ、それぞれ具材を混ぜ合わせた味噌をスプーンで、4等分にし、ラップに乗せる。輪ゴムやビニールタイなどできゅっと結んで止め、冷凍する。
- 食べる際は、沸騰させた熱湯を注ぐ。味噌玉は熱湯で簡単にほぐれます。



▶ポイント：

- ・下茹でした具材は水気をきちんと取る。



★受講のきっかけ

講師の西川先生は以前から知っており、冷凍テクニクに興味を持っていました。

冷凍生活アドバイザー養成講座では西川先生から直接教えていただけるということに魅力を感じ、申し込みをしました。一日で非常に内容が濃く、充実した内容で大変満足しています。

★受講後

冷凍生活アドバイザーを受講し、「冷凍」が保存目的だけではなく、冷凍する食材によって栄養価や旨みが増したり、美味しく食べるための調理方法の一つであると学びました。受講後は、冷凍庫内を見直し、元々冷凍食品を使うほうではなかったのですが、上手く冷凍食品も活用しつつ、学んだことから、自分を取り入れたいと思った方法を実践しています。そうすると、市販の冷凍食品を使っても罪悪感が不思議とありません。

仕事でもセミナー講師をすることがあり、味噌玉は実際に紹介した事例でしたので、ご紹介でき嬉しいです。今後は、冷凍を取り入れることで、より美味しく、栄養のある食事をする事ができるように様々な方法を取り入れていきたいと思います。



冷凍生活
アドバイザー