

2013年3月特別賞

■企画制作：信濃毎日新聞社 広告局

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

母の思いを受け継いだ、心温まる一杯
**信州きのことサバ缶の
トマト絶品汁**

具だくさんでおかずにもなる、みそ汁を超えたみそ汁「絶品汁」。信州きのことたっぷりのオリジナルレシピをご紹介します！

材 料 (4人分)

| | | |
|--------|-------|--------------|
| 水 | | 6カップ |
| 「ほんだし」 | | 小さじ山盛り2 |
| サバ缶 | | 1缶 |
| 大根 | | 300g(乱切り) |
| ニンジン | | 50g(乱切り) |
| エノキタケ | | 1株(20cm長さ切る) |
| エリンギ | | 1本(乱切り) |
| ミニトマト | | 4個(半分切る) |
| 信州みそ | | 大さじ5 |
| 細ネギ | | 適量(小口切り) |

作り方 調理時間 15分

- 鍋に水と大根、ニンジン、エノキタケ、エリンギを入れて一煮立ちしたら、「ほんだし」とサバ缶を入れて、材料が軟らかくなるまで煮る。
- 信州みそを溶き入れ、仕上げにミニトマトを入れ火を止める。お椀に盛り、細ネギを散らす。

ポイント 信州ではおなじみのサバ缶のみそ汁、タケノコと一緒に作ることもありますが、きのこ、根菜、トマトとの相性も抜群です。栄養たっぷりで、おかずにもなる具だくさんのみそ汁です。

「ほんだし」
香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高く一番おいしい」和風だしです。ざっと入れるだけで、様々な和風メニューの味付けを簡単手軽においしく仕上げる事が出来ます。(湯気にくい顆粒タイプ)

ホームページでは他にもいろいろな「絶品汁レシピ」を紹介しています!
hondashi.jp
ほんだし活用術

「給食が全部食べられるのか?」
小学校に入塾するとき、それがわたしが一番の心配事でした。
今では何もかも食べませんが、わたしは食が細くて神経質な子ども。低学年までは、食べるというところがどきどきかという苦痛だっただけを覚えていました。

そんなわたしのために、母は朝食にいつも具だくさんのみそ汁を用意してくれました。これ一杯食べていけば、一日元気でいられる。ほかのものは食べなくても栄養満点だからと、不安気なわたしをさり気なく気遣っていたのでしよう。

子ども用のお椀に盛られた一杯のみそ汁。その小さなお椀の中には、大根、ニンジン、タケノコ、油揚げ、ワカメ、豆腐、白菜、ホウレンソウ、長ネギ、カボチャなど、季節の野菜を中心に10種類くらいの具が入っていました。しかも、野菜は祖父や母の手作り。特に母は無農薬にこだわった野菜作り

「愛があふれるみそ汁」

「おふくろの味」といえば、みそ汁。みそやだしの種類、具材の組み合わせによって、それぞれに家庭の味がありますね。あなたが大好きだったみそ汁はどんなみそ汁ですか?そしてどんな思い出がありますか?クッキングコーディネーターとして奥内で活躍中の浜このみさんに「みそ汁の思い出を語っていただきました」。

「今でも続けています。この母のみそ汁は、わたしの実家では今でも健在です。これだけの具を用意し、小さなお椀に盛り付けるのは大変だったでしょう。今ならわかる愛情いっぱいのみそ汁。わたしの元気の原点をつくってくれたと思っています。」

再現した具だくさんみそ汁

「みそ汁でつながる親子の絆」

元気の原点はお母さんの「愛があふれるみそ汁」

具だくさん

はま このみクッキングコーディネーター
「簡単、おいしい、オシャレ」をモットーに、新聞、雑誌、テレビなどレシピを連載している。「冷地のおかず365日」「地産地消でおいしいレシピ」(信濃毎日新聞社)など、料理に関する著書も多数。長野市在住。

2013年3月16日付 5段

味の素株式会社 [広告会社 電通 / 制作 ビー・クス]