

これまでも、これからも
食のミライ、富山から



青菜の梅味噌田楽 フルーティ味噌だれのしゃぶしゃぶ

料理実演《レシピ》

栄養士 笠間 香奈美 さん



とやまグルメ・
フードフェス2025
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

<青菜の梅味噌田楽>

材料 1人分

<Eマーク食品>		
氷見稻積梅梅干し	1/2個分（果肉）	
田楽みそ	大さじ1/2	
<県産野菜>		
小松菜	50g	
干し椎茸	1/2枚	
木綿豆腐	40g	

作り方

- ① 小松菜は洗って熱湯で茹で、水にとって根元をそろえて水気をしぼる。
- ② 木綿豆腐は熱湯で茹でて身を絞めて、水切りして細切りにする。
- ③ 干し椎茸は水で戻して軸を切り落とし、細切りにして出汁に戻す。
- ④ 小鍋で出汁が沸騰するまで加熱して、椎茸だけ取り出しておく。
- ⑤ 氷見稻積梅の種を取り除き、果肉を軽く刻む。
- ⑥ 田楽みそと混ぜ合わせ、椎茸のだしで固さを調節する。
- ⑦ 小松菜は3～4cmの長さでざく切りにし、豆腐、椎茸とともに盛り付ける。
- ⑧ ⑦の上に⑥をかける。

<フルーティ味噌だれのしゃぶしゃぶ>

材料 1人分

<Eマーク食品>		
りんごジャム	小さじ2/3	
味噌	小さじ1/3	
<県畜産品>		
富山ポーク	50g	
<県産野菜>		
水菜	25g	
長ねぎ（白髪ねぎ）	5g	
にんじん	12g	
<その他>		
酢	大さじ1/2	
オリーブオイル	大さじ1/2	
こしょう	少々	

作り方

- ① 水菜は洗って2～3cmの長さでざく切りにする。
- ② 長ねぎは3cmの長さの白髪ネギを作る。
- ③ 鍋に熱湯を沸かし、豚の薄切り肉を重ねないように入れてサッと茹でる。
- ④ 器に水菜、白髪ネギを入れて、豚の薄切り肉を載せる。
- ⑤ にんじんは洗って皮ごとすり下ろす。
- ⑥ すりおろしたにんじんに、りんごジャム、味噌、酢、オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- ⑦ 最後にこしょうを少し加えて味を引き締め、盛り付けた肉にかける。