

市長賞

ほろ酔いかまととスープ



石井章子さん

小田原港であがったカマスを使いました。甘酒や粕汁が大好きなので自分なりに考えて楽しかったです。



末味噌汁1杯の
カロリー 379kcal
塩分 1.5g

<味噌汁> 材料 4名分 600cc

*すり身		*粕汁	
カマス	120g(2尾)	味噌(白みそ)	大さじ1と1/2
ごぼう	1/3本	大根	3cm
にんじん	2cm	にんじん	1/2本
長ねぎ	10cm	ごぼう	2/3本
味噌(赤みそ)	小さじ1	長ねぎ	1本
酒	小さじ1	酒粕	100g
すりおろししょうが	少々	だし汁	800cc
高野豆腐(粉)	小さじ1	(昆布10cm、煮干し30g、水850cc)	
玉子	1/2個	青ねぎ	適量
片栗粉	大さじ1	七味とうがらし	適量
揚げ油	適量		

作り方

<味噌汁>

1. すり身団子を作る。カマスは3枚におろしてフードプロセッサーですり身にする。
2. すり身用の野菜を細い千切りにして、調味料・玉子・高野豆腐と一緒にすり身に混ぜ込む。
3. 揚げ油を熱し、小さい団子状のすり身をカラッと揚げる。
4. 酒粕はだし汁でふやかしておいてフードプロセッサーでのばす。
5. 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、長ねぎは輪切りにする。
6. だし汁に野菜を入れて中火にかける。
7. 野菜が柔らかくなったら調味料を加え、すり身団子を入れる。
8. 器によそって、刻んだ青ねぎと七味とうがらしを乗せる。

<おにぎり>

1. ご飯を俵型にぎってとろろ昆布で巻く。

<おにぎり> 材料 4名分

ごはん	560g
とろろ昆布	15g

会長賞

とろみ最高!心も体もホッカホカお味噌汁



海野菜里さん・岩上百合さん

一人暮らしをしているので風邪などひかないように、とろみのある食材で免疫力アップを目指しました。主食のそうめん、主菜の玉子、副菜の野菜と、お味噌汁だけでバランス良い食事になります。おにぎりは雑穀ごはんを食物繊維豊富に上げました。

<味噌汁> 材料 4名分 600cc

味噌(薄赤)	大さじ1と1/3
だし汁	600cc
そうめん	1/2把
モロヘイヤ	1/4袋
なめこ	1/2袋
玉子	4個
小ねぎ	1/2本
とろろ昆布	12g

<おにぎり> 材料 4名分

雑穀ごはん	400g
ゆで枝豆	10さや
塩	2g



末味噌汁1杯の
カロリー 141kcal
塩分 1.3g

作り方

<味噌汁>

1. 鍋にだし汁を沸かしてそうめんを半分に分けて2分茹でる。
2. モロヘイヤ、なめこを入れ、玉子を割り入れて2分煮て味噌を溶き入れる。
3. お椀によそってとろろ昆布と小ねぎの小口切りをトッピングする。

<おにぎり>

1. 雑穀ごはんを枝豆を混ぜ、4つに分けてにぎる。
2. 食塩をふりかける。

表彰式開催!!

「健康具だくさん味噌汁コンテスト」の表彰式が2016年11月23日(水・祝)、ダイナシティウエストキャニオンステージで行われました。最優秀賞、優秀賞2点、小田原市長賞、食品衛生協会会長賞の5組の皆さんに、表彰状と賞品が授与されました。味噌汁を減塩で美味しく作るポイントとして、審査委員長の小田原短期大学食物栄養学科の中村眞樹子先生から「具を増やす」「牛乳や豆乳でコクを与える」「香りのある野菜を活用する」などのお話もあり、参加者の皆さんは配られたレシピブックを熱心に眺めていました。

主催/小田原食品衛生協会

後援/神奈川県小田原保健福祉事務所、小田原医師会、小田原市商店街連合会

協力/小田原ダイナシティ、イトーヨーカドー小田原店、西武小田原店、小田原お堀端万葉の湯、加藤兵太郎商店、小田原百貨店、ヤオマサ、富士屋ホテル株式会社、ロイヤルマナーフォートベルジュール、フレスポ小田原シティモールフードシティ、NPO法人小田原ブランド元気プロジェクト

※この事業は小田原市からの委託事業です。



花田亮協会長から賞状を受け取る
最優秀賞の加藤さん(山王小6年)

これからも減塩に気をつけて、
健康的で美味しい料理を作りましょう!



創業嘉永3年、 こだわりのお味噌を蔵元から直接お届けします

「いいちみそ」は厳選された原料と箱根山系の地下水で仕込み、80年以上も使用している木桶で熟成させています。これは昔から変わらない製法です。長年使用した木桶には菌が住み着き、その木桶で熟成させることで、加藤兵太郎商店特有の味とコクを醸し出すからです。

「大切なのは、基本に忠実につくること」



加藤兵太郎商店

電話番号:0120-34-7190(フリーダイヤル)

住所:小田原市扇町5-15-6 営業時間:10:00~18:00

定休日:日曜日・祝日 <http://iichimiso.com/>

HPにて「いいちみその絶品レシピ」「みそブログ」展開中!