

1) 網本家の自家製ネギみそ (約30名分)

(材料) 白ネギ ×3~4本  
ごま油 ×50cc  
しょうが ×適量  
味噌 ×100グラム



(以下はお好みで)

ごま、にんにく、人参など (全て細かくみじん切りか、すりおろしに)  
味醂 ×適量  
甘酒 ×適量

- ① ネギを出来るだけ薄く小口切りにする
  - ② フッ素加工の鍋にネギを入れ、油を入れずに炒める (よく水分を飛ばす)
  - ③ ネギが白く透明になって水分が飛べば、ごま油、しょうが、ごまなど好きなものを入れ炒める
  - ④ 味噌を③に加え、味噌に火を通す
  - ⑤ 味噌の塩分濃度によって味醂や甘酒などで甘みを加え、好みの味に仕上げ完成
- ※保存食にする場合や、おにぎりなどご飯に触れる使い方をする場合は、火入れをして味噌、味醂、甘酒などの酵母、糞菌の働きを止めるのがポイントです。

2) ネギとお揚げのお味噌汁 (4名分)

(材料) 白ネギ ×2本  
油揚げ ×2枚  
有機味噌 ×適量  
ごま油 ×適量  
水 ×1リットル  
昆布 (だし用) ×適量  
鰹節 (だし用) ×適量



- ① 鍋に水とだし用昆布を入れ中火にかける
- ② 沸騰する直前に昆布を取り出し、さし水を入れる
- ③ 鰹節を鍋に入れ火を止め、鰹節からだしがでるまで10分ほど置く
- ④ ざるで濾すとだしの完成
- ⑤ 白ネギを小口切りにし、ごま油で軽く炒める

- ⑥ 油揚げは熱湯をかけ油抜きをした後、短冊切りにする
- ⑦ だしに炒めた白ネギを入れ、軽く煮る
- ⑧ お味噌を入れ、最後に油揚げを入れて完成

### 3) 冬野菜(白菜、蕪、塩昆布)の浅漬け (4名分)

(材料) 白菜 ×1/2 個  
 蕪 (葉付き) ×5 個  
 塩昆布 ×約 50 グラム  
 昆布茶 ×小さじ 1  
 塩 ×小さじ 1  
 砂糖 ×適量  
 ゆず ×1/4 個



- ① 野菜は良く水洗いをし、白菜、蕪は 1 口大にカットする。蕪の葉は軽く塩ゆでし、小口切りにしておく
- ② 大きいボウルに野菜を合わせ、塩 小さじ 1、砂糖 1つまみ、昆布茶 小さじ 1、ゆずのしぼり汁と皮の千切りを入れ、もみ合わせる
- ③ 約 3 時間程度つけ置き、仕上げに塩昆布と蕪の葉を混ぜ、完成  
 塩昆布は野菜のつけ具合を見て、好みの味付けなるように加減してください

### 4) 豆腐とごぼうの味噌漬け (4名分)

(材料) 絹ごし豆腐 ×1 丁 (木綿豆腐でも可)  
 ごぼう ×2 本  
 好みの味噌 500 グラム (今回は仙台産の少し塩分強めのお味噌を使用)  
 酒 50cc  
 味噌 100cc

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーではさんだものを網に並べる。下にバットを敷き、上に重しを乗せ 1 晩ほど水抜きをする (水分が出てくるので、途中で捨てる)
- ② 味噌床用の味噌と酒を火にかけ、煮きり味噌、煮きり酒をつくる
- ③ ①を冷まし、味噌に混ぜ合わせる
- ④ 適度な大きさのタッパの底に味噌を 1/5 ほど入れ、まんべんなくのばす
- ⑤ 水切りした絹ごし豆腐をガーゼで包み、タッパの味噌の上に乗せ、上からも味噌をかける。味のばらつきが無いように隙間にも味噌を入れ、冷蔵庫で 1 日ほど置く
- ⑥ ごぼうはよく水洗いをし、2cm 幅にカットしたものを酢水につけアクを抜く
- ⑦ 軽く茹で水気を取ったものを、タッパまたはビニール袋にいれ、味噌を適量いれて

もみ合わせる。冷蔵庫で1日ほど漬ける

- ⑧ 漬け置き後、絹ごし豆腐は適当な大きさにカットし、ごぼうは軽く味噌を取り完成

#### 5) 玄米甘酒シェイク (4名分)

(材料) 玄米 ×1合  
玄米麴 ×1合  
水 ×600cc  
玄米甘酒 ×360cc  
豆乳 ×120cc  
いちご ×5個



- ① 玄米甘酒をつくる。玄米を通常の3倍の水分量で炊く（おかゆ）
- ② 炊き上がった玄米をのり状になるまでミキサーにかける  
ミキサーにかけた方が甘味は増しますが、粒が残っている方が好みであれば②の行程は省略してください
- ③ ②の温度を計り、60℃以下になっていれば玄米麴を入れ混ぜ合わせる
- ④ ③を炊飯器のお釜にいれ、保温モードで約8～10時間、55℃～60℃を保つように炊飯器の蓋を開けたまま、お釜の上に濡れ布巾をかぶせ保温する  
60℃以上になると麴菌が死滅してしまうので要注意！また、低温すぎると酸味が増します。こまめにチェックをしてください
- ⑤ 完成したものは、煮沸した容器に入れ冷蔵庫にて保存する（保存期間5日～7日）
- ⑥ 分量の玄米甘酒と豆乳、いちごをミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する  
フルーツはお好みのものでお試してください