



入賞

林 陽子さん（岐阜県 在住）

レシピ名 「乾燥ソイミートと蓮根で作るシャキシャキ肉味噌風」



### レシピの解説

乾燥ソイミートは常温で保存でき、水で戻して調理するので、コスパが良いです。買い物に行けない時や給料日前ピンチ!という時にもお肉の代わりに使えます。ソイミートは、まるで鶏ひき肉のように柔らか、刻んだ蓮根、生姜がシャキシャキ触感、お味噌の効果でお腹の中から温めます。脂質がないのでダイエットにも。辛いのが得意な方は、ラー油をかけても美味しいです。仕上げに散らしたネギも体を温めますし、ゆずの皮は気のめぐりにも◎

### 作り方

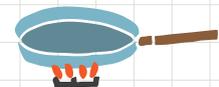
- ①ソイミートを水で戻して（3分）ザルにとる。
- ②蓮根は5mm角に刻み、酢水にさらす。
- ③生姜、にんにくをみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油をひき、生姜とにんにくを炒め、香りが出たら蓮根とソイミートも入れる。
- ⑤ソイミートの水分を飛ばすように炒め、蓮根に火が通ったら調味料を混ぜ合わせて入れる。（味噌、みりん、オイスターソース、ケチャップ）
- ⑥中火で焦げないように煮詰め、最後に松の実を入れ火を止める。
- ⑦お好みで、ごはんにかけて、刻みネギ、刻みゆずの皮を散らして完成。
- ⑧辛いのが得意な人は仕上げにラー油をかけてもよい。  
※お好みで、白米や雑穀米にかけて、サラダを添えたら簡単ワンプレートの出来上がり。レタスに包んで食べてもヘルシーで美味しいです。

### 材料（2～3人分）

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| ・乾燥ソイミート<br>（フレックタイプ）50g | ・オイスターソース 小さじ2    |
| ・蓮根 80g                  | ・ケチャップ 小さじ1       |
| ・生姜 10g                  | ・松の実 適宜           |
| ・にんにく ひとかけ               | ・ネギ 適宜            |
| ・味噌 大さじ2                 | ・ゆずの皮 適量          |
| ・みりん 大さじ4                | ・ごま油 少々           |
|                          | ・水（ソイミート戻し用）200cc |
- ワンプレートにしたい方は、お好みで雑穀米や白米、サラダなど。

### 調理のポイントなど

- ・蓮根は触感を楽しみたいので、炒めすぎないことがポイントです。
- ・ご飯は、今回は雑穀米を使ってみました。白米でももちろん美味しく食べられます。



### 審査員からのコメント

- ・SDGsでも最近注目の大豆ミートを使うのがいいですね。蓮根は酢水にさらすことでシャキシャキ食感に（酢水にさらさないで煮込むとほっくりに）大豆ミートとの歯触りのコントラストが美味しいのが明らかですね！好みによってラー油をかけたり、ネギや柚子など、いろんな味変も出来て面白いと思います。
- ・レシピがとてもわかりやすいです。薬味や調味料だけでなく食材の方にも温めるものが入ると、さらにいいですね。