

# 栄養士だより

2月号

2月3日は節分です。保育園に来る怖い鬼や、心の中の悪い鬼を追い払いましょう！豆まきには大豆使うのが一般的ですが、その大豆からはいろんな食材が作られます。今回はその中でも「味噌」、特に小諸市のご当地肉みそ、**こもろん味噌**をご紹介します！

## こもろん味噌ってなに？



小諸商工会議所と群馬県太田市が協力して開発した、小諸産の黒大豆を使った肉みそです。この肉みそを使った焼きそばを市内のイベント等で販売しています。他にも、市内の飲食店では、こもろん味噌を使ったパスタやピザを提供しているところもあります。

詳しくは小諸商工会議所HPのこもろん味噌特設ページをご覧ください。

### <黒大豆>



ポリフェノールが多く含まれており、生活習慣病の予防やアンチエイジングに効果があります！  
この黒大豆を使用した黒大豆味噌は、市内の「こうじや商店」さんという店で購入できます。

### <えごま>



こもろん味噌焼きそばには小諸産のえごまもトッピングされています。動脈硬化や脳梗塞を防いだり、ダイエットや美肌効果もあります！

(一部、小諸商工会議所HPより転記)

## 群馬県太田市とのつながり

なぜ群馬県太田市と交流があるのか。それは1600年頃、群馬県太田市の寺の住職である「呑龍(どんりゅう)上人」が小諸市にも滞在したことがあったため、その縁でこもろん味噌の開発に至ったそうです。

公立保育園ではこの「こもろん味噌」を子ども達が食べやすいようにアレンジして、2月の給食に取り入れてみました！お楽しみに♪

【こもろん味噌焼きそば】

【こもろん味噌チーズトースト】

小諸市地産地消推進キャラクター

【こもろん】



# ☆レシピ紹介☆

## ～ こもろん味噌 <保育園 Ver.> ～

本来のレシピを子ども達向けにアレンジしました。  
食欲がわく香りで色々な料理に使いそうです！



<材料(子ども4人分)>

豚ひき肉	120g
にんにく	チューブ2cm程(3g)
しょうが	チューブ2cm程(3g)
炒め油	小さじ1(5g)
長ねぎ	10cm程(25g)

小諸黒豆味噌	小さじ2(12g)
オイスターソース	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1と1/2(4.8g)
しょうゆ	小さじ1弱(4.8g)
酒	小さじ2強(12g)

<作り方>

- ①長ねぎはみじんぎりにする。
- ②にんにく、しょうがはすりおろす。(なければチューブのものでも可)
- ③豚ひき肉、にんにく、しょうがを炒める。
- ④長ねぎも加えて炒め、調味料で味付けして完成！



## ～ こもろん味噌やきそば <保育園 Ver.> ～

こもろん味噌をつかった焼きそばです！  
えごまも小諸産のものを使っています。



<材料(子ども4人分)>

焼きそば麺	2袋程(240g)
炒め油	小さじ1(4g)
キャベツ	1/8個(100g)
玉ねぎ	1/2個(80g)
もやし	1/4袋(60g)
にんじん	小1/2本(40g)
ピーマン	1/2個(20g)

味噌	小さじ4(24g)
すりえごま	小さじ1(2.4g)
水	大さじ2(32g)
こもろん味噌	120g
塩	適宜
こしょう	適宜

<作り方>

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、もやしはざく切り、にんじんは細い短冊、ピーマンは短いせん切りにする。
- ②野菜を炒め、麺も入れ、水で溶いた味噌とえごまを加えて炒める。  
(水で溶く味噌は普通の味噌でいいです)
- ③こもろん味噌を加え、必要に応じて塩こしょうで整えて完成！