



レシピ紹介



9・10月号

今回は、小諸市のご当地肉みそ、『こもろん味噌』についてご紹介します！
保育園向けにアレンジしたこもろん味噌焼きそばは、子どもたちにも大人気です！

こもろん味噌



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。

〇使われている材料

<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。



小諸市地産地消推進キャラクター
【こもろん】

～ 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(4人分)>

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

小諸産黒豆みそ	小さじ2	(12 g)
オイスターソース	小さじ1	(6 g)
砂糖	小さじ1強	(5 g)
しょうゆ	小さじ1弱	(5 g)
酒	小さじ2強	(12 g)

<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(4人分)>

焼きそば麺	2袋程	(120 g)
炒め油	小さじ1	(4 g)
キャベツ	1/8 個	(100 g)
玉ねぎ	1/2 個	(80 g)
もやし	1/4 袋	(60 g)
にんじん	小 1/2 本	(40 g)
ピーマン	1/2 個	(20 g)

味噌	小さじ4	(12 g)
すりえごま	小さじ1	(6 g)
水	小さじ2	(5 g)
こもろん味噌	120 g	
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！