

2023年10月15日(日)

秋のげんきまつり

岡崎の郷土食

味噌田楽

を作って味わってみよう！

岡崎げんき館 市民会議 秋のげんきまつり

令和5年10月15日(日) げんき館調理室

<味噌田楽>

岡崎の地で昔から親しまれてきた八丁味噌、矢作川左岸の岡崎八町村が名前の由来です。

豆味噌は、大豆を麴化させ、塩と水だけを加えて作ります。

岡崎では、この味噌を使い独自の食文化を生んできました。

その代表例として挙げられるものが、「煮味噌」と「味噌田楽」です。



食改さんの調味みそ

材料 (作りやすい量) 作り方

八丁味噌	1カップ(230g)	① 味噌と砂糖、酒、みりんを合わせて、なめらかなるまで溶いておく
砂糖	1カップ(120g)	② ①を火にかけて、沸騰するまで煮る(火入れ)
酒	1/2カップ(100ml)	③ お好みで胡桃や胡麻をすって加える
みりん	1/2カップ(100ml)	

本日の実習<豆腐と蒟蒻の味噌田楽>

材料 (1グループ6人分) 作り方

木綿豆腐	1/2丁(150g)	① 水切りした豆腐を6等分に切り、フライパンで焼く
板状こんにゃく	1/2枚	② こんにゃくは6等分して、鍋に水を入れて茹でる
調味味噌	小さじ6	③ ①と②に味噌を小さじ1/2ずつ塗り、けしの実をふる

岡崎市食生活改善協議会