

忙しい朝でもしっかり朝ごはん。 簡単みそ玉でつくるおみそ汁

2021.08.02

執筆者 本田よう一

こんにちは！料理家で栄養士の本田よう一です。

今年もカシダンコラムを書くことになりました。
ありがとうございます。
改めて軽く自己紹介をさせてください。
妻と3歳児の息子と都内で暮らしています。共働きです。
出身は福島県の泉崎村で、現在38歳。
福島と東京を行き来しながらと言いたいところなのですが、
コロナのこともあり、なかなか福島には行けないのですが、
TVの情報番組で料理コーナー（自撮り）をやったり、
西会津町のカレンダーや県内の他の町の商品開発などを
福島ではやっています。

都内ではビールメーカーのレシピや、栄養と料理をはじめ、
雑誌、web、書籍などでレシピを提供しています。
共働きなので、育児はハードな時もありますが、
仕事をしながら家族が過ごしやすいように家を整えたり、
家族のごはんを作っています。
そちらはTwitterで細かく書いているので、
よければそちらも見てください！宣伝でした。（笑）

さて、今回は忙しいといえば、朝。
でも、ある程度はしっかり食べておきたい朝ごはん。

1日のエネルギーの源になります。
主菜は納豆や目玉焼き、卵焼きくらいにしておいて、
野菜をとるにはみそ汁を作れると便利です。
今回お伝えするレシピは「みそ玉」です。

●みそ玉

〈材料〉

みそ 50g （大さじ3弱） 昆布だし（顆粒）2本（10g） 削り
節5g（小さなパック2つ分）

〈作り方〉

1.上記の材料をまぜれば、みそ汁のベースが完成します。
これを1人前くらいずつ5等分にラップで包んで冷凍しておけば、
お椀にみそ玉を1個入れて1人前からでもすぐできます。（写真①）
ひとつひとつラップで包むのが面倒だなー
（僕）はタッパーにそのまま入れて、冷蔵庫へ。



【写真①】1人分のみそ玉です。



【写真②】具材の組合せは色々です。



みそ玉おみそ汁の完成です。

2.これにお好みのお湯の量（目安は 1/2 カップ 100ml 程度）を入れます。

3.ここに具材も一緒に入れてしまう場合なら

乾燥わかめ、小さめの凍み豆腐、

乾燥野菜（スーパーで売っているもの）を組み合わせてみましょう。

（写真②）

4.その日の気分で野菜や根菜、きのこ、豆腐、油揚げ、

少し残った魚などを水と一緒に煮て、

最後にみそ玉。簡単に完成です！

みそは少し溶けにくいですが、みそを汁の中に入れて

そのまま3分ほどおいておくとみその中に水分が入って行って、

溶けやすくなるので、具材に火が通ったら、

みそを入れて一度おいてみましょう。

食べる直前に溶いて、再加熱するとおいしいみそ汁がいただけます。

うちは3歳児の息子がいるので、

息子用に冷ましたみそ汁ですが・・・。

早く一緒に熱々のみそ汁が食べたい！

そんなに大きく目指しているわけではありませんが、

のんびり目指しつつ、がんばるときはしっかり踏ん張れるように

やっていきたいと思います。

ではでは、本田ようーでした。