



みそ玉を作る参加者（神奈川県相模原市で）

みそ玉づくり 好みの具材で

神奈川県・
JA相模原市

【神奈川県・相模原】

JA相模原市あじさいの会は2月上旬、相模原市中央区でフォローアップ研修会を開いた。「手軽に簡単みそ

玉づくり」を行い、会員17人が参加。栄養価の高いみそで簡単に手作り料理を味わう方法を学んだ。

みそ玉は、油揚げやなめたけなどの具材をみそで丸め、とろろ昆布や花ふで飾り付けてラップで包んだもの。湯を入れると花が開くように具材が広がり、手軽にみそ汁を楽しめる。冷蔵で約1週間、冷凍で約3週間の保存が可能だ。

参加者は好みの具材を選んで巾着のようにラップで包み、マスキングテープに具材を書いた。

参加者は「手軽に具たくさんのみそ汁が作れた。家でも実践したい」と話した。同会の安藤弘子会長は「みそ玉は作り置きすることで、高齢者や1人暮らしの人が簡単に手作りみそ汁を味わえる。ぜひ活用してほしい」と話した。