腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　特別賞

信州ぴんころ腸活冷や汁

レシピ考案者　Yui Ichikaさん

調理時間　15分＋冷やす時間５～10分

思いついたきっかけ

夏バテで食欲がなくなったときでも、さっぱりと食べられて、腸活にもつながる料理を作りたいと思ったことがきっかけです。地元・佐久の食材を使って信州らしい料理にしたいと考え、安養寺味噌や野沢菜を取り入れました。また、佐久の「ぴんころ地蔵」にちなんで、いつまでも元気に長生きしてほしいという思いを込め、「信州ぴんころ腸活冷汁」と名付けました。信州の発酵食品と身近な食材を組み合わせ、暑い夏でも食べやすく、毎日の健康を意識できる一品に仕上げました。

審査員のひとこと

材料を切って混ぜるだけ。
火を使わないお手軽さが
嬉しいですね！



材料

・きゅうり……50g
・野沢菜漬け……30g
・絹ごし豆腐……100g
・白すりごま……小さじ1

【A】
・ビビダスプレーンヨーグルト……80g
・安養寺味噌……15g
　※中赤色・中辛口の味噌
・魚粉……1g（小さじ1/3程度）
・だし汁……80ml

作り方

①きゅうり50gを薄い輪切りにする。
②野沢菜漬け30gを細かく刻み、水分が多い場合は軽く絞る。
③ボウルに【A】を入れ、味噌が溶けてなめらかになるまで混ぜる。
④絹ごし豆腐をスプーンで食べやすい大きさに崩し、加える。
⑤きゅうり、野沢菜漬け、白すりごま小さじ1を加え、全体をやさしく混ぜ合わせる。
⑥冷蔵庫で5～10分冷やして完成。