

シェフ直伝

おいしい味噌汁の作り方



- 【材料4人分】
 水・・・3と1/3カップ(660ml)
 昆布・・・5cm角1枚
 かつお節・・・12g
 味噌・・・大さじ2強

一、昆布とかつお節でだしを取る

【作り方】

- ① 昆布は乾いた布巾で拭き、汚れを落とす。
- ② 鍋に水と昆布を入れて火にかける。
- ③ 昆布がゆっくりと広がったら、かつお節をほぐしながら入れ、アクを取り弱火で3分加熱する。
- ④ キッチンペーパーなどで漉したら出来上がり。



毎回だしを取るが大変という方は、昆布だし+顆粒だしでも十分おいしくなります。昆布だしは、水出しでも大丈夫なので、事前に水に一晩つけておくといつでも使えます。顆粒だしは煮詰めるとエグ味が出るため、煮立て過ぎないようにしましょう。

二、主役の味噌を入れる

味噌の風味を残すため、具に火が通ってから頂く直前に入れ、沸かさないようにすることが大切です。また、味噌を入れるときには、味噌こしを使うと、舌触りの良い味噌汁が出来ます。

煮えばな
って何？

味噌汁は「煮えばな」がおいしいと言われています。「煮えばな」とは、汁物や煮物の煮立ち始めのことで香りや風味が一番よい状態です。



今月は、「味噌」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照) (10g 味噌汁 1杯分)

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.3g
炭水化物	2.2g
カリウム	38mg
食塩相当量	1.2g



エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.3g
炭水化物	2.1g
カリウム	44mg
食塩相当量	1.3g

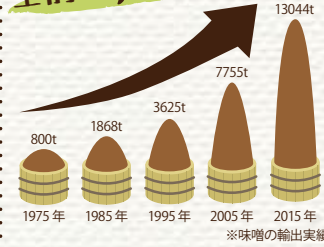
麦みそ

エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.0g
炭水化物	3.0g
カリウム	34mg
食塩相当量	1.1g

■基本情報

味噌は、良質のたんぱく質の大豆を主原料とし、発酵熟成させることで、アミノ酸やミネラルなどがより多く生成され、栄養的にも優れた食品です。

空前のMisoブーム！！



ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されたことや、健康志向の高まりで海外では和食ブーム。年々味噌の輸出量が増加し、MISOブームが世界へ広がっています。

「宮崎県の代表料理」冷や汁

味噌を使った宮崎県の代表料理といえば、「冷や汁」。焼いたアジやイワシなどの身をほぐし、味噌や胡麻を混ぜてだし汁や水で伸ばし、輪切りにしたきゅうり、豆腐、大葉などの薬味を加えてご飯にかけて食べる郷土料理です。「冷や汁」は、鎌倉時代の僧が全国に広めたとされ、宮崎県の冷や汁が原型にもっとも近いと言われています。さらさらと食べられるので、食欲が減退する暑い夏にぴったりの料理です。



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。

あなたはどんな具のお味噌汁が好きですか？

好きな味噌汁の具 Top10

味噌汁に入れたい具材で最も人気なのは豆腐。

ついで、わかめ・油揚げとなっています。また、地域別にみると、北海道・東北は「キャベツ」「白菜」、九州は「かぼちゃ」が人気でした。

(2015年マルコメ株式会社調査結果)



驚きの食材で！変りダネ味噌汁の具

定番の具の味噌汁も良いですが、ここでは巷でもおいしいと評判の変り種の具をご紹介します。

普段とは違った具材で味噌汁を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

バタートースト

バターを塗った食パンやバケットを香ばしく焼いて味噌汁に。バターの風味と味噌の相性がよく、トーストは麩のような食感になって◎



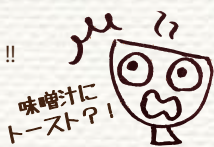
トマト

トマトはグルタミン酸とよばれる旨み成分が多く、だしの旨みと相まって、深みのある味わいになります。



アボカド

果物であるアボカドもおすすめ!! とろみのある食感が楽しい一品に仕上がります。



おいしい「冷や汁」の作り方



【材料4人分】

- | | |
|--------------------|----------------|
| 木綿豆腐・・・1パック | <トッピング> |
| きゅうり・・・1本 | みょうが・・・1/2個 |
| アジの干物・・・1尾 | 長葱・・・1/5本 |
| | 大葉・・・4枚 |
| <調味料> | いり胡麻(白)・・・小さじ1 |
| 水・・・800cc | [葱味噌] |
| 顆粒だし・・・小さじ1 | 長葱・・・1/3本 |
| いりごだしがおススメ! | 麦味噌・・・大さじ1/2 |
| 麦味噌・・・大さじ2 | ご飯・・・4人分 |
| すり胡麻(白)・・・大さじ3・1/2 | |

【作り方】

- ① 豆腐は水切りし、粗めにほぐす。きゅうりは、厚さ2mmの小口切りにする。みょうが・長葱は、斜めに薄くスライス、大葉は千切りにし、混ぜ合わせる。葱味噌用の長葱はみじん切りにし、麦味噌と混ぜ合わせる。[葱味噌]
- ② 180℃のオーブンでアジを焼き、粗熱が取れたら、身をほぐす。
- ③ <調味料>のすり胡麻・麦味噌を混ぜ合わせ、鉄板に薄く伸ばし、160℃のオーブンで焼き色がつかないように香りが出るまで焼き、粗熱を取る。
- ④ 鍋に分量の水、顆粒だしを入れ、沸騰したら、火を止める。そこに③の味噌を溶かし、冷やしたら、豆腐、きゅうり、アジを入れる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけ、トッピングをのせたら、できあがり♪

8月

「味噌」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 祭日	2 祭日	3 祭日	4 仏滅	5 大安
6 祭日	7 祭日 立秋	8 祭日	9 祭日	10 仏滅	11 祭日 山の日	12 祭日
13 祭日	14 仏滅	15 大安 お盆 終戦記念日	16 祭日	17 祭日	18 祭日	19 祭日 食育の日!
20 仏滅	21 大安	22 祭日	23 祭日 処暑	24 祭日	25 祭日	26 仏滅
27 大安	28 祭日	29 祭日	30 祭日	31 祭日		

・立秋・・・8月8日頃(2018年は8月7日)。及び処暑までの期間。大暑から数えて15日目頃。朝夕が涼しくなり、秋の気配が立つ頃。立春からちょうど半年が経過し、この日から立冬の前日までが秋。暦の上では秋になりますが、日中はまだ残暑が厳しく1年で最も気温が高くなる時期です。

・山の日・・・国民の祝日のひとつ。山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。

・お盆(月遅れ)・・・正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言い、夏に祖先の霊を祀る行事。元々は旧暦の7月15日を中心としたものでしたが、現在は月遅れにあたる8月15日が一般的になっています。お盆の期間は、地方によって異なり、月遅れや旧暦で行うところもあります。

・処暑(しょしょ)・・・8月23日頃(2018年は8月23日)。及び、白露までの期間。立秋から数えて15日目頃。暑さが和らぐという意味。厳しい暑さの峠を越し、朝夕は涼風が吹き始め、山間部では早朝に白い露が降り始め秋の気配を感じます。



麻の葉(あさのは) × 若苗色(わかなえいろ)
麻は成長が早く丈夫なことからめでたい模様ともされ、麻の葉模様は赤ちゃんの成長を願い産着にもよく使われてきました。平安時代から夏の色として使われてきた若苗色との組み合わせです。



旬の野菜

- ・ゴーヤ
- ・いんげん
- ・ズッキーニ
- ・枝豆
- ・モロヘイヤ



旬の魚

- ・鰯(あじ)
- ・車海老(くるまえび)
- ・伊佐木(いさき)
- ・鱸(すずき)
- ・鯛(いわし)
- ・舌平目(したびらめ)
- ・鮑(あわび)



暮らし

- ・暑中見舞い(7日まで)
- ・残暑見舞い(8日～31日)
- ・海水浴
- ・花火大会
- ・お墓参り
- ・夏休み



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。