

じっくりとねかせて うまみを熟成



味噌の栄養と効能

日本人の遺伝子に合った 発酵食の味噌パワー

「味噌汁は不老長寿の薬」「味噌汁一杯三里の力」など、味噌汁が盛んに飲まれるようになつた江戸時代から、その効能はことわざとして残されるほど高いものがあります。1年以上熟成したもののがおすすめで、味噌に含まれるメラノイジンは抗酸化作用があり、活性酸素を抑えてくれます。ミネラル分も豊富で、味・命・美の素になるとて、「味噌の三礎(みそ)」とも言われています。

おススメの食べあわせ

カリウム豊富なふきのとうと 味噌の組み合わせが好相性



ふきのとうは余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富です。ですから、味噌との組み合わせはベストマッチ。春を告げる香りとともにいただきましょう。また、塩分を気にして味噌汁を敬遠する方もいるようですが、具だくさんの味噌汁にすれば、野菜のカリウムがナトリウムを排出するので大丈夫。毎日食べる具だくさんの味噌汁はおすすめです。

中村 寛子さん
(なかむらひろこ)

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルハーフクッキングなど多彩な座談の講師を務めています。
いわき市常磐下船尾町宮下19-31
TEL:090-6459-7719



味噌の味なお話

ふき味噌

味噌はフランスでも20年ほど前からシェフの間で使われるようになった食材です。同じ発酵食品であるチーズとの相性がよく、その風味を生かしてソースの隠し味に使うなど、ヨーロッパのシェフならではの新たな発想で使われています。日本の味噌は、醸造元ごとに違う味や、熟成の時間によっても様々なものがあります。その違いを楽しんだり、特徴を生かした使い方を自由に広げていてほしいと思います。旬のふきのとうを使った「ふき味噌」はまさに春の味。季節感を大切にする日本人の食の楽しみ方ですね。これを応用して、例えばニンジン味噌など、ほかの野菜で作ってみるのもいいと思います。

Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省料理マスター
萩 春朋さん
(はぎはるとも)

福島県の食材・食文化の普及に取組み、「料理マスター2014」として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。

**大豆・玄米糀 塩で仕込む
材料と製法へのこだわり**

明治時代の初めに創業し、約150年続くヤマブン味噌醤油醸造元。現在、代表を務める鈴木勇雄さんは、その5代目となるそうです。昔ながらの製法で、丁寧な味噌づくりを続けています。ヤマブンの味噌は、化学肥料を使わずに育てた玄米で仕込む玄米味噌です。味噌の甘さが上がりが違うんです」とのこと。糀室に案内していただきしたが、ほんのりと



木箱の組み方で発酵のコントロールをしています。

味噌の仕込みは、夏を2回ずつといいと言われているそも一年半ほどねかせたものです。冬に仕込んだ味噌を、夏がきたら一度天地返しをします。搅拌することで酸素を入れます。

「時間」がつく
おいしい味噌は
いうと試してたり聞いた
という塩、青森産の大豆を蒸してませ、冬の寒い時期に仕込みます。



鈴木 勇雄 (すずきいさお)

ヤマブン味噌醤油醸造元の5代目として、原材料の選び方から製法まで、こだわりの味噌・醤油づくりを続けています。

ヤマブンの味噌・醤油は、同店のほか、いわき市内ではイオシ、生木葉フーム、スカイストアで販売。電話注文で宅配も行っています。

ヤマブン味噌醤油醸造元 電話・FAX0246-26-1015
いわき市内郷御台場町坂下56



白ごはんが
何杯でもいける
春ならではの
ごはんのお供

ふき味噌

【材料】味噌300g分

食 材／味噌(300g)・ふきのとう(300g)・卵黄(1個分)・重曹(小さじ1/2)

調味料／砂糖(大さじ8)・酒(大さじ4)・みりん(大さじ4)・醤油(少々)

アレルギー物質／味噌・卵黄

【つくり方】

- 1 ふきのとうのヘタの茶色い部分を取り、ボウルに入れた水につける。
- 2 鍋に湯を沸かし、重曹を入れてふきのとうをゆでる。(1~2分)
- 3 2をザルにあけ、それぞれ8等分程度に切って、ベーバータオルに包み、よく絞って水気を取ります。
- 4 鍋に味噌、みりん、酒、砂糖、卵黄、水(大さじ10)を入れて煮る。そこにふきのとうを入れ、弱火で焦がさないようにかき混ぜながら、水分を飛ばしていく。
- 5 (15~20分程度)
味を見ながら、醤油を香りづけにたらし、少しゆるめの状態で火からおろす。(冷めると固くなります)

※ふきのとうをゆでないで炒める方法

ふきのとうを刻み、水に放してアツをまわりにくしく、ベーバータオルで水気を取り、ごま油などで炒めたものを④の鍋に入れて作る方法もあります。

クッキングポイント!

- 1 白と杵などで大豆をつぶす
- 2 大豆の色を生かすために水に通す
- 3 玄米糀を入れてよく混ぜる
- 4 塩の塊がないようによく混ぜる
- 5 ほどよくつぶしたら塩と混ぜる
- 6 上をビニール袋等でおおい皿等の裏へから強く押して空気を抜きながらつめる



クッキング



鈴木シェフの
cooking advice!

焦がさないように頭火でじっくり、がボポイント。そのままご飯に乗せて食べたり、おにぎりにするのもおいしいですが、焼いた魚にふき味噌を乗せて軽く焼いて食べるのもおすすめです

田町 平安・料理人

鈴木 伸明 (すずきのぶあき)さん

和食を主とした創作料理「田町 平安」代表。四季折々の旬の食事を「和」の目標を生きしつづけた新たな視点も加えながらメニューづくりを行っています。

田町 平安 電話:0246-21-0121
いわき市平字田町74 大貿ビル2F



教わるヤマブン味噌づくり醤油醸造元に