地産旬味 福食 MENU

味噌

じっくりとねかせて うまみを熟成

昔ながらの味噌づくり
ヤマブン 味噌醤油醸造元

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。栄養価が高く、香りがいいのが特徴です。玄米でつくる自家製の糀は、鈴木さんいわく「しっかりした力のある糀で、味噌の仕上がりが違うんです」とのこと。糀室に案内していただくと、糀づくりの時期は終わっていましたが、ほんのりと温かく、糀の甘い香りに満ちていました。

この糀に、いろいろと試してたどりついたという塩、青森産の大豆を蒸してまぜ、冬の寒い時期に仕込みます。

木箱の組み方で発酵のコントロールをしています。

おいしい味噌は『時間』がつくる

味噌の仕込みは、夏を2回越すといいと言われているそうです。ヤマブンの玄米味噌も1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。撹拌することで酸素を入れる効果があるそうです。そしてさらにねかせて、翌年の夏を越えた頃、熟成された味噌の出来上がりです。

「この『時間』がおいしい味噌をつくってくれます。ですから添加物を入れる必要はないんですね」と鈴木さん。安心しておいしい味噌を食べてほしいという思いが、昔ながらの製法にこだわる理由のひとつのようです。

発酵食品である味噌は、いわば生き物。時間の経過とともに、味や色の変化を楽しむことができます。味噌の風味を生かすには、常温保存がおすすめだそうです。

鈴木勇雄（すずきいさお）さん

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ン、生木葉ファーム、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・FAX0246-26-2015
いわき市内郷御台境町坂下56

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った江戸時代から、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・美の素になるとして、「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、ナチュラルヘルシークッキングなど多彩な講座の講師を務めています。
いわき市常磐下船尾町宮下19-31
TEL090-6459-7719

味噌の味なお話

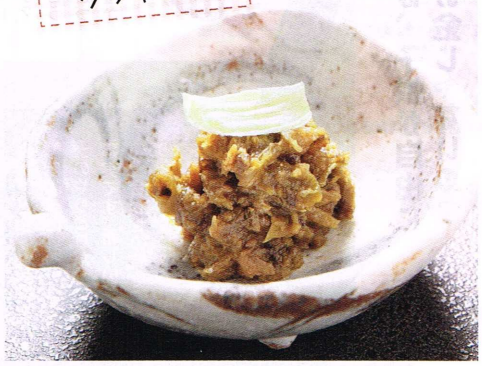
ふき味噌

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っ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 料理マスターズ
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、「料理マスターズ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。

クッキング



ふき味噌

白ごはんが何杯でもいける春ならではのごはんのお供

【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茹でる。(1～2分)
3. 2をザルにあけ、それぞれ8等分程度に切って、ペーパータオルに包み、よく絞って水気を取る。
4. 鍋に味噌、みりん、酒、砂糖、卵黄、水(150cc)を入れてまぜる。そこにふきのとうを入れ、弱火で焦がさないようにかきまぜながら、水分を飛ばしていく。(15～20分程度)
5. 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)

クッキングポイント！

※ふきのとうを茹でないで炒める方法
ふきのとうを刻み、水に放してアクをまわりにくくし、ペーパ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。

鈴木シェフのcooking advice！
焦がさないように弱火でじっくり、がポイント。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。

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。四季折々の旬の食材を「和」の目線を生かしつつ、新たな視点も加えながらメニューづくりをしています。

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

地産旬味福食MENUプロジェクトで福食だより発刊

2014年の7月から取り組んできた、地産旬味福食メニュープロジェクトの内容が「福食だより」として全24ページの冊子となりました。福島県食材や生産者の紹介、若手シェフにより開発された福食レシピ、元気な体をつくる食べ方や栄養素のこと、各種イベントなどの内容等が掲載されています。3月27日の福島民報新聞に約3千部折り込みます。その他、日本橋ふくしま館での配布や市内公共施設等への設置配布を予定しています。原稿はineの会HPからダウンロードできますので、ぜひ、ご覧ください。

本プロジェクトでは、親子農業自然体験バスツアーを3回行い、計96名の参加がありました。自分で、収穫し、味わい、生産者等との出会いの機会になりました。また、首都圏からのバスツアーも2回開催し計61名の方へランチ時に福島県食材や福食レシピの紹介を行いました。ここでしか味わえない魅力を堪能いただきました。

「福っ子・食の寺子屋」料理教室を2回開催し、計62名の親子参加がありました。講師である萩春朋シェフ、中村寛子氏から学び、つくり、味わいました。素材や調味料の使い方、栄養のことなど参考になりました。

食生活&体質改善モニターに10組の方が3カ月間「まごわやさしいこ」を意識した食生活に取り組みました。効果があり、便秘改善や風邪をひきにくくなる、生理痛軽減、疲れにくくなるなど様々な体質改善の報告がありました。

萩春朋シェフと5人の若手シェフにより、福食レシピが20品目開発されました。各シェフが素材へ真剣に向き合うことで、新たな食材の味わい方が広がりました。親子でつくれるレシピです。詳しくは福食だよりをご覧ください。

今回の取り組みで得られたことは、出会う機会の大切さです。そして、つくるからこそ、福島県食材を通してたくさんの人々がつながるということです。本プロジェクトを含めたineの会の今までの取り組みが評価され、平成26年度「東北地域食育活動コンクール」で東北農政局長賞を受賞しました。今後も体験イベントや料理教室、ツアー、情報発信など美味しく、楽しい、食育な取り組みを継続していきたいと思います。イベント情報等は当会のHPやブログなどをご覧いただき、ご参加いただけましたら幸いです。イベント等を一緒に取り組んでくれる方も募集中です。

福食だよりの表紙

応援 ふくしまの農林水産物を応援してくれる人 応援します！
「ふくしまからはじめよう。若い力による風評対策提案事業」による取組です

ine いわき農商工連携の会
http://ine.main.jp/