

ごはんのお供、

味噌は昔から日本の暮らしに深く根付いてきました。現在のように調味料として使われることになった歴史は、実は浅く、昔はむしろおかずとして食べる「なめ味噌」として発達したそうです。例えば…名物、金山寺味噌・鯛味噌・鯉味噌。東北地方では、山に行くときにご飯と味噌だけを持って山仕事をしていたと伝えられていますし、日常食はご飯のおかずが味噌であったという地方がいくつもあります。肉食が禁じられ、魚もめったに手に入らなかった時代、庶民にとって味噌は貴重なたんぱく源だったわけです。そして、「味噌の医者殺し」といわれ、病気を防ぎ、健康を保つ薬としても重宝されていたのです。今回は野菜やお肉を使ったなめ味噌もご紹介。余った冷蔵庫の野菜やお肉で美味しい一品に。（編集部・工藤元子）

手作りなめ味噌！



『材料』

- ・しその実 ひとつかみ
- ・油 大さじ1/2
- ・「合わせ味噌」
- ・味噌 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・味りん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2～大1

旬の香ばしい、しその実を入れて…

しその実の味噌炒め

1 しその実は水で洗い、ザルにとる。手でしごいて、実の部分と茎の部分に分けます。



・ささがきごぼう

2 キッチンペーパーで水分を拭き取ります。



・穂しその実

3 フライパンを熱し、大さじ半分の油を入れ、しその実を1分ほど炒める。

4 「合わせ味噌」を入れて、更に炒める。（この時、めんつゆをほんの少しくわえると、味がしまる）

お子様にも好評！お肉でボリュームアップ！

鶏ひき肉とごぼうのなめ味噌



『材料』

- ・鶏ひき肉 200g
- ・ごぼう 1/2本
- ・味噌 大さじ4
- ・酒 大さじ2
- ・味りん 大さじ2
- ・ごま油 少々
- ・塩 少々

1 鶏ひき肉に塩少々ふりかけ、酒大さじ1を振りかけておく。

2 ごぼうは洗ってからさががきカットし、水につけてアクを抜いておく。

3 フライパンを熱し、ごま油を入れ、水を切ったごぼうを炒める。

4 ごぼうがしんなりとして香ばしくなったら、鶏ひき肉を合わせて炒める。

5 鶏ひき肉に火がとおったら、酒と味りんを味噌をのばしながら炒め合わせていく。香ばしくなったら完成。



ごぼう

・ジャージャー麺でいただいても美味しい。

人参や蓮根をいれても美味しいです！！



●まほろば べうげみそ



●まほろば 生々みそ三年

1kg…802円

700g…1,593円・1kg…1,815円



味噌は大豆 + 微生物 = 栄養価アップ！

味噌には、米味噌、麦味噌、豆味噌などさまざまな種類があり、この主材料である大豆そのものが、良質なたんぱく質や脂質、糖分、ビタミン、ミネラルなど栄養豊富な食品。そこに発酵という微生物のはたらき加わることによって、栄養分は消化吸収しやすい組成に分解されるとともに、栄養価もさらに高まる。発酵とは、多種多様な微生物が、多量の栄養成分を生産し、食品の中に蓄積する工程とも言えますね。

南蛮をいっぱい収穫したら…おススメします！！

なんばん味噌

1 青唐辛子は小口切りにする。

2 熱したフライパンにごま油を入れ、青唐辛子を香りが立つまで炒める。

3 2に味噌・砂糖・みりんを加え、弱火でじっくり練り上げる（好みの固さになればオッケー）白胡麻を混ぜて完成！

細かく刻んだ大葉やネギを加えてもおいしいですよ

『材料』

- ・味噌 100g
- ・激辛南蛮or青南蛮 1パック（20本位）
- ・白胡麻 大1
- ・砂糖 大1～
- ・みりん 大1
- ・ごま油 小1

冷奴、茄子と炒めても合う

ネギみそ

『材料』

- ・ネギの青い部分 70g
- ・ごま油 少々
- ・「合わせ味噌」
- ・みそ 50g
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2

ネギは小口切りにし、フライパンにごま油を適量入れ、強火でねぎを炒める。

ネギがしんなりしてきたら「合わせみそ」を加え、水分を飛ばしな

2 ながら炒めて完成。焦げやすいので混ぜっぱなしで。



ねぎ

冷蔵庫整理、余った野菜で作ってみてください

野菜のなめ味噌

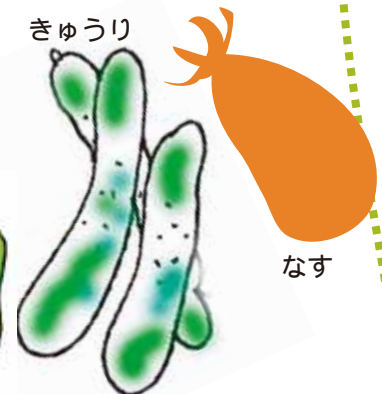
1 野菜は全部、みじん切にする。水600CCと塩大さじ2を加えてよく混ぜ合わせ、30分ほど漬けておく。

『材料』

- ・きゅうり 2本
- ・なす 2本
- ・ピーマン 1個
- ・みょうが 2本
- ・生姜 少々
- ・水 600CC
- ・塩 大さじ2
- ・味噌 大4～5
- ・みりん 大2
- ・ごま油 小1

2 漬けた野菜はぎゅっと絞る。（見た目の量が三分の一ほどになるまで絞る）

3 絞った野菜をボールに入れ、味噌、味りんを加え全体に良く混ぜ合わせ完成。



きゅうり

なす

ピーマン

納豆もおいしいなめ味噌に。

納豆みそ

『材料』

- ・納豆 40g×3パック
- ・豚ひき肉 120g
- ・赤みそ 大さじ5
- ・砂糖 大さじ3

1 豚肉をフライパンでよく炒めておく。

2 1に赤みそと砂糖を入れ、よく混ぜ合わせて、完成。



子供も大人も大好き！今回は蜂蜜を使って

ピーナッツ味噌



落花生

1 落花生を弱火で気長に油で煎る。パチパチと弾けるようになったら火から下ろす。

ぬれ布巾を敷いた上にフライパンを置き、蜂蜜をいれて混ぜる。つぎに味噌を（できれば甘みそ）と白胡麻を加えてよく混ぜる。

2

甘みが足りなかったら、砂糖プラス

『材料』

- ・生落花生 100g
- ・蜂蜜 大さじ1～1.5
- ・みそ 大さじ1～1.5
- ・白胡麻 小さじ2
- ・油 大さじ1

3 再び火に掛け、弱火で5分くらい熱し、全体に水分がなくなったら火から下ろす。