

手前味噌で恐縮ですが

絶対おいしい手づくり味噌

材料(出来上がり1.2kg)
大豆・・・300g 米麴・・・300g 塩・・・150g

注) 使用器具は、消毒してから使用しましょう。清潔な手袋を着用し作業しましょう。



【作り方】

- ① 大豆を大豆の量に対し、3倍の量の水に浸し、一晚浸す。
- ② 約1時間半(指ではさんでつぶせるくらいの固さまで)大豆を煮る。(圧力鍋を使う場合は30分程)
- ③ ざるにあげ、粗熱をとる。※煮汁は取っておく!
- ④ すり鉢やマッシャーなどで好みの大きさに大豆をつぶす。
- ⑤ 40度くらいまで温度が下がったら、先に麴と塩を入れ、均等になるようによく混ぜ合わせてから大豆と合わせる。耳たぶくらいの固さが◎。
※まとまりが悪い場合は、③の煮汁を入れ固さを調整。
- ⑥ ホーローやタッパーなど消毒した容器に詰める
※野球ボールくらいの団子にして、容器に敷き詰める。
※空気を抜くように隙間なく押し詰める。
- ⑦ 味噌を詰め終わったらビニールをかぶせ、重石をのせる。
※清潔なコットンを敷き、重石の代わりに塩を乗せてもよい。(塩は味噌の1/3量が目安)
- ⑧ 蓋をして冷暗所で保存。保存期間中に天地返しを行い、半年後にできあがり。熟成期間は好みで。



「味噌」由縁の地「奈良県」ってこんなところ

奈良 Nara
【なら】

都道府県面積は全国で8番目に狭く、内陸8県では最も狭い。世界文化遺産である古都奈良や、法隆寺地域の仏教建造物などの歴史的文化的遺産にも恵まれている。

「味噌」ってこんな調味料!

- ・味噌の起源は、古代中国の「醤(しょう・ひしお)」と言われていた。
- ・奈良の唐招寺の開祖が、味噌の元となる食材を持ち込んだとされている。
- ・味噌は元々貴重な食品で、味噌汁としてよりも、おかずや薬として利用されていた。
- ・「味噌の医者殺し」と言われるほど、栄養豊富な優れた食材。

奈良県の特産物はたくさん!

* 奈良県産が9割のシェアを占める「墨」

* 国宝重要文化財数第一位!

平成27年「国宝・重要文化財等都道府県別指定件数一覧」(文化庁)

* 全国生産量約70%を占めるハウス柿「刀根早生」

* 秋の七草が原料「吉野葛」

【奈良県の代表的な郷土料理】

吉野汁、柿の葉寿司、奈良のっぺ、にゅうめん、ごま豆腐、飛鳥鍋
吉野汁・・・すまし汁に葛粉を溶いて流し込みとろみを付けた汁。
葛の主産地が奈良県吉野である事からこの名がついた。現在では葛粉は貴重品となり、片栗粉を用いる事が多いが吉野汁という。



今月は、「味噌」から日本の未来を支えます。

■栄養情報

- 米みそ・淡色辛みそ
(10g:味噌汁1杯分)
- ・エネルギー 19kcal
 - ・たんぱく質 1.3g
 - ・カリウム 38mg
 - ・カルシウム 10mg
 - ・食物繊維 0.5g
 - ・食塩相当量 1.24g



■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。江戸時代のことわざでは、「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」と言われていたほど、なくてはならないものとされていました。

原料による分類	色や味による分類	麹歩合範囲(一般例)	塩分(%)範囲(一般例)	
			白	赤
米味噌	甘味噌	15~30 (20)	5~7(5.5)	
	甘口味噌	淡色	8~15 (12)	7~12(7.0)
		赤	10~15 (14)	11~13(12.0)
	辛口味噌	淡色	5~10 (6)	11~13(12.0)
赤		5~10 (6)	11~13(12.5)	
麦味噌	甘口味噌	15~25 (17)	9~11(10.5)	
	辛口味噌	5~10 (10)	11~13(12.0)	
豆味噌		(全量)	10~12(11.0)	

- 米味噌
- 豆味噌
- 麦味噌



【味噌MAP】

鶏肉とかぶの胡麻味噌丼



- 【用意するもの 4人分】
- 鶏もも肉・・・360g
 - かぶ・・・4個
 - にら・・・適量
 - 水溶き片栗粉・・・適量
 - ご飯・・・4人分

- <調味料>
- おろし生姜・・・小さじ2
 - おろしにんにく・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 醤油・・・小さじ2
 - 白味噌・・・大さじ1
 - すり胡麻・・・適量
 - 水・・・200ml

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、下茹でしておく。かぶは、皮をむき、1/4くし切りにする。にらは、3cmの長さに切り、さっと茹でしておく。
- ② 鍋に、<調味料>の材料を入れ、火にかけて、鶏肉、かぶを入れ、煮込む。
- ③ 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に、ご飯、③を盛り付け、にらをトッピングし、できあがり。
※10月のテーマ食材「かぶ」を使用した味噌レシピ。そして来月は、かぶが祖先だと言われている12月のテーマ食材「小松菜」を使用した味噌レシピをご紹介します!

「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、
少しだけ考えてみませんか？



バックナンバーはこちら→



日本の食文化を見直そう

「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う
私たちエームサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

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。

aim エームサービス株式会社
SERVICES

霜が降りる時期であることから、「霜月」と呼ばれるようになったといわれています。

旬 — the best season

十二月 しもつき
霜月 shimotuki

■ 野菜
しめじ くわい 白菜 小松菜 大根
れんこん カリフラワー ブロッコリー
人参 ほっれん草 三つ葉 かぶ
かぼちゃ ごぼう 里芋 野沢菜

■ 魚介
あさり かます 鯛(いわし) 平目
秋刀魚(さんま) 鰯(かれい)
金目鯛(きんめだい) 河豚(ふぐ)

■ 果物
柿

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8 立冬	9	10	11 介護の日	12	13	14
15 七五三	16	17	18	19 食育の日!	20	21
22	23 勤労感謝の日 小雪	24	25	26	27	28
29	30					



- ・七五三
- ・紅葉狩り
- ・暖房器具の準備
- ・喪中・年賀欠礼状の準備

aim
SERVICES