



豆腐白玉の胡麻味噌かけ

- 【材料 4人分】
- 絹豆腐・・・100g
 - 白玉粉・・・90g
 - <たれ>
 - 赤味噌・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
 - みりん・・・大さじ1
 - すりごま(白)・・・小さじ2
 - 水・・・大さじ1



<トッピング>
 いらごま(白)・・・お好みで

- 【作り方】
- ①ボウルに、絹豆腐、白玉粉を入れ、よくかきまぜ、なめらかになったら、丸く団子を作る。
 - ②沸騰したお湯に、①の団子を入れ、茹で、団子が浮いてきたら、氷水に入れ、冷やす。
 - ③鍋に、たれの材料を入れ、火にかき、味噌と砂糖が溶けたら、火からおろす。
 - ④器に、団子、胡麻味噌だれをかけて、いらごまをふりかけたら、できあがり♪
- ※胡麻味噌だれは、冷たくしてもおいしいのでお好みで。



今月は、「味噌」から日本の未来を支えます。



【食材情報】

■栄養情報

米味噌・淡色辛味噌

(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

麦味噌

- エネルギー 20kcal
- たんぱく質 1.0g
- カリウム 34mg
- カルシウム 8mg
- 食物繊維 0.6g
- 食塩相当量 1.1g

豆味噌

- エネルギー 22kcal
- たんぱく質 1.7g
- カリウム 93mg
- カルシウム 15mg
- 食物繊維 0.7g
- 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。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。



味噌を楽しむ

みそだま
 見た目はスイーツ！味噌玉



近頃、和食に欠かせない、味噌の消費量が減りつつあり、味噌汁離れが進んでいると言われています。その理由には、「ひとり分の味噌汁を作るのがめんどくさい」、「和食を食べない」などがあり、日本人としては寂しいものがありますね。時間がない朝食時や、一人分を作り置きしておく便利な、手軽で美味しい手作り『味噌玉』(みそだま)を、今回は、手作りの味噌で作りました。手作りだと塩分もカットできます。温かいヘルシーみそ汁で、カラダにも見た目にもおいしい味噌玉をお試しください。これからの季節にもオススメです！

冬の時期に発酵させる寒仕込みがオススメ

昨年9月に仕込んだ味噌ができました！
 少々、塩味がたちますが、手作りなだけあって素朴な味です。

- ①味噌を丸める。お好きな粉末だし(出汁が入ってない味噌の場合)や具を中に入れます。
- ②表面に、お好みの具をまぶし、ラップで包みます。
- ③飲みたい時に、お湯を注ぐだけで簡単味噌汁のできあがり♪



- ゴマ
- とろろ
- あおさ
- 干し野菜(にんじん)
- 麩
- 干し野菜(ごぼう)



いろいろ味噌

味噌は、製法、材料によって大きく3つに分けられます。



【米味噌】蒸す、または、茹でた大豆に米麴を加えて発酵させたもので、全国的に流通している一般的な味噌。

白味噌・・・大豆を茹でて、短時間で熟成した甘めの味噌。野菜の味噌汁に合います。

赤味噌・・・大豆を蒸して長時間熟成した辛めの味噌。貝類の味噌汁によく、合います。

西京味噌・・・京都では、雑煮や西京漬けなどによく使われ、甘みが強く上品な味わいです。

紅麴味噌・・・紅い粒が特徴的で、すっきりとした味わいです。野菜料理によく合います。

【豆味噌】大豆を発酵・熟成させた、東海地方を中心に使用されている味噌。濃い褐色で濃厚な旨味が特徴。

八丁味噌・・・田楽やおでん、煮込み料理に合います。

【麦味噌】米麴の代わりに麦麴を使用したもので、中国・四国・九州地方を中心に使用されている味噌。ほんのりとした甘みが特徴。甘みが特徴なので味噌汁や、野菜の味噌漬けに。

～世界の味噌～

コチュジャン・・・もち米麴と唐辛子の粉が主原料の発酵食品で唐辛子味噌といわれる味噌の一種。

甜麺醤(テンメンジャン)・・・特殊な麴を加えて醸造された黒い味噌。小麦粉、水、塩が原料の中華味噌の一種。



12月は、「味噌」から
日本の未来を支えます。

12

December

師走・しわす
僧(師)がお経をあげるために東西を馳せることから、
「師が馳せる月」↓「しはせつき」↓「しわす」となった
といわれています。



日本の食文化を見直そう

12

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 先勝	2 先勝	3 先勝	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝 大雪	8 先勝	9 先勝	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13 先勝 事始め	14 先勝	15 先勝	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝 食育の日!	20 先勝	21 先勝 冬至	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口 クリスマス・イブ	25 先勝 クリスマス
26 先勝	27 先勝	28 仏滅	29	30 先勝	31 赤口 大晦日	1

- ・大雪(たいせつ)・・・12月7日から冬至までの期間。山岳だけでなく、平野にも降雪のある時節ということから大雪といわれたものでしょう。この頃になると九州地方でも初氷が張り、全国的に冬一色になります。
- ・事始め・・・「正月事始め」ともいいます。煤払い(すすはらい)や餅つきなど、この日から本格的に正月を迎える準備をします。煤払い(すすはらい)は単なる大掃除ではなく、年神様を迎えるための神聖な行事として行います。
- ・冬至・・・夜が最も長く、昼が短い日。この日に柚子湯に入ると風邪を引かないといわれています。

暮らし

- ・お歳暮の手配
- ・カレンダー
- ・手帳の用意
- ・年賀状の準備
- ・大掃除
- ・正月の準備



「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大き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。

「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。