

「こんにちは。鍋 温子です。今日も美と味に関する悩みを抱えた味噌が登場します。」さて、本日の相談者は…



相談者

青源 味噌子(仮) 糀味噌5kg樽

味噌 B.M.C. ビューティミソコロシウム
BEAUTY MISO COLOSSEUM

「美味しく生まれ変わりたい！」という願いは食品なら皆持っているはず。「見た目じゃない、中身だ！」お客様はそう言いつつもまずは見た目を選んでしまう。美味しくなったら…、コンプレックスを直したら…、明日から違う人生が待っているかもしれない!!

みそつぶランドでは、そんな悩みを持つ味噌達のために、味噌ソムリエと、味噌を美味しくするための最高の技術を持った職人達がその総力をあけて悩める味噌達を応援し“愛と勇気”を与える…

「ビューティ ミソ コロシウム」はそんな味噌の特集です。

COMMUNITY AOGEN

みそつぶ

ランド vol.88

特集 2010 春号

ビューティミソコロシウム

温子：賞味期限で半年なの？それを過ぎるとお腹が痛くなっちゃうわけ？

味噌子：違います！味噌は腐る事はめったにありません。賞味期限とは未開封の状態が表示された方法により保存された場合、おいしさや安全性をメーカーが保証する期間の事です。それ以降は食べられませんが、風味や香りが悪くなってしまうので早めに食べてほしいのですが…

「こんな古ぼけた味噌、捨てるしかない！賞味期限までに使い切るわけがない。とんだ味噌をもらったもんだ！」

と、言葉を吐き捨てられる始末。味噌に生まれてきたからには、華やかな食卓の一品になりたい。何とかお客様に食べていただけたら、私を変身させて！

相談者の悲痛な叫びは皆様の心に届くのでしょうか？

B.M.C.

古ぼけた味噌と呼ばれて…

私は贈答品としてあるお宅に届けられまして。そのお宅にはまだ他の味噌が残っていたので、私は倉庫の奥にしまわれました。それから約四ヶ月後、ようやく主人様が私を思い出してくれたのでした。

◎塩分について

「味噌汁」というと「塩分」の取り過ぎが心配だと言う人が少なくありません。しかし、味噌は一度に大量に食べる事はないので、料理に使った時の塩分量は多くはないんです。味噌汁お椀一杯では約1.4gで、一品の料理の食塩量としては少ない方です。それでも気になる場合は、カリウムを多く含むホウレンソウ、春菊、イモ類な

食物繊維・カリウム B.M.C.

◎変色について

まず、味噌をビンボン玉くらいに丸めて天日干しにしました。天日干しは、太陽光線に含まれる紫外線のうち、旨み成分である「アミノ酸」を増やす効果があるのよ。味噌子さんの旨みをグツと増やしてみました。他にはアルミホイル1cm位の厚さに伸ばして、トースターで香りがたつまで焼く方法ね。ピクピクする位香ばしく、味・香りが引き立つわよ。お好みでいりこや粉ガツオを混ぜておくとだし汁入り味噌としても変身できるわ。もともと旨みのある美味しい味噌子さんだから、ちよっとした工夫で断然美味くなるのよ。

アミノ酸 B.M.C.

B.M.C.

一週間後

温子：まったく見違えてしまいましたね。

味噌子：よろしくお願ひします。

温子：まずはご主人様があなたの美味しさに気付かないといけないわね。そのために美と味のプロフェッショナル達に聞いてみましょう。

どが塩分の体内吸収を防いでくれます。

また、食物繊維の多いワカメ、ごぼう、こんにゃくなども塩分を体外に排出する働きがあります。具を上手に取り合わせれば、塩分なんて気にする必要はないんですよ？

食物繊維の多い食品は塩分を体外排出してくれます

カリウムの多い食品は塩分の体内吸収を防ぎます

もう古臭いなんて言わせません！

技の職人村田 B.M.C.

具材の組み合わせ技で塩分なんて全然関係ないよ

ソムリエ吉川 B.M.C.

浅黒いあなたにも良いところはたくさんあるはず

容器の変更 B.M.C.

◎容器の改善

スーパーやデパートに行く時、様々な調味料が色々な形の容器に入っているのを見て、ついつい手にとってしまうことがありません。「外見」が与える影響は大きいんですよ。そこで、味噌子さんに合う容器を考えてきました。

味噌漉し器 B.M.C.

も美味しく味噌子さんを食べていただけははずだよ。もう一点は、味噌漉し器で漉せば、さらさらとした味噌になるよ。ちなみに百円ショップでも売っているから、さくお手軽さ。すりこぎとセットで二百円。ぜひ使ってみて。

やっぱり見た目って大切ですね他のスタイルを教えてください

料理達人岡泉 B.M.C.

ひね具をスパイシーに変えてみたら？

美の職人水口 B.M.C.

パレンタンティーに最適！「手作りチョコ」ならぬ「手作りみそ」。相手に渡すことで、あなたの思いはきっと相手に伝わる事でしょう。

こちらチョコプレートと思いきや、実は賞味味噌が入っている。贈答用。

高級な素材を使用しているものであれば、意外とアリかも。嫌ですか？

温子：味噌もインターナショナルな時代になったのね。

味噌子：「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」という諺があるくらい、もともとたくさんの効用がある健康食品の私ですから、もっと自信を持って生きていきます。

温子：味噌子さん新しい自分を発見しました。今後は幸せな人生を送る事でしょう。

それにしても味噌って本当に奥深いものですね。皆さんの可能性を秘めた味噌料理を、毎日の食卓に並べ家族皆で元氣にならなう。それではまたお会いしましょう。ビューティ ミソ コロシウム！

スパイシー B.M.C.

味噌子さんとパッチリ相性が合い、そして、味噌子さんの旨みをグツと引き出してくれる食べ物。それは、カレーです！多少ひねた匂いもカレーのスパイシーな香りに混ぜてしまえば全然気になりません。さらに、熟成した味噌は旨み成分たっぷりのアミノ酸が凝縮されているから、カレーのコクと風味が倍増！どこか懐かしい味も演出してくれちゃいます。青森には「味噌カレー牛乳ラーメン」というものもあるくらいだから、絶対おススメです。いつものカレーに味噌をたっぷり入れてグツグツ煮込んで食べてみてください！

もう一品はチリパウダーがおススメ！鳥肉に酒、みりん、んにく、味噌で下味を付け、フライパンで焼いた後チリパウダーを振りかけて出来上がり。名付けて「エスニック風鳥味噌焼き」焼きネギを添えることさらにグーです。

◎臭いについて

味噌子さんとパッチリ相性が合い、そして、味噌子さんの旨みをグツと引き出してくれる食べ物。それは、カレーです！多少ひねた匂いもカレーのスパイシーな香りに混ぜてしまえば全然気になりません。さらに、熟成した味噌は旨み成分たっぷりのアミノ酸が凝縮されているから、カレーのコクと風味が倍増！どこか懐かしい味も演出してくれちゃいます。青森には「味噌カレー牛乳ラーメン」というものもあるくらいだから、絶対おススメです。いつものカレーに味噌をたっぷり入れてグツグツ煮込んで食べてみてください！



味噌おでんを作ろう

まだまだ肌寒い時期が続きますが、こんな時こそ味噌おでんはいかがでしょう？

「味噌おでん」というと、あまり聞き慣れない感じですが、今回紹介するレシピは簡単ですので、是非挑戦してみてください。



今回、味噌おでんのレシピを提供してくれた「餃子の青源本町店」店長 本多さん

(4~6人分)

具材A

- ・牛すじ肉 500g
- ・砂糖 250g
- ・水 4リットル
- ・赤だし 375g

具材B

- ・大根 1~1.5本 3cm位の厚さ
- ・輪切りにし、煮崩れないように面取りをする。
- ・米の研ぎ汁で柔らかくなるまで茹で
- ・ゆで卵 12個
- ・ちくわ 6本 熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ・さつま揚げ 6枚 ちくわと同様に処理。
- ・こんにやく 大1枚 湯がいて、三角に切る。

作り方

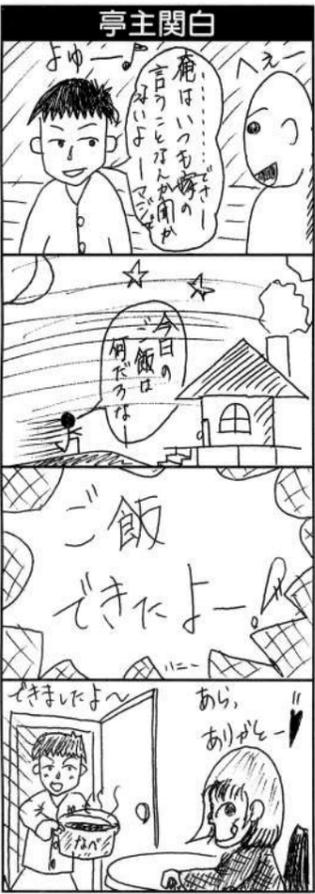
- ① 具材Aの牛すじ肉を砂糖と水で、圧力鍋で20分位煮る。
- ② 別の鍋に赤だしと①の牛すじ肉と煮汁を入れ、具材Bを入れて煮る。

ポイント

- ・煮る→冷ます、を繰り返すことにより、味が染み込み易くなります。
- ・当たり前ですが、翌日の方が味が染みて美味しいです。

感想

みそっぶの編集部員に今回のおでんを試食してもらいましたが、(男性陣)甘い、味が薄め(女性陣)丁度良い味加減といった具合に意見が分かれた。なので、砂糖と味噌の量は好みで調整すると良いでしょう。



ポイントが
たまります!

その5. あれもこれも買いたくなるお
買い物のページ。

その4. 今日からあなたも「味噌知り
博士」味噌に関する豆知識も
いっぱい。

その3. 「とっても楽しい声続出。自
分だけの手作り味噌レポー
ト。」

その2. 読み始めると止まらないみ
そっぶランドのバックナン
バー掲載。

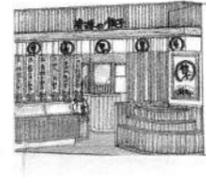
その1. 読み始めると止まらないみ
そっぶランドのバックナン
バー掲載。

パセオみそしる亭 リニューアルのお知らせ

宇都宮駅ビル「パセオ」リニューアルに伴い「みそしる亭」もリニューアル!!

今までは食べられなかった那須豚味
噌丼(バラ&ソース)も新登場してさ
らに席数も増えて益々御来店しやす
くなります。今までの青源水餃子やネギ
味噌餃子なども美味しさそのまま食
べられますのでオープンの際は是非こ
来店ください。

オープン予定日
3月31日(水)



ホームページがリニューアルしました!

検索は
アドレスは <http://aogen.co.jp>

始めました 麴

お客様からのご要望に
お応えして、「麴」の
販売を始めました。

お問合わせ:
青源本町店
電話 028-625-3663

1kg 892円(税込)
おいしい味噌は「麴」
おいで決まります。青源の
良米で作り出す「麴」
の良さを一度お試しください。

味噌には種類がある。赤味噌、白味噌、
糀味噌、甘味噌、仙台味噌、八丁味噌……
もともとたくさんあるが、何が違っ
て「味噌の味や見た目の違い」「値段の
違い」になっているかというところ、大雑
把に言えば、原料の品位と配合の違い、
熟成時間の違い、醸造元の違い、この
3つの違いによる。

味噌造りには、適性の高い高級で良
い原料もあるし、味噌にはなるがそれ
なりの品位の原料もある。大豆と糀の
割合(糀歩合)でも味は大きく変わっ
てくる。塩歩合の違いは、味はもちろ
ん熟成期間にも影響して味噌の性格を
大きく変える。

味噌の色の違いとは、端的に言え
ば熟成時間の違いによる。考えて良
い。赤味噌も白味噌も、仕込んだだけ
は、みんなほぼ白味噌と言っても良い
ような色をしている。それが、3ヶ月、
6ヶ月と熟成を重ねているうちに着色
が進み、やがて「赤味噌」になる。

では同じ原料で同じ配合、熟成期間
も同じなら同じ味噌が出来るかとい
うと、これもそうではない。造り手であ
る醸造元が違えば、味噌はまったく違
たものになる。味噌が味噌になるた
めに必要な微生物の種類や働きが違
う。また熟成環境も違うからである。こ
うして味噌は何百種類、いやそれ以上
の個性を持った食品になっている。

今の時代は、それとはまた別な種類
の分け方も考えられると思う。「生の味
噌」「商品の味噌」「加工した味噌」と
いう3種類である。

味噌にはおよそ千年の歴史があるが、
もともとは全部が「生の味噌」であ
った。味噌は発酵食品であり、製品にな
っても微生物が生きている食べ物であ
る。それが近年は様々変わってきた。

商業流通が発達してきて、味噌はス
ーパーマーケットで袋詰めやカップ詰め
で売られるものになった。流通や展示販
売のため、味噌の再発酵はパッケージの
膨れを引き起こし商品価値を下げるの
で、アルコールなどによる微生物の抑
制が必要になってきた。これが「商品
の味噌」。

さらにインスタント味噌やだし入り
味噌など調味料を加えてつくる味噌は、
その効果を保つために味噌を加熱して
味噌中の微生物を殺菌し酵素を失活さ
せた後、調味を加える。これが「加工
した味噌」。

一見すると見た目は同じでも、味噌
として明らかにこの3種類は違ったも
のである。これを同じ赤味噌、白味噌
……などと考えると間違いである。最近
の味噌の種類は、見た目はかりではな
い。

編集 後記

5月に子供達3人を連れ、私
と4人で「いきものがかり」の
コンサートに行くことになった。
子供達と一緒にコンサートに行
けるようになるなんて、本当に
大きくなったな〜と感激。去年
は「U工事」のライブにも行っ
て、やっぱり親子って良いよね
〜。旦那?5人じゃないの?それ
は聞かないで(汗)

今回より副編集長になりました、
水口です。とは言ったものの、
やっていることは今までと余り
変わりません。ただ、原稿の締
め切りだけは守りたいと思っ
ています。今後もう少しでも多く
の人に読んで貰えるような紙面
作りをしていきます。…何か、コ
メントが真面目過ぎてつまねー。

今年に入ってから私にいい事
がない。〇〇が壊れるわ〇〇
を落とすわ、本当にいい事ない。
あー神様どうか私を救って下
さい。話は変わって、最近うち
の娘もやっとスプーンがうまく使
えるようになりまして、親とし
てはうれしい限りです。服はぐ
ちゃぐちゃですけどね(笑)

風邪をひいて5kg痩せてしま
いました。1ヶ月キープしたのに…
油断して食べまくったら1週間
で元に戻ってしまった。何事も
油断大敵です!

今年の冬は連日ものすごく寒い
日(宇都宮で最低気温-5℃くら
い)が続いた週がありました。そ
れからでしょうか、寒い日でも
まだまだこの程度では…と思
うようになって。寒さに強くな
ったのかと思っていたら、風邪
を1週間以上こじらせて。自分
の感覚、全く当てになりません。

今年の冬は寒かった。朝起き
る時、自転車通勤寒くてきつ
かった。しかし春になれば花
粉症に悩まされます。早く夏
にならないかなあ。あつ、3
月中に姉に子供が産まれるん
です。僕もおじさんになる時
がきました。

娘の受験に付き添った時の事、
娘と大学の門で別れ、トボトボ
歩いてると、見知らぬ高校生
に「おはようございます」と、挨拶
をされた。正直、びっくりし
たが、爽やかで初々しい笑顔が
心をパッと明るくさせてくれた。
きっと今頃、「桜咲く」のメッセ
ージが届いているだろうなあ。

冬季オリンピックが開幕し
た。私が通うジムはガラガラ。
みんな自分の運動より、カー
リングの方が良いみたい。
それにしても、あれって、スポ
ーツなのかな?ま、いいけど。



岡 泉



赤 尾



吉 川



村 田



A



藤 保



編 集 長
福 田



副 編 集 長
水 口

特集を 読んで プレゼントをget!
Present ほのかに香る糀が春の具材に
ピッタリな「宮こうじ」を3名
様にプレゼント

問題 塩分の体内吸収を防いでくれる味噌
の成分はなんでしょう?

カ〇〇ム

官製はがき(もしくはメール)に答えと、住所・氏
名・電話番号・年齢をお書きの上、下記宛にお送り
下さい。

締切り 平成22年4月26日(当日消印有効)
◎宛先 〒320-0814 宇都宮三番町1-9
青源味噌(株)「みそっぶランド」係まで
◎E-mail: info@aogen.co.jp

編集部からのお知らせ
みそっぶランドでは
皆様の感想、ご意見、
ご要望、味噌等に関
する質問などたくさん
のおたよりをお待ちし
ております。

【宛先】〒320-0814
宇都宮市三番町1-9
青源味噌株式会社
「みそっぶランド」係
E-mail: info@aogen.
co.jp