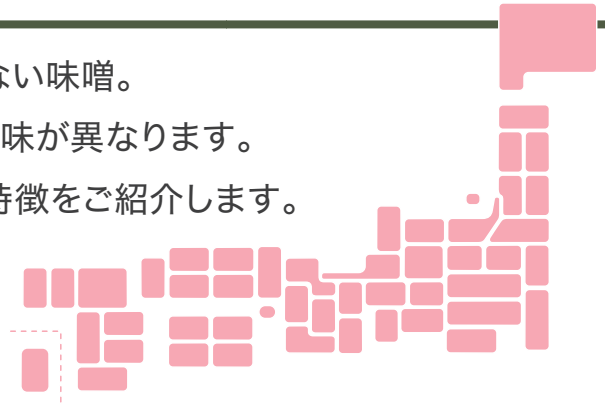




味噌について

日本の食卓に欠かせない味噌。
実は地方によって色や味が異なります。
今回は味噌の種類と特徴をご紹介します。



米味噌



大豆に米麴を加えて造ったもの。
米麴に含まれるビタミンB群には、貧血予防・代謝促進効果があるといわれている。

名前	色	味	特徴
北海道味噌	赤色	中辛	寒冷な気候で長期の熟成を必要とするため、切返し（混ぜる）も必要となり、すっきりとした味わいがある
津軽味噌	赤色	辛口	塩分量は多いが、「津軽三年味噌」と呼ばれる長期熟成により、まろやかな味わいがある
仙台味噌	赤色	辛口	伊達政宗が「御塩噌蔵（おえんそぐら）」と呼ばれる味噌工場を設けたことから始まったといわれる
江戸甘味噌	茶褐色	甘口	蒸した大豆を使用するため、栄養分が流出せずに味噌に残っている
信州味噌	淡色系 山吹色	辛口	熟成期間が短いため淡い色を保ち、さっぱりとした旨味とやや酸味のある芳香をもつ
関西白味噌	黄色系 白色	甘口	米麴を多く配合しており、西京味噌と呼ばれる味噌には水飴が使用されている

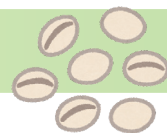
豆味噌



大豆に麹菌を植え付けて造ったもの。
豆味噌の褐色色素であるメラノイジンは、抗酸化作用を持ち、動脈硬化の予防効果があるといわれている。

名前	色	味	特徴
東海豆味噌	赤褐色	辛口	「八丁味噌」とも呼ばれ、主原料が大豆であることから、グルタミン酸（うまみ成分）が多く含まれている

麦味噌



大豆に麦麴を加えて造ったもの。

麦麴に含まれる大麦β-グルカンには、食後の血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールを下げる効果があるといわれている。

名前	色	味	特徴
瀬戸内麦味噌	淡色	甘口	大麦もしくは裸麦を使用した麦麴を多く配合しているため、麦独特の香りと甘みをもつ
九州麦味噌	淡色～赤褐色	甘口	熟成期間の違いによって色が異なり、九州北部では辛口味噌も造られている

本日の

レシピ

五平餅

簡単に作ることができ、味噌の味を堪能できます

材料(4人分)

温かいご飯	300g
味噌ダレ	
くるみ(無塩、ロースト)	20g
白すりごま	20g(大さじ3と1/3)
豆味噌	32g(大さじ1と3/4)
砂糖	20g(大さじ2強)
酒	40g(大さじ2と2/3)
みりん	40g(大さじ2と1/4)
油	適量(天板に塗る用)

作り方

- 鍋に、潰(つぶ)したくるみと味噌ダレの材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- 中火にかけ、2分ほど煮詰めて火から下ろす。
- ご飯をすり鉢に入れ、すりこぎで粒がなくなるまで潰し、4等分にして小判型に丸める。
- アルミホイルを敷いた天板に油を塗り、丸めたご飯をのせ、上に味噌ダレをスプーンで塗る。
- 焼き色が付くまでオーブントースターで約5分焼く。
- 割り箸を刺して皿に盛り付け、できあがり。



栄養量(1人分)：エネルギー：222kcal

たんぱく質：3.9g 脂質：3.3g 炭水化物：41.7g 食塩相当量：1.1g

