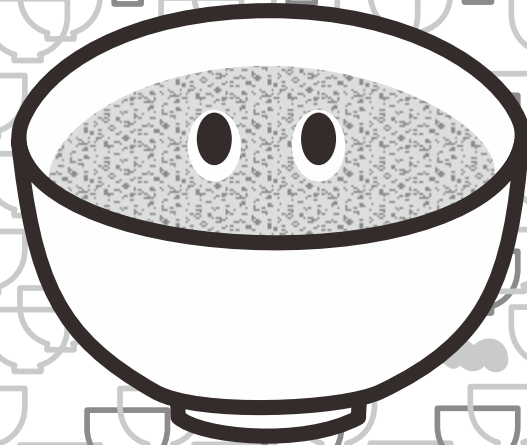
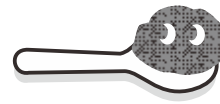


みそ汁



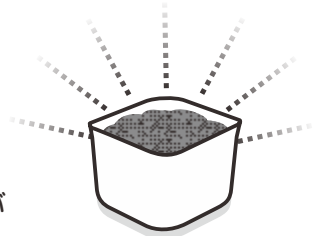
みそについて



『みそ』は麹菌で大豆を発酵熟成させて作られる発酵食品。およそ1300年以上前から日本の食生活の中で生まれ、受け継がれてきました。

日本古来のスーパーフード

みその主原料である大豆は、畑の肉と呼ばれるほど良質のタンパク質を豊富に含んでいます。その大豆が発酵熟成することで、アミノ酸やビタミンなどが増え、炭水化物・脂質・カリウム・マグネシウム・食物繊維ほか、たくさんの栄養が摂れるバランス食となります。



ひとつの食品でこれほど多くの栄養を含むものはなかなかありません



栄養

タンパク質・炭水化物・脂質・
ビタミン・ミネラル・食物繊維

必須アミノ酸・カリウム・マグネシウム・
大豆ペプチド・大豆サポニン・大豆イソフラボン・
大豆レシチン・コリン・遊離リノール酸 など

種類もいろいろ

原料や作り方の僅かな違いによって、味も色も違ってきます。地域の特色ある『みそ』が日本各地で作られています。



原料

米みそ 麦みそ 豆みそ 合わせみそ

発酵に必要な麹の原料は『米・麦・大豆』があり、原料ごとに分類されています。



色・濃淡

白みそ 赤みそ

色の違い・濃淡の差は、発酵中にアミノ酸と糖の反応で褐色に変化する「メイラード反応」によるものです。時間が経ち熟成が進むと色が濃くなります。



味 甘口 辛口 など

味の違いは塩分の量や麹の比率によって決まります。

原料の大豆に対する麹の比率を『麹歩合』と言い、塩分濃度が同じなら麹歩合が高いほうが甘口になります。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



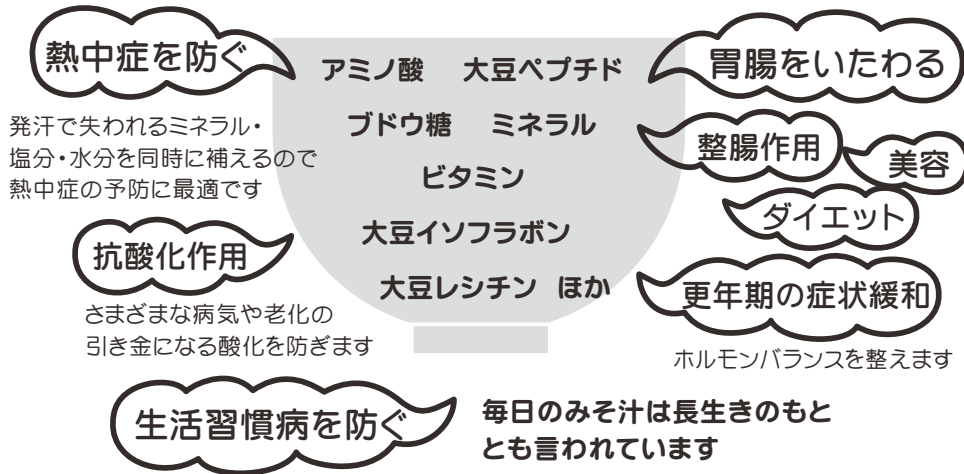
Seedling 2019 7月号

Copyright © 2019 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

みそ汁の健康パワー

健康効果に 優れています

たくさんの栄養が詰まった『みそ』の定番は『みそ汁』。地味な存在ですが、健康維持に役立つ力は多大了。例えば、血管を若く保ち生活習慣病を予防したり、熱中症の予防にも適しています。



塩分が心配？

みそ汁は塩分が多いのでは…と思われるがちです。ところが近年の研究結果では、みそ汁には血管を拡張する働きや塩分を排出する働きが認められ、通常の量であれば血圧への影響はほとんどないことが明らかになっています。

高血圧などで塩分制限のある方は、かかりつけの医師にご相談ください。

具たくさんなら こんなメリットも

- ◎野菜は煮るとかさが減るので → たくさん食べられる
- ◎煮汁ごと飲むので → 野菜の栄養が無駄にならない
- ◎タンパク質と野菜の具+ご飯があれば → 栄養バランスがよい
- ◎具をやわらかく煮れば → 消化吸収がよくなる など

おいしいみそ汁を作ろう

みそ × 具材 × だし を合わせて… バリエーションは無限に広がります

みそを 選ぶ

米 みそ

米のコクと味わいが特徴の、一般的なみそ。コクがあるので、豆腐・ねぎ・わかめなどのシンプルな具が合う。

赤みそ

辛口が多く、濃厚なうまみがある。肉や貝類など、みそに負けない味の具が特におすすめ。

麦 みそ

米みそと比べあっさり、さらっとした飲み口と麦の香り。ほのかな甘さがあり、かぶ・大根・白菜・にんじんなど甘みのある野菜や、具たくさんのみそ汁によく合う。

白みそ

甘い味わいの白みそには、ほとんどの具が合わせやすく、団子汁にするのもおすすめ。

豆 みそ

煮立てても香りや味が損なわれず、特に肉や魚介類のうまみを調和し、煮込めば煮込めほどおいしくなる。

合わせ みそ

2種類以上のみそを組み合わせたもの。合わせることでより一層うまみとコクのあるみそ汁に。どんな具でも合う。

具材を 選ぶ

豆腐

どんな具とも合わせやすく人気ナンバー1。

ねぎ

他の具と一緒に煮込んだり薬味として生のままでも。

大根

淡白な味とやさしい歯応え。千切りでも厚めに切っても。

油揚げ

みそ汁にコクが加わります。旬野菜と合わせるとうまみを含んで深い味わいに。

玉ねぎ

どんな具とも合い、煮込めるとみそ汁の甘みが増します。

卵

まるやかなコクとボリュームが加わり、満足感が得られます。

わかめ

低カロリーで、ミネラル豊富なヘルシー具材。

じゃがいも

ホクホクした食感と優しい味は年代を問わず人気。

しじみ

うまみも栄養面も高得点です。小口ねぎや三つ葉を刻んで。

なめこ

独特のめめりて、みそ汁がおいしくランクアップします。

なす

夏の旬のみそ汁として、焼いてから加えるとひと味違います。

あさり

うまみのあるだしが出るのでシンプルでもおいしい。

だしを 選ぶ

本格派



- ・かつおだし
- ・煮干しだし (いりこだし)
- ・しいたけだし
- ・混合だし

お手軽



- ・だしパック
- ・顆粒だし
- ・粉末だし
- ・だし入りみそ

好きなもので 作ろう😊

みそ汁に難しいルールは要りません。具から十分なうまみが出ていれば、それだけでもよい味に。

作り方

基本は・・・ ①だしを取る ②具材を入れる ③みそを溶き入れる

基本のだしの取り方 水 800ml で作る分量です

かつおだし

うまみと芳醇な香り。血合いの混ざったものは濃厚なだしが取れます。

●かつおぶし ひとつかみ 30g

鍋に水を沸騰させて、かつおぶしを入れる。再び沸騰したら火を止め、かつおぶしが底に沈むまで待つ。
※長く沸騰させない。
かつおぶしが鍋底に沈んだら、ペーパータオルや茶こしでこす。
※こす時は強く絞らない。

煮干しだし

魚そのものの力強い風味とコク。多少の苦味も加わります。

●煮干し 32g(8~12本)

煮干しは、頭とワタを取り除く。
※頭とワタは臭みの原因となるのでしっかり取り除く。
鍋に水と煮干しを入れ20~30分置いておく。強火で加熱し、アクをしっかりと取り除く。
沸騰後2~3分煮てからペーパータオルや茶こしでこす。

混合だし

上品なうまみ。昆布は幅広く肉厚なものがおすすめです。

●昆布 16g(8cm角を2枚)
●かつおぶし 25g

昆布は固く絞った布巾で表面を拭いておく。鍋に水と昆布を入れ30分ほど置いてから加熱する。沸騰直前に昆布を取り出す。
※沸騰させない。
かつおぶしを入れ、沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈んだらペーパータオルや茶こしでこす。

具材の組み合わせ

旬のもので季節感を取り入れるなど自由に選んで組み合わせましょう

旬のもの

おくら×ひきわり納豆



◆ねばねばパワー◆

なす×油揚げ



◆とろけるコク◆

ズッキーニ×パプリカ



◆カラフルな彩り◆

変わり種

トマト

+オリーブオイルを数滴加えて



だし汁なしでおいしい

アボカド

+豆腐・わかめ
+玉ねぎ



加熱は短時間でOK

サバ缶

+たけのこ +ごぼう・キムチ・ごま油を数滴
だし汁なしでおいしい

ちくわ・はんぺん

+焼いたししとう



そうめん

+卵黄・ねぎをトッピング +とろろ・青しそをトッピング



玄米すいとん

玄米ご飯に小麦粉少々を混ぜてすいとんに +野菜を入れて煮込んで



みそ汁で健康管理



目的に合わせた食材選びのヒント

骨粗しょう症を予防する

強い骨の材料になる「カルシウム」
豆腐 小松菜 大根の葉



わかめ ごま

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」
納豆



豆腐は絹ごしよりカルシウム含有量の多い木綿がおすすめです。

だしは 煮干しだし

便秘を予防する

腸の環境を整える「食物繊維」

わかめ キノコ類 大根 さつまいも



食物繊維には生活習慣病や肥満を予防する作用もあります。

みそは 麦みそ

生活習慣病を予防する

血管年齢の若さを保つ

豆腐 「大豆ペプチド」は高血圧を防ぐ
納豆 「ナットウキナーゼ」は血栓を防ぐ

玉ねぎ 「硫化アリル」は血液の流れをよくする



みそは 豆みそ

更年期の症状を和らげる

ホルモンバランスを整える

「大豆イソフラボン」
納豆 豆腐



「ビタミンE」
かぼちゃ アボカド

「亜鉛」
牡蠣 あさり しじみ



体力を上げる

朝食は体を目覚めさせる「炭水化物」

じゃがいも



みそは 麦みそ

夕食は日中失われた栄養の補給「タンパク質」

鶏肉・豚肉 「ビタミン・ミネラル」

大豆もやし 小松菜



みそは 豆みそ

郷土のみそ汁レシピ

(それぞれの分量は、使うみそに合わせて調整してください。)

冷や汁

香ばしく焼いたみそと薬味を合わせ、冷えただし汁でのばします。宮崎県で獲れるあじ、とびうお、かます、鯛などを使い、暑い夏を乗り切るのにぴったりな一品です。



宮崎

- (1~2人分)
 麦みそ 50g
 あじ 1尾
 いりごま 15g
 だし汁 250ml
 (水でも代用可)
 豆腐 50g
 きゅうり 1/2本
 みょうが 1個
 青しそ 2枚

- あじは焼いて骨と皮を除く。
- いりごまをすり鉢でよくすり、①を入れてさらにすり混ぜる。ペースト状になったら、麦みそを加え、よく混ぜ合わせる。
- ②を160℃のオーブンで10分ほど加熱し、焼きみそを作る。
- きゅうりは薄切りにして塩揉みする。みょうが・青しそは千切りにする。
- ③の焼きみそ、冷たいだし汁(または水)をよく混ぜる。
- 器に注ぎ、豆腐を手でくずし入れ、きゅうり・みょうが・青しそを盛り付ける。熱い麦飯(または白飯)にかけていただく。



②はフードプロセッサーやミキサーを使うと手早くできます



枝豆のみそ汁

さやからだしが出るので、だし汁要らず。枝豆は最後に食べ、さやは残します。とても簡単に作れますが、まるで蟹のような風味?という噂もあります。



山形

- (作りやすい分量)
 みそ 60g
 さや付きの枝豆 250g
 水 800ml

- 鍋に湯を沸かす。枝豆を塩少々(分量外)で揉んで水洗いし、沸騰した湯に入れ、中火で固ゆでにする。
- お好みのみそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



牡蠣のみそ汁

栄養豊富な牡蠣をそのまま入れた、うまみたっぷりの贅沢みそ汁です。



広島

- (2人分)
 みそ 20g
 牡蠣 1パック
 長ねぎ 1/3本
 だし汁 300ml

- 牡蠣は塩水に漬け、手で軽く揉むように洗い、ざるに上げる。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら中火にし、牡蠣を加えて3分程煮る。長ねぎを加え、さっと煮る。
- 火を止めて、お好みのみそを溶き入れる。

気軽にアレンジ



だしの準備なしで
すぐに作れます

洋風

ベーコンとアボカドのkokを加えた洋風のみそ汁。パンと一緒に、スープカップが似合います。

- (2人分)
 だし入りみそ 30g
 アボカド 1/2個
 玉ねぎ 1/6個
 ベーコン 1枚
 バター 5g
 無調整豆乳 300ml
 みりん 小さじ1
 パセリ 少々(お好みで)



- アボカドは乱切りにする。玉ねぎは1cmのくし切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- バターを鍋に熱し、玉ねぎ・ベーコンを炒め、豆乳・みりんを加えてさっと煮る。
- アボカド・みそを加え、沸騰直前で火を止める。
- 器に入れ、お好みでパセリのみじん切りを散らす。

豆乳は煮込みすぎると分離してしまうので、沸騰前に火を止めましょう。ベーコンと玉ねぎは先に火を通すため煮る時間は短時間で済みます。玉ねぎは長めに炒めるとやわらかく甘くなり、さっと炒めるとシャキッとした食感に。

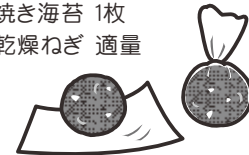
具材のバリエーション

キャベツ
+コーン
+バター

みそ玉

飲みたい時、カップにポンと入れて熱湯を150ml注ぐだけの自家製即席スープ。

- (10個分)
 みそ 120g程度
 かつおぶし 5g程度
 焼き海苔 1枚
 乾燥ねぎ 適量



大豆・塩・麴(米や麦)のみのシンプルな材料で作られたみそを使うのがコツ。

- 海苔を小さくちぎる。刻み海苔でもよい。乾燥ねぎは、生のねぎを小口切りにして半日干したのもでもよい。
- 全ての材料を混ぜ、10等分にして食品用ラップに1つつ空気を抜いて包む。
- 輪ゴムやリボンで留めて密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

1週間を目安に消費しましょう。

具材のバリエーション

高野豆腐
柚子胡椒
とろろ昆布
麩

トッピング

仕上げに加えて、ひと味違うおいしさに。

+うまみ

すりごま
青海苔
かつおぶし

+香り

三つ葉
柚子の皮
青しそ

+辛味

七味唐辛子
おろし生姜
粉山椒

+ココ

天かす
バター
ごま油