

みそを楽しむ

コクうま

レシピ

あなたのみそ圏は？
日本全国みそ分布

日本全国にはいろいろな種類のみそがあるのをご存知ですか？

みそは使う麹の種類によって「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3つに大きく分けられ、地域によって、使われているみそが異なります。さらに、同じ麹を使ったものでも、麹と塩の配合、かきはんや熟成の仕方などの違いで風味はさまざま。好みの味を見つけてみましょう。

温かいみそ汁を口にすると、ホッとした気持ちになります。江戸時代のことわざに「医者に金をはらうよりも、みそ屋にはらえ」とあるように、みそは料理の調味料としてだけでなく、心身の元気の養いとして使われてきました。今月は数種類のみそを使って、コクとうま味のあるレシピを紹介いたします。どれも手軽に作れるものばかり。さらに、ベターホームならではの「ポリ袋を使った手作りみそ」も紹介。体にいいみその料理を堪能しましょう。

料理 福田麻乃 / 監修 佐藤 真

米みそ圏



豆みそ

大豆の豆麹、大豆、塩を原料として作られる。豆みそは麹も大豆から作られます。じっくりと熟成させる独特な製法で、色は黒っぽく、大豆の濃厚なうま味があります。豆みそ圏は主に、愛知・三重・岐阜で、「八丁」みそが代表的です。なお、「赤だし」は豆みそと米みそを合わせて調味料で味つけた、調味みそ(p.13)。

- 塩分：11%前後
- こんな料理に：かきの土手鍋、みそカツ
- ご当地みそ：八丁みそ、名古屋みそ

豆みそ圏

あかいろ
赤色みそ

- 塩分：12%前後
- こんな料理に：魚介のくまきを消すので、しじみ汁や土手鍋に。
- ご当地みそ：北海道みそ、津軽みそ、仙台みそ、秋田みそ、江戸甘みそ、会津みそ、越後みそ

※ベターホームのレシピでは赤色みそを「赤みそ」と表記しています。



白みそ

- 塩分：6%前後
- こんな料理に：関西風雑煮、ぬた（ほかのみそと混ぜて使うことも多い）
- ご当地みそ：府中みそ（広島）、讃岐みそ（香川）、関西白みそ

たんぱく
淡色みそ

- 塩分：12%前後
- こんな料理に：どんな料理でも
- ご当地みそ：信州みそ（長野）

※ベターホームのレシピで「みそ」は、この淡色みそ（信州みそ）を使用しています。ほかのみそを使うときは、塩分など味を加減してから使しましょう。

麦みそ圏



麦みそ

麦麹、大豆、塩を原料として作られる。麦みそは農家の自家用として作られてきたといわれます。麦みそ圏は主に中国、四国、九州地方ですが、「田舎みそ」と呼ばれ、全国的に作られています。

- 塩分：10%前後
- こんな料理に：薩摩汁
- ご当地みそ：瀬戸内麦みそ、薩摩みそ

米みそ

米麹、大豆、塩を原料として作られる。

米みそを使う地域は北から南までと広く、日本の8割を占めるといわれます。米みそは種類が多く、大きく3つに分類されます。「淡色みそ（信州みそなど）」は、あっさりとした味わいで、くせがなく、どんな料理にも合います。ほかに、関西でよく使われる、甘くてまったりとした味わいの「白みそ」や東北地方で使われるきりりとした辛みの「赤色みそ」があります。

みずみずしくハリがあるもの



- 一般的にレシピで「しょうが」と書かれるときは、ひねしょうがを指します。
- 皮に黒ずみや傷がなく、みずみずしくふっくらとハリがあるものを選びます。
- 乾燥したものや、小さく細いものは筋が多い。

根しょうがと葉しょうが



- 根しょうがと葉しょうがに大別されます。
- 葉しょうがは、根茎が小さくやわらかいうちに、葉をつけたまま若どりしたものです。
- 根しょうがのうち、6～10月に出荷するやわらかいものが新しょうが。辛味はマイルドです。それを貯蔵してかたくなったものが、ひねしょうがで、辛味が強い。

Q 種類と選び方を教えてください！

1かけからいろいろに



- しょうがは切ったり、すりおろしたりといろいろな形で使います。それぞれめやす量を覚えておくとう便利。
- 1かけをみじん切りにすると約大さじ1。
- 1かけをすりおろすと大さじ1/2強、しぼり汁は約小さじ1 (=大さじ1/3)とれます。

1かけ=10g=親指大



- レシピでは「1かけ」を単位として使います。
- 「1かけ」=約10g。大きさは約2cm大、親指の先から第一関節までのサイズがめやす。
- かたまりから切り分けるときは、上記をめやすに使うだけ切りとります。

Q 1かけてどのくらい？

なるほど
キッチン

お料理初めてさんもおテランさんも
ボンと手を打つ
なるほどキッチン！
今回は、和洋中さまざまな料理に
使える名脇役、しょうがを
とり上げます。
目立たないけれど、
料理になくってはならない存在。
切り方や保存方法を学んで、
上手に使いこなしましょう。

いろいろ使って
おいしく食べて
体ほかほか！



ほうれんそう

選び方



葉にピンとハリがあり、みずみずしい

葉が肉厚で色が濃い

✕ 葉がしなびている

調理のコツ



水にとってさます
ほうれんそうはアクが多いため、アクをとり、緑色を鮮やかに残すために、ゆでたらすぐに水にとってさます。水の中で根元をそろえると、からみにくい。

ゆでて冷凍保存

冷凍するときは、かためにゆでて水気をしっかりしぼり、食べやすく切ってから、ラップに包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理する。野菜室で保存するときは、ポリ袋に入れ、できれば立てる。

保存のコツ



調理のコツ



葉を1枚ずつはがして使う

丸ごと葉を1枚ずつ使うときは、芯の脇に包丁の刃元で切り目を入れ、そこに指を差し入れてはがす。

✕ 外葉が白っぽい(すでに外葉を何枚もはがしてある)

✕ 頭ががっついていたり、重量がない(育ちすぎ)

キャベツ(冬)

香きがかたいもの

選び方



重みを感じる

保存のコツ



丸のまま保存

丸ごと買った場合、切らずに保存したほうがいたみにくい。葉をはがしながら使う(上記)。ポリ袋に入れて、芯を下にして野菜室で保存。カットしたものはラップで包んでから、ポリ袋に入れる。

三つ葉

〈糸三つ葉〉

選び方



香りが高い

全体にハリがある

✕ 葉がしなびている(乾燥すると香りがなくなる)

調理のコツ



結び三つ葉にして吸いものに

吸いものや茶碗蒸しに入れるときは、茎を結んで、「結び三つ葉」にする上品。
①茎の上で葉着をころがして、茎をやわらかくする。
②茎を2つ折りにして軽く結ぶ。

ポリ袋に入れて野菜室で保存

バックのままポリ袋に入れ、野菜室で保存。スポンジが乾いていたら水を含ませてから保存。

保存のコツ



ほうれんそう

三つ葉

キャベツ

二月

旬の野菜で
毎日おかず

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

料理 大井 千鶴 写真 田中 聖一 監修 佐藤 孝子 監修 佐藤 孝子