

♪ 世界中の誰より き〜と 私達 味噌 好きよ〜 ♪



私との、相性も
抜群よ〜



季節を問わず いつでも〜〜 ♪

市場だより Vol. 40



お魚界の「あおいちゃん」こと
「サワラ」※この愛称の由来は
Vol.10を見てね〜

『みそ汁』って、寒〜い季節はもちろん、「いつ食べても“ほっ”とする〜」と
感じる事が多くなりました。年のせい！？

いえ、いえ、「味噌」に含まれる「カルシウム」「ビタミンB群」に
“精神を安定させる効果がある”と言われてます。
また、これだけにとどまらず、「味噌」の成分には
「ガン予防・胃潰瘍予防」「消化促進作用」「毒素分解作用」
「老化防止作用」までであると言われ、世界的にも注目されています。

戦国時代の武士達が、質素な食事だったにもかかわらず、健康
だったのは、栄養豊富な「玄米」を食べていたこと、畑のお肉と
言われるほど栄養価の高い「大豆」を「味噌」や「豆腐」として
食べていたことから。※有名な武将達も製造を後押ししていました。
武田 信玄 ⇒ 「信州みそ」(米・辛口・淡色)
伊達 政宗 ⇒ 「仙台みそ」(米・辛口・赤)

江戸時代には
「医者に金を払うより
味噌屋に払え。」と
言われるほどの健康食として
根づいていました。

各地の風土に合わせた
ご当地「味噌」はもちろん、
各家庭でも工夫をこらし
「自家製味噌」を作って
自慢しあうほどでした。

ここから『手前みそ』という
言い方がうまれたそうです。



ここで、Vol.10で詳しく解説している「あおいちゃん」の
登場です。まな板からはみ出してます。「り、りっぱです。」

まずは【ゴマみそ焼き】から

みそ	大さじ3
白すりゴマ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2

をよく混ぜ
切った「サワラ」の
上にのせる。
30分〜1日置く。
(好みで)



①三枚におろします。



②「ゴマみそ焼き」は
小さめに
「みそ漬け」は
大きめに切ります。
塩をパラパラッとふり
10分置きます。

小さめに
切っておくと
火の通りが早く
あまり
焦がさずに
焼けます。

④「みそ」を落とし
フライパンで焼く。
それだけ！！



⑤さっと塩茹で
した「菜の花」を
添える。



病気やストレス
への抵抗力を
高めてくれる
優秀食材です。

次は【サワラのみそ漬け】

①

白みそ(甘口) 300g
みりん 大さじ2
酒 大さじ2



よ〜く混ぜる。



②漬け込む(1日〜3日)
お好みで

★は「市販の西京みそ漬け」です。
焼き比べ、食べ比べをしてみました。



③クッキングシートをしいた「フライパン」
もしくは「オーブントースター」で焼いただけ。
※「みそ」はきれいに落とします。



半解凍ぐらいになったら
キッチンバサミで、好みの
大きさに切れます。
あとは、焼くだけ！！

最近、「サワラの干物」の
出没情報がありまして
買ってみました。
まあ〜、超〜楽ちんに
いろんな一品になってくれます。
塩味がきつくないので
アレンジが可能です。



【きんぴら風<みそマヨソース>炒め野菜添え】



「きゅうり」と
「焼いた干物」に
<みそマヨソース>
の残りを
トッピング



出来上がり〜♪

冬は効能3倍の「ほうれん草」
さしと茹でて、トッピングします。



焼き加減は、市販のものと大差ないです。
味は、市販のほうが濃い目。家で漬けるときは
「みそ床」の味を自分で加減できるのがグッドです。
いろいろ試して「手前みそ」な味を見つけてね♪



この日は、野菜を「玉ねぎ」「もどした」干しいたけ」
「にんじん」に変え、ちょっとまったり感のある
【<みそマヨソース>炒め野菜】に水菜を添えて。

＜基本のみそマヨソース＞

みそ・マヨネーズ・砂糖 ⇒ 各大さじ3
酒・だし ⇒ 各大さじ2、醤油⇒少々

※「だし」は気分
で市販の「白だし」を
使ったり、「干しい
たけのもどし汁」を
使ったりします。

※「みそ」「マヨ」の計り方は、俗に言う
「目分量」でやってます。毎回、新しい味に出会えますよ〜。



★★★「サワラの干物」アレンジ一品のなかで
現在、ダントツ1位の人気です。



・茹でた「そうめん」
・茹でた「ほうれん草」
・「サワラの干物」をおわんにのせ
朝の「みそ汁」の残りをアツアツにして
かける。「白すりゴマ」をトッピングすれば
さらに、効能アップ ↗↗

< みそ汁 > つなかりで

今、マイブームの「重ね煮」もご紹介。
 ※マイブームと言っても、基本中の基本の「重ね煮」しかしてないので、たいそうなことは言えませんが…
 時間のある時にでき、1週間、冷蔵庫で保存できるのでやってみると、すばらしく便利です。



材料(基本)は

- ・にんじん(35g)
- ・玉ねぎ(100g)
- ・生しいたけ(35g)
- ・塩(少々)

上から「塩」少々



にんじん

+



玉ねぎ

+



生しいたけ

鍋底に「塩」少々



※すべて「せん切り」にします。
 「しいたけ」間違えて粗みじん切りになってます。

正しい作り方です。

～ 材料の重ね方&煮方 ～

- 1、手に塩をのせ、30cmほど上から、鍋底にまんべんなく塩をふる。
- 2、1の上に「生しいたけ」を入れ、手で軽く押さえて平らにならす。
- 3、2の上に「玉ねぎ」を入れ、「しいたけ」と同じように手で押さえ水平な層を作る。
- 4、3の上に「にんじん」を入れ、手で押さえ平らにする。
- 5、1と同じように手に塩をのせ、30cmほど上からまんべんなく塩をふる。
- 6、ふたをして、とろ火でゆっくり煮る。焦げ付くときは、少しの水を鍋肌から流し込むように加えて加減をみる。
- 7、いい香りがしてきたら、火が通ったしるしなので、火をとめる。
 (火が通るまでは、ふたは空けない。)

ご存知のとおり、**効能たっぷりな「野菜3種」**
至れり尽くせりな超～健康食品の出来上がりです。

★あまり大きな声では言えませんが材料を作るたびに計ったりしてません。
 「にんじん」は**1本**全部使います。
 その量を見て、「玉ねぎ」が**3倍**ぐらい
 「生しいたけ」は「玉ねぎ」の**半分**ぐらいと、かなりアバウトにやっています。
 すぐ、焦げつかせそうなので最初から、「**大さじ1**」の**水**を入れてます。
 まあ～ それで、今まで困ったことになったことはないです。



「みそ汁」は

- ①鍋に水と昆布を入れふつつつしてきたら、昆布を取り出す。
 - ②「重ね煮」を入れてひと煮だちさせる。
 - ③火を止め、「みそ」をとき入れ、出来上がり。
- とにかく、簡単♪ 試してミソ～☆**

※撮影時は、白菜を加えてみました、さらに美味し～い。
 実は、「重ね煮」のみでは、うまく撮れなかったので…

市販の Pastaソースにまぜて♪あつため♪

(茹でたパスタに)
のせるだけ♪♪



<休日のランチ>に
 おススメです。



3月の感謝デーは 8日(土)9時～おおむね12時

大分市公設地方卸売市場