

食を楽しむ、考える。

vol. 41

白みそを昆布だし、または昆布とかつおの両だしで溶き、丸餅を添えた関西風の雑煮はトロリとまるやかな味です。家族の健康を願う心がこもったひと椀です。

白みそ仕立てのお雑煮

《材料》 (2人分)

- 000 産直 里芋 …………… 2個
- 000 滋賀県産だいこん …………… 50g
- 000 滋賀県産人参 …………… 1/4本
- だし汁 …………… 2+1/2カップ
- 000 近江羽二重こもち(丸餅) …… 2個
- 000 白みそ …………… 40g
- 三つ葉・糸かつお …………… 各少々

《作り方》

- 1 里芋は上下を切り落として縦に皮をむき、厚さ5mmの輪切りにする。熱湯で2～3分ゆでて水洗いし、ぬめりをとる。
- 2 大根と人参は厚さ5mmの輪切りにして下ゆでする。
- 3 鍋にだし汁を煮立てて①と②を入れてひと煮する。餅を加えてやわらかく煮、白みそを溶き入れる。椀に盛って三つ葉と糸かつおを飾る。

0100107707 冷蔵 次回:2月 5回 九重商店
白みそ(手造り)

400g

原料:遺伝子組換えでない

北海道産大豆と国産米を使用し昔ながらの麴蓋で甘味のある米麴を造っています。米麴だけの甘味とコクのある白みそです。酒精添加タイプです。 賞味期間:3カ月



酒精が不足した場合、酒精無添加の商品をお届けします

12月月間特売
本体 285円
(税込 308円)

白みそ



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

白みそは日本人に欠かせない 発酵食品の調味料

白みそは煮大豆に米麴を加えて短期間に熟成させた米みそで、米麴比率が高く、甘味と大豆たんぱくからの旨味や風味があります。特に塩分は3.7～6%と低く、ヘルシーな調味料です。原料である大豆が持つたんぱく質や炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく保持し、体を維持するのに欠かせない必須アミノ酸も8種類含んでいます。また、発酵作用によって消化吸収しやすくなっており、含まれている微生物が腸内環境を整え、体調を整える効果が期待されています。