

食を楽しむ、考える。

vol. 53

お雑煮には白みそが関西風。残ってしまった白みそでコクのあるシチューはいかがでしょう。

白みそ仕立てのシチュー

《材料》(2人分)

1054 滋賀県産鶏もも …… 200g
1030 産直 茎ごとおいしいブロッコリー …… 100g
1026 忍忍人参 …… 60g
1025 忍之里芋 …… 120g
サラダ油 …… 大さじ1/2

《作り方》

- 鶏肉は脂を除いてひと口大に切る。ブロッコリーは食べやすく切りそろえてさっとゆで、人参は厚さ5mmの輪切りにする。里芋は皮をむいて厚さ7mmに切った後、塩でもんでぬめりを洗う。
- 厚手の鍋に油を熱して鶏肉をこんがり炒め、人参と里芋を入れて炒める。小麦粉を振り入れて焦げないようにさらに炒める。

小麦粉 …… 大さじ1
コンソメ …… 1/2個
豆乳 …… 200ml
993 白みそ …… 大さじ1
塩・胡椒 …… 各少々

- 水1カップとコンソメを加えてよく混ぜ、蓋をして野菜が柔らかくなるまで中～弱火で煮る。ブロッコリーと豆乳を加えて白みそを溶き入れ、沸騰する直前で火を止める。塩で味を調べ、器に盛って胡椒を振る。

酒精が不足した場合、酒精無添加の商品をお届けします

993 冷蔵 次回最終回 12月 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



本体 331円
(税込 357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。

白みそは旨味のあるヘルシーな発酵食品

みそは麴の原料や発酵期間により、種類が多々あります。新年の雑煮に欠かせない白みそは、褐色にならないよう大豆の浸水時間を短くし、蒸さずに煮て短期間の熟成で作られたみそです。米麴の比率が高く、塩分含有量は約4~6%と低いので優しい甘味と大豆たんぱく質の旨味、風味のあるヘルシーな調味料です。大豆のたんぱく質や脂質など多くの栄養素を保持し、体の健康維持に欠かせない必須アミノ酸もバランス良く含んでいます。発酵作用で消化吸収も良く、含まれている微生物の働きで整腸作用が期待され、免疫力アップに役立ちます。