

# 味噌 1300年 のパワー!

## ～味噌は医者要らず～

日本が世界に誇る発酵食品の一つ、お味噌。  
約1300年前から作られていました。  
大豆+微生物の力で栄養価がアップし、  
健康にも美容にもパワーを  
発揮してくれます。



### こんなに凄いお味噌の効果!



### 原料によって種類色々!

- 米味噌** 米麹、大豆、塩を原料とするもの
- 麦味噌** 麦麹、大豆、塩を原料とするもの
- 豆味噌** 麹、大豆、塩を原料とするもの
- 調合味噌** 上記をブレンドしたもの



味も甘口や辛口などで分けられ、出来上がりの色も様々です。  
それぞれの特徴を活かし、料理に合わせて使い分けてみてください。

## 味噌レシピ紹介♪

### 酢味噌あえ

葉ネギとわかめ、アオヤギの酢味噌あえです。  
アオヤギをイカやタコ、鯨の酢の物などに替えても合います。  
わかめは乾燥より塩蔵の方がグッと美味しくなってオススメです。



#### 材料

- 葉ネギ…1束
- 塩蔵わかめ…1房
- ポイルしたアオヤギ…100g
- 味噌…大さじ3
- 砂糖…大さじ3
- 酢…大さじ1.5
- からし…少々

- 1.葉ネギは茹でて5cmくらいの長さに切り、水けを絞ります。
- 2.塩蔵わかめは水で塩を洗い流し、たっぷりの水に10分くらいさらして塩抜きをします。  
塩抜きしたわかめを一口大に切って水けを絞ります。
- 3.味噌、砂糖、酢、からしを合わせて酢味噌を作ります
- 4.葉ネギ、わかめ、アオヤギを酢味噌で和えます。

### ナスとひき肉の味噌炒め

この肉味噌だけでもご飯が進みます。  
野菜類はナスにピーマンを加えたり、きのこ類と一緒に炒めてもおいしいです。  
大人の方は唐辛子を増やしてコチュジャンをプラスしても合いますよ!



#### 材料

- ナス…6本
- 合いびき肉…300g
- しょうが…20g
- にんにく…20g
- 長ねぎ…1/2本
- にんじん…1/2本
- 青唐辛子…1本
- 味噌…大さじ2
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 水…200ml
- サラダ油…適量

- 1.ナスは縦に四つ割り、しょうが・にんにく・長ねぎ・にんじん・青唐辛子はみじん切りにします。
- 2.鍋にサラダ油を入れてナスを炒めます。こんがり香ばしく焼けたらいったん皿に取ります。
- 3.その後の鍋に野菜類を入れて炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えてパラパラになるまでよく炒めます。
- 4.調味料と水を入れて一煮立ちしたらナスを戻して煮詰め、水分がほとんど無くなったら完成です。



小田原食協 <http://odawarashokkyou.jp/>

第1回～減塩応援生活～

## 健康具だくさん味噌汁 コンテスト レシピ募集!

塩分を摂りすぎていませんか?

健康でおいしく食べよう!!

塩分控えめ、野菜たっぷり、  
そしておいしい味噌汁コンテストの開催!  
野菜たっぷりの具だくさん減塩味噌汁と  
おにぎりの献立を大募集!

#### 対象者

- プロ・アマ問わずどなたでも!  
(個人、グループ(3名まで)、親子可)  
\*11/5の2次審査に参加できる方(実技あり 8人分調理)  
15歳未満の応募は保護者の同伴が必要です

表彰式 /  
11月23日(水・祝) 13:00~  
小田原ダイナシティ

健康  
具だくさん  
味噌汁とは?

- ☆塩分控えめを心がけ、具だくさん
- ☆小田原産の味噌
- (加藤兵太郎商店 いちみそ)を使う
- ☆副食としてのおにぎり(減塩)1個

主催/小田原食品衛生協会 後援/神奈川県小田原保健福祉事務所、小田原医師会、小田原市商店街連合会  
協力/小田原ダイナシティ、イトーヨーカドー小田原店、西武小田原店、小田原お堀端万葉の湯、加藤兵太郎商店、小田原百貨店、ヤオマサ、富士屋ホテル株式会社、ロイヤルマナーフォートベルジュール、フレスポ小田原シティーモールフードシティー、NPO法人小田原ブランド元気プロジェクト  
※この事業は小田原市からの委託事業です。

応募用紙に必要事項を明記し、写真添付のうえ、小田原食品衛生協会に郵送またはメールにて提出してください。

※応募用紙はHPのバナーからダウンロードできます。(http://odawarashokkyou.jp/)

提出・お問い合わせ先 〒250-0042 小田原市荻窪350-1 小田原食品衛生協会 TEL.0465-32-8948  
e-mail: odawarashokkyou@coral.ocn.ne.jp

- 募集期間 9月15日(木)～10月25日(火)必着
- 第1次審査 10月31日(月)書類審査により5点以内の作品を選考し、直接連絡いたします。
- 第2次審査 11月5日(土)実技審査 場所 保健センター 時間 14:00~  
8人分調理 ※材料費2,000円と味噌の提供あり※1グループ3人まで(親子可)
- 発表 11月23日(水・祝) 時間 13:00~ 場所 小田原ダイナシティ ウェストキャニオンステージ
- 表彰 最優秀賞/1点 30,000円相当の商品券・商品、優秀賞/2点 10,000円相当の商品券・商品、  
市長賞/1点 5,000円相当の商品券・商品、会長賞(ファミリー賞)/1点 5,000円相当の商品券・商品
- 審査員 小田原短期大学 食物栄養学科教員、小田原市栄養士、富士屋ホテル料理長、  
加藤兵太郎商店社長(いちみそ)、小田原食品衛生協会会長
- ・応募作品は協会ホームページ等の掲載、レシピ集の作成等、広く普及を図る。
- ・応募作品の使用に当たっては無償とし、応募者の許可なく使用できるものとする。

## 創業嘉永3年、こだわりのお味噌を蔵元から直接お届けします

「いちみそ」は厳選された原料と箱根山系の地下水で仕込み、80年以上も使用している木桶で熟成させています。これは昔から変わらない製法です。長年使用した木桶には菌が住み着き、その木桶で熟成させることで、加藤兵太郎商店特有の味とコクを醸し出すからです。「大切なのは、基本に忠実につくること」



### いちみその商品

この他にも様々なこだわり商品やギフト用セットをお取り扱いしています。  
詳しくはHPをご覧ください。お気軽にお電話ください。



#### 白みそ

当社人気No.1!最も古くから作られているお味噌で、くせのない食べやすい味わいです。



#### こうじこし

米麹が多めで麹の甘さをほんのり感じます。特に女性やお子様にも好まれる味わいです。



#### こうじ粒

米麹たっぷりで甘口のお味噌です。大豆の粒が残っているため、大豆の芳醇な香りがします。



#### 赤

木桶でじっくり熟成させ、褐色になった赤味噌です。複雑で深い味わいが楽しめます。



#### 薄赤

「白みそ」と「赤みそ」を絶妙の比率で合わせました。両方の良いところのお味噌です。



#### 箱根路

木桶でじっくり熟成させた赤味噌です。大豆のコクが強い、手間と時間をかけた自信の逸品です。

### 加藤兵太郎商店

電話番号:0120-34-7190(フリーダイヤル) 住所:小田原市扇町5-15-6  
営業時間:10:00~18:00 定休日:日曜日・祝日 <http://iichimiso.com/>



HPにて  
「いちみその絶品レシピ」  
「みそブログ」展開中!