

鶏ささみ肉の味噌和え

みそレシピ

◆材料（4～5人分）

- ・鶏ささみ肉 5枚、胡瓜 1本、大葉 5枚、みょうが 1個
- ・ゴマ、刻みネギ 各適量
- ・味噌だれ：味噌 大さじ2、酢 大さじ2、はちみつ 大さじ1、ごま油 大さじ1、炒りごま 適量

◆作り方

1. 鶏ささみ肉を耐熱容器に入れ、日本酒を大さじ1かけて、ラップをし、レンジで500w4分。
 2. 味噌だれを上記の分量で混ぜ合わせて作る。
 3. 胡瓜、大葉、みょうがを千切りにする。
 4. 鶏ささみ肉を荒く裂いて、味噌だれと胡瓜、みょうがと和える。最後に大葉を散らして出来上がり。
- ※できれば冷蔵庫で十分に冷やしてから食べるのがお勧めです。



種味噌とは？

みそのはなし

弊社の味噌作り材料セットには、「種味噌」なるものが付いてきます。と言っても、特別な味噌というわけではなく、弊社で通常販売している1年熟成の味噌です。

発酵には「酵母」が欠かせません。酵母はどこにあるかというと、味噌を仕込む木桶だったり、蔵の建物だったりに存在します。それが味噌に入ること、熟成中にどんどん味噌中の酵母が増えて発酵が進みます。ところがご家庭ではそのような蔵はなく、桶もプラスチックが主流です。そこで酵母を補う目的で、出来上がりの味噌を入れようというわけです。それを「種味噌」と呼んでいます。

種味噌はなくても、味噌にはなります。その場合は原料由来や空気中の酵母が活躍するのですが、それらは力が弱いのので発酵が弱かったり遅かったりします。

種味噌には、殺菌されていない味噌ならどんな味噌でも良く、スーパーで売っているものや、ご自身が作った味噌でも構いません。毎年自分で作った味噌を少量取っておいて、次の仕込みの時に種味噌として使うことで、より自家製オリジナルの味になっていきます。

味噌作り材料セット（自由研究版）

手軽に短期間で味噌を作ってみたいという方には「味噌作り材料セット自由研究版」がお勧めです。

味噌を小さい樽に仕込んだら、それを一回り大きな樽に入れ、その間に70度のお湯を入れて味噌を温めます。この作業を1日1回、2週間～1か月程行くと、麴も柔らかくなり、味噌の出来上がり。



新生姜のたまり漬け できました。

新生姜の香りと食感が食欲をそそる、期間限定の人気メニューです。「味噌のたまり」を主体としたシンプルな味付けの漬物で、飽きずに召し上がれます。

この時期だけの新生姜のしゃきしゃきした食感とすがすがしい香りをお楽しみください。

化学調味料は使用せず「味噌のたまり」を主体とした漬け液に国産の新生姜を漬け込みました。

ご飯のお供として少しずつかじりながら、あるいは細かく刻んでお茶漬けやサラダ、冷麺、そうめんなどにトッピングしても美味です。