

# 味噌 *de* 癒されレシピ

毎日の食事に必ず取り入れたい、日本の伝統的な発酵食品として知られる味噌。  
今回はそんな味噌を使った陰陽のバランスを保つ「マクロビオティック・レシピ」、食材のもつ酵素パワーを最大に取り入れる「ローフード・レシピ」、海の幸を使った「シーフード・レシピ」を紹介します。

## Macrobiotique

マクロビオティック

穀物と野菜でココロとカラダの陰陽の  
バランスを上手にとりましょう!



### ひじきの味噌丼

#### 材料(3~4人分)

ひじき…20g  
玉ねぎ…大1個  
人参…大1/2本  
大根…1/8本  
みつば…適量  
水…1/2カップ  
味噌…大さじ2  
みりん…大さじ1  
ごま油…大さじ1  
葛粉…大さじ1

#### 作り方

- 1 ひじきは水で戻しておく。玉ねぎは繊維にそったまわし切りにし、人参と大根は千切りにする。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れ、中火で玉ねぎ、人参、大根の順に加えて2~3分炒める。
- 3 炒めたら一番上にひじきをのせ、水を入れて蓋をして、弱火で5~10分ほど蒸し煮にする。
- 4 3に味噌、みりんを加え、全体に味が馴染むように軽く混ぜ、また蓋をして弱火で5~10分蒸し煮にする。葛粉を同量の水で溶いて入れ、全体にとろみをつける。
- 5 器にご飯を盛り、4を盛りつけ、適当に切ったみつばを散らす。

オススメの味噌



極・中川信男の「手前みそ」

■杉樽仕込み黒大豆 750g

1,180円(税込)

商品番号: 1913



こちらで購入できます

# さつまいもの豆乳味噌ポタージュ



## 材料(3～4人分)

さつまいも…大1個  
玉ねぎ…小1個  
豆乳…1カップ  
味噌…小さじ1  
水…1カップ  
オリーブオイル…大さじ1  
コショウ…少々

## 作り方

- 1 玉ねぎはまわし切りにし、さつまいもは皮をむいて乱切りにする。
- 2 熱した鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを2～3分炒める
- 3 2の中にさつまいもを入れて軽く炒め、水を入れて10～15分程煮込む。
- 4 ミキサー、またはフードプロセッサーに軽く冷ました3と味噌を入れ、ペースト状にする。
- 5 4を鍋に戻して火にかけ、豆乳を加え、塩、コショウで味を調える。沸騰直前で火を止める。
- 6 沸騰させると豆乳の成分が凝固し、なめらかに仕上がらないので気をつけましょう！

## 味噌とEXVオリーブオイルのペースト

### 材料

パン…適量  
EXVオリーブオイル  
味噌

### 作り方

EXVオリーブオイルと味噌を1:1とり、すり鉢などで混ぜ合わせる。  
\*バゲットやカンパニュなど、シンプルなパンに塗って食べるのがオススメ。

## 味噌入りガトーショコラ

### 材料

**A**  
地粉…1と2/3カップ  
ココアパウダー…1/3カップ  
ベーキングパウダー…小さじ2  
**B**  
メープルシロップ…100cc  
EXVオリーブオイル…50cc  
豆乳…160cc  
豆味噌…小さじ1  
クルミ…1カップ弱

### 作り方

- 1 オーブンは170℃に予熱しておく。
- 2 材料Aをボウルに入れ、全体に空気を入れるように泡立て器でよくかき混ぜ、別のボウルで材料Bも混ぜ合わせておく。
- 3 材料Aのボウルを泡だて器で混ぜながら、材料Bを少しずつ加え、手早く混ぜ、全体が混ざったら、直ぐオーブンに入れて焼く。  
\*混ぜて時間がたつと、膨らみづらいので気をつけましょう！



# Raw Food

ローフード

食物や発酵食から酵素を取り入れて、  
体内のサビを取り除きましょう！



## アボカド味噌ディップのロー巻きずし

### 材料(4本分)

アボカド…1個  
味噌…大さじ1  
スプラウト…1パック(約50g)  
レタス…4枚  
海苔…4枚  
パプリカ…1/2個  
キュウリ…1/2本  
コショウ…少々

### 作り方

1 アボカドは半分に切って種をとり、中身をスプーンですくって、味噌と一緒にフードプロセッサーでよくかくはんしてディップにする。  
2 スプラウトは根を切り、パプリカ、キュウリは巻きやすいように細長く切っておく。  
3 海苔を巻きすに広げ、全体に軽く1のアボカド味噌ディップを塗り、レタス、パプリカ、キュウリ、アボカド・ディップ、スプラウトの順にのせ、巻く。適当に切り分け、お好みで残ったアボカド味噌ディップをつけて食べる。



## 味噌のおつけもの

### 材料

味噌…適量  
お好みの野菜…適量

### 作り方

お好みの野菜を適当な大きさに切り、タッパなどに入れ、上から味噌をかけて全体に味が染みるように馴染ませ、半日つけておく。食べる時は、表面の味噌をサッと取って切り分ける。



## トマト味噌スープ

### 材料

#### A

トマト…2個  
赤パプリカ…1/2個  
カシューナッツ…6個  
セロリ…1/6本  
ニンニク…1/2個  
味噌…小さじ1  
コショウ…少々

EXV オリーブオイル…小さじ1/2

### 作り方

- 1 カシューナッツを6時間ほど浸水する。トマト、赤パプリカ、セロリは適当な大きさに切っておく。
- 2 カシューナッツの水を切り、材料Aを全てミキサーに入れ、なめらかになるまで良くかくはんする。
- 3 できたスープを器に盛り、上からEXV オリーブオイルをまわしかける。



## オススメのオリーブオイル

### オルチョサンニータ

スローフードの国、イタリアから届いたコールドプレスのエクストラバージンオリーブオイル。イタリア・オーガニック認証機関 Bioagricoop 認定で、栽培から製造までを全てオリーブオイル専業農家ジョバンナ・マツァ家が手がけています。



### 「オルチョ・サンニータ」 エキストラバージンオリーブオイル

- 440 g 2,650 円 (税込) 商品番号: 705
- 660 g 3,520 円 (税込) 商品番号: 717



こちらで購入できます

# Sea Food

シーフード

新鮮な旬のお魚などを使って、  
海の幸も適度に取り入れていきましょう！



## 味噌じゃこおろし

### 材料(4本分)

大根…1/3本  
味噌…大さじ1  
水菜…2束  
じゃこ…大さじ6  
ごま油…大さじ1  
大葉…4枚  
スプラウト…適量

### 作り方

- 1 大根はすりおろし、味噌とよく和えておく。洗った水菜を4cm程度に切っておく。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れ、じゃこを入れて全体がカリッとするまで軽く炒める。
- 3 1と炒めたじゃこ、水菜、みじん切りにした大葉、根を切ったスプラウトを全て混ぜ合わせて器に盛る。

# あさりの豆乳 味噌スープパスタ

## 材料

パスタ…300g  
あさり…300g  
玉ねぎ…1個  
ニンニク…1かけ  
セロリ…1/2本  
セロリの葉…適量  
豆乳…1カップ  
味噌…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ2  
塩…適量  
コショウ…少々



## 作り方

- 1 あさりは海水よりも濃いぐらいの塩水に3時間浸して、砂抜きをしておく。
- 2 鍋にお湯を沸かし、大さじ1の塩を入れて好みのパスタを茹でる。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、みじん切りにしたニンニクを炒め、千切りにした玉ねぎ、セロリを入れて軽く炒め、あさりを入れて少し炒め、豆乳と味噌を入れて味噌を溶かしながら混ぜる。
- 4 3に茹でて湯切りしたパスタを入れ、みじん切りにしたセロリの葉を加え、全体に味が馴染むようによく混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調える。

# サバの味噌煮

## 材料(4人分)

さば…1尾(切り身4枚)  
味噌…大さじ2  
みりん…大さじ2  
酒…1/2カップ  
しょうが…スライス3~4枚

## 作り方

- 1 鍋に酒を入れて味噌をとかし、生姜の千切りをちりばめ、さばの切り身を入れる。
- 2 沸騰したらみりんをいれて蓋をして弱火で10分煮る。さばを返して蓋をはずして弱火で6分ほど煮る。

