

# 農産加工情報

## 四季の手づくり保存食

9月

「なめ味噌」とは

なめ味噌は「嘗め味噌」と書きます。調味料としての味噌とは別に、玉味噌や田楽味噌のような練り味噌に獣鳥肉、魚介類、野菜などを加えて炊きあげたものです。おかず味噌ともいい、常備菜や保存食にもなります。ばっけ（ふきのとう）味噌や鯛味噌などのなめ味噌は、保存性もあり、手軽な“おかず”として重宝します。

ふるさとのなめ味噌

「ばっけ味噌」「油味噌」「鉄火味噌」などが家庭の味として作られてきました。また、料理にも利用される練り味噌には、「田楽味噌・玉味噌」「さんしょう味噌」「柚子味噌」等があります。味噌と地域の食材を合わせた家庭でのそれぞれの作り方があります。

### <柚子味噌>

仙台市内の農家には、屋敷内に大きな柚子の木があり、秋には黄色の柚子が枝もたわわに実っているところを見かけることがあります。県北育ちの人にとっては、カラタチの実と違って柚子は魅力のある「野菜的果実」です。柚子の黄色い皮を利用して柚子味噌を作ります。好みでしぼり汁を入れることがありますが、しぼり汁は柚子ポン酢醤油に利用できます。

材料

味噌400g、砂糖50g、水あめ30g、柚子の皮30g（約3個分）

\*多めに作る場合の分量

味噌8kg、砂糖1kg、水あめ550g、柚子の皮すりおろし500g

（びん詰で保存する場合は、TF150の瓶で60本分です。）

加工方法

- ① 味噌をよくすり、なめらかにする。  
（フードプロセッサーで3分）
- ② 柚子を洗い、表面の黄色い部分をすりおろす。
- ③ 鍋に味噌を入れ、弱火にかけ、砂糖と水あめを加えてよくかき混ぜる。とろみが出てきたら、②のすりおろした柚子の皮を入れて、仕上げる。

\*味噌が柔らかい場合は、先に鍋に入れ加熱し、から煎りして水分を飛ばしてから、フードプロセッサーにかけると良い。

\*柚子の大きさによって、柚子の皮の分量が変わってくるので注意のこと。



\* 柚子味噌を加工販売するときは、食品衛生法により「そうざい製造業」の許可を得ることが必要になりますので、最寄りの保健所にお問い合わせください。

#### \*\* 柚子ポン酢醤油の作り方 \*\*

材料：柚子果汁 180cc、りんご果汁 60cc、生姜汁 15cc、醤油 120cc

作り方

- ① 柚子は横に二つに切り、果汁を搾る。
- ② りんごと生姜は搾りおろし、汁を搾る
- ③ 煮沸殺菌しておいた保存びんに、醤油と①、②の汁を入れて混ぜ合わせる。

\* 冷蔵庫で保存する。

\* 長期保存ができないので用途に応じて作り、一度に多量は作らない。

\* 柚子はだんだん水分が少なくなるので早めに利用する。

### <田楽味噌>

田楽味噌は白味噌を使ったものと赤味噌を使ったものと2種類があります。

野菜・豆腐・魚介類の田楽や和え物に使われ、煮物のベースにもなります。

加茂茄子の田楽や豆腐の三色田楽には、赤田楽味噌の他に木の芽味噌と玉味噌（白味噌に卵黄・砂糖・水か酒を混ぜて練り上げたもの）が使われます。

玉味噌は大根のふろふき等に、芥子酢味噌は赤貝と鳥貝のぬた・鯉のアライ等に、木の芽味噌は豆腐の三色田楽等に、赤田楽味噌は鮎の田楽等に、柚子味噌は蕪のふろふき・冬瓜のふろふき等に主に添えられます。

赤田楽味噌の作り方を紹介します。

材料：赤味噌 1kg、切り胡麻 180cc、砂糖 1kg、水（酒） 1, 4リットル

作り方：すり鉢に赤味噌をとり、切り胡麻を合わせる。砂糖と水（酒）を加えて、全体をよくすり混ぜる。湯煎にかけて焦げつかないように水分を飛ばしながら中火で練る。木しゃもじでかき混ぜ、鍋底が見えるまで、時間をかけて練り上げる。

### <野菜炒りなめ味噌>

白いご飯にぴったり。夏の食欲がない時におかずとして食べるとご飯が進む。ごはんのにのせて冷たい水をいれて「水かけごはん」をよく食べたものでした。母が作ってくれたおふくろの味です。おにぎりの具にもなります。



材料：なす大2個、玉ねぎ1個、さやいんげん小15本、しその葉20g、  
七味赤唐辛子2～3g、サラダ油60g  
合わせ味噌：味噌250g、砂糖80g、酒40g

作り方：なす、玉ねぎ、いんげんを細かく切る。なすは水に浸してアク抜きし、水気を切っておく。味噌、調味料類をあらかじめ混ぜ合わせて、合わせ味噌を作っておく。しその葉はざく切りに、赤唐辛子は小口切りにする。厚手の鍋に油をひき加熱し、赤唐辛子を入れて①の具材をしんなりするまで炒める。合わせ味噌を加え、弱火にかけてながら水分がなくなるまで、混ぜながらじっくり煮詰める。ここで、味見をして味噌や砂糖で味を調整する。火を止めてからしその葉を加える。

\*しその葉の量はお好みで加えてください。

### <味噌漬の漬け床>

人参や大根、ナスの下漬けしたものを味噌床に漬け込みます。あめ色で透明感のある味噌漬に出来上がったものは、大変美味しく芸術的に思った記憶があります。味噌床は塩味の強い味噌ならば、1年間位は保存できますが、甘みのある味噌床に漬けたものは6カ月以内に食べたほうが良いでしょう。

材料：赤味噌1kg、砂糖60～500g、みりん100cc、唐辛子粉4g  
(風味をよくするため、ごく少量のからし粉や酒粕・水飴を入れるとよいでしょう)

漬ける野菜の下準備：マイタケやスギカノカ等の茸類は蒸してから塩をまぶす。山菜は茹でてアク抜きし塩づけしておく。大根・瓜・胡瓜は塩づけしてから、こまかく切る。しその実・ミズの実も塩づけしておく。わかめの茎等海藻も塩づけする。塩の量は材料の10%位。

ごぼう・人参はイチョウ切りにしサッとゆでる。

塩漬けしたものをアク抜きし、きちんと脱水する。

漬け方：それぞれの野菜を木綿かネットの袋に入れて味噌漬の漬け床に漬け込む。

食べる時（販売するとき）にそれぞれの野菜類をいりどりよく混ぜ合わせる。

#### ◎花みょうがの味噌漬

材料：花みょうが1kg、味噌1kg、砂糖80g、みりん400cc、赤唐辛子5g

漬け方：花みょうがは、よく洗い1日陰干しする。味噌、砂糖、みりん、赤唐辛子を混ぜ合わせる。容器に合わせ味噌をしいて花みょうがを並べ、味噌と花みょうがを交互に漬け込む。密閉し冷暗所で保存する。

#### ◎はやと瓜の味噌漬

材料：はやと瓜（食塩2%で下漬けしたもの）2kg、味噌2kg、

一味トウガラシ小さじ1、酒30g、みりん30g、おろし生姜大さじ5

漬け方：はやと瓜は塩抜きし水切りし表面を拭いて、半日くらい風干しをしておく。

調味料を混ぜ合わせ、ビニール袋を入れた容器の底に漬け床を薄く敷き、その上に、はやと瓜の腹を下にして1段並べる。その上に合わせ味噌を入れて、はやと瓜の背を下にして2段目を並べる。合わせ味噌・はやと瓜というように繰り返し最後に合わせ味噌が多くなるようにし、表面を平らにならす。ビニール袋の口をきっちりしめ、押しぶたと軽い重石をする。2週間くらいで食べられる。

## <しそ巻き味噌>

味噌と砂糖、小麦粉を主材料とし、くるみやゴマを加えた練り味噌を、青しそでくるみ、揚げ油でカラリと揚げた「そうざい」です。子供からお年寄りまで多くの方から好まれて家庭でも作られる「おふくろの味」といえます。このごろでは、練り味噌にパン粉や豆腐を用いるなど特徴のある「しそ巻き」が販売されています。一般的な作り方を紹介します。

材料：青しその葉50枚、味噌100g、小麦粉25～30g、砂糖80g、  
むきくるみ15g、白ごま5g、七味唐辛子0.5g（少々）、揚げ油適量

作り方：青しそは、若くてやわらかい葉を洗って水けをきり、一枚一枚よくふく。

味噌、小麦粉、砂糖、粗く刻んだくるみ、白ごま、七味唐辛子をあわせてよく混ぜ合わせる。厚手の鍋に移して弱火で練り上げる。これを一昼夜おいて味をなじませる。しその葉の柄をとり、裏側にスプーンで練り味噌をすくってのせて巻き、つまようじに3本ずつさし、油で揚げる。揚げ油の温度が170℃になったら中に入れて、一度裏返して揚げる。紙を2～3回とりかえて油を充分切る。



- \* 巻く味噌の量が多いと揚げた時、葉の外にはみ出るので、控えめの量とする。
- \* 揚げ油の温度が高いと焦げるし、低いとからりと揚がらない。
- \* しその葉が濃い緑色になるまで揚げる。
- \* 油切りを上手にすることが保存のポイント。しそ巻きは冷凍保存ができる。

泉区実沢のKさんが加工販売しているしそ巻きです。

甘口タイプと唐辛子味噌タイプの2種類あります。

- \* しそ巻きを加工販売するときは、食品衛生法による「そうざい製造業」の許可が必要です。最寄りの保健所へお問い合わせください。

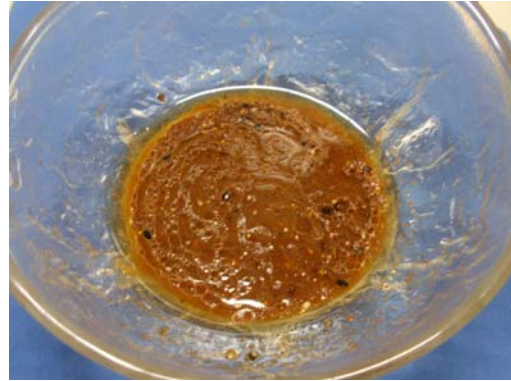
## <みそだれ・ソース>

炒めものの仕上げに回し入れてひと味つけたり、肉や野菜につけて味噌焼きに、また、サバの味噌煮など煮込みに、さらに、マヨネーズと合わせてディップソースにと、味噌だれの用途は広がっています。いろいろな味噌だれの作り方があります。

### ◎水餃子の味噌味だれ

材料：味噌 15 g、鶏ガラスープ 15 cc、  
醤油 15 g、七味唐辛子適量、  
ごま油 5 g

作り方：材料を全部混ぜ合わせる。



### ◎五平もちの味噌だれ

材料：味噌 100 g、砂糖 40 g、醤油大さじ 1、白ゴマ大さじ 2、乾燥よもぎ少々

作り方：味噌、砂糖、醤油を鍋に入れて火にかけて焦げないように練り上げ、半量ずつ分けておく。よもぎ味噌だれは、乾燥よもぎを水に戻し絞ったものを細かく刻んですり鉢ですり、たれの半量を入れて混ぜる。ごま味噌だれは、白ゴマを香ばしく炒ってたれの半量にまぜる。ご飯を丸めて竹串を刺した五平もちを両面焼いて焼き色をつけ、たれを塗ってから、もう一度あぶって焼きあげる。

### ◎焼き肉の味噌だれ（約3升分：5kg）

材料：味噌 1.5kg、玉ねぎ 1kg、人参 400g、にんにく 200g、根生姜 200g、りんご 3個、醤油 2リットル、砂糖 500g、みりん 270cc、ごま油 270cc、七味唐辛子 15g、胡椒 15g

作り方：野菜とりんごは皮をむいて粗く刻み、醤油と一緒にミキサーにかける。味噌に醤油を合わせ、ゆるめておく。これらを大きな鍋に入れて火にかけて、砂糖・みりん・ごま油・七味唐辛子・胡椒を加えて焦げないようにかきまぜる。沸騰したら火を止める。

\*りんごと玉ねぎは多めに使うと味が良くなります。

\*殺菌した瓶に詰めて、冷暗所に保存しましょう。

### ◎味噌ドレッシング

材料：味噌 100g、サラダ油 100g、みりん 100g、酢 120g、砂糖少々、すりごま適宜

作り方：味噌をすってなめらかにし、サラダ油、みりん、酢、砂糖、すりごまを良く混ぜ合わせる。

\* サラダ油をごま油に代えて中華風のドレッシングとして使える。

\* 秋野菜たっぷりのサラダに添えて。

## ◎和風ピザソース

米粉のピザ生地には、和風のピザソースを。

材料：赤味噌30g、砂糖10g、生クリーム15g、卵黄1個分

作り方：味噌はすっておく。味噌に、砂糖・卵黄・生クリームを混ぜ合わせる。

\*仕上がり量は約70gとなり、直径15cm位のピザ生地10枚分に利用できる。



味噌ソースをピザ生地に塗り、具材をのせてチーズをかける。オーブンで焼いて出来上がり。

## <肉みそ>

夏野菜の素揚げや、菜麺、肉味噌うどんにのせたり、麻婆豆腐に入れたり、豆腐にのせて変わり冷や奴にしたり、そのまま熱いご飯にのせて食べるなど、幅の広い利用ができる常備菜です。赤味噌で作ってみましょう。

材料：豚ひき肉400g、サラダ油45g、合せ調味料（赤味噌200g、醤油50g、酒30g、砂糖40g、スープ（水）150g）、長ネギ2本、ニンニク1かけ、生姜10g、筍50g、豆板醤（赤唐辛子）少々、ごま油5g、醤油5g

作り方：ネギ、ニンニク、生姜、筍はみじん切りにする。合わせ調味料の材料を混ぜておく。鍋にサラダ油を熱し、ニンニク、生姜、ネギ、筍の順に炒め、醤油を加えて香りを出す。肉を加えて色が変わるまで炒め、豆板醤を少々加えて炒める。合わせ調味料を加え、2～3分煮て、仕上げにごま油を加える。

\*干し椎茸をもどして粗みじんに切ったものを加えてもよい。

◎肉みそそばの作り方：茹でた中華麺の上に、ごま油・せん切り胡瓜を散らし、肉みそをのせ、しらがねぎをあしらう。野菜は、人参、ピーマン、もやし、レタスなどもよい。

# 味噌のはなし

## 味噌の色と味

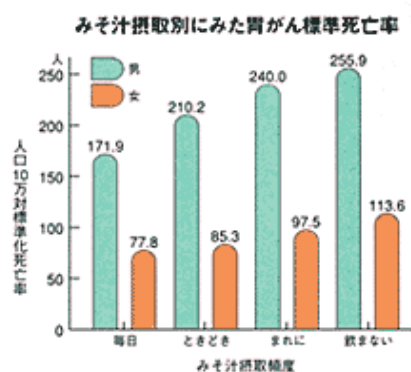
仙台味噌は米味噌に分類され、色は赤みそタイプ、味は辛口が多いようです。色の濃い、3年味噌も消費者の人気がありますが、一般的には仕込んでから1年前後で食べることができるような原料の配合となっています。仙台味噌の香りは「発酵した深い香り」と表現され、白味噌や甘口味噌の香りよりも、味噌の熟成中に酵母や乳酸菌の発酵で生成されたアルコール、有機酸、エステルなどの総合した香りが感じられます。

## 味噌の成分

味噌の栄養学を知らなくても、味噌は身体に良い食品だと経験的に感じている人が多いようです。江戸時代のある医者は、味噌は「身体を滋養する」、「毒消し」、「血の巡りよくする」などと、当時の書物に記していることがわかりました。

その後、長崎の原爆で被爆した医師の体験記に、「被爆直後から診療や救援活動にあたったが、一緒に活動したスタッフからは原爆症が出なかった。これは、当時、病院が長崎市の味噌醤油の倉庫になっていたため、ふんだんにあった若布の味噌汁を毎日飲んでいたのでと考えられる」と書かれており、世界から味噌の効用について注目され始めたそうです。

そして研究が進み、広島大学では、動物実験の結果、「味噌には放射物質を除去する効用がある」ことが証明され、世界の原発事故の際には、味噌の注文が日本に相次いだそうです。また、国立がんセンターの研究では、13年間にわたり約26万人を対象とした疫学調査で「みそ汁を毎日飲んでいる人は、飲まない人と比べて胃がんの発生率が少ない」という結果を発表しているようです。



(このグラフは仙台味噌：みそサイエンスより 女性は右の低い棒で表示されています)

味噌の成分にはいろいろな機能性成分があることが研究されており、優秀な発酵食品であることがわかり、新たな関心が寄せられています。

さらに、「味噌では大豆アレルギーが起こらない」そうです。食物アレルギーは、たんぱく質やその分解途中のペプチドでは起こるが、アミノ酸にまで分解したものでは起こらないそうです。大人はたんぱく質を消化管でアミノ酸にまで分解して吸収しますが、乳幼児では、消化分解する力が不十分だったり、消化管が未発達のため、アミノ酸まで分解しないまま、体内に吸収してしまいアレルギーを起こしてしまいます。大豆に含まれる多くのタンパク質の中で16種類がアレルゲンとなることがわかっていますが、熟成した味噌、醤油、納豆等の発酵食品にはこのアレルゲンは検出されないとされています。

熟成した味噌の価値は大変高いものと改めて感じた次第です。(庄子)