

件名【新庄みそ便り】 6月は食育月間です

～創業80年の広島の味～

『新庄みそ便り』 vol98

2012.6.20

<http://www.shinjyo-miso.co.jp/>

～～みそ料理レシピ、広島ネタ、生活、プレゼント...  
"あなたの生活"応援!! ～～

{ } 様

★-----★  
毎日の暮らしに役立つ情報を"新庄みそ"よりお届けします！

★-----★

.. \*.. +☆. \*.. +☆. .

.. \*.. +☆. \*.. +☆. .

新庄みそNEWSもどうぞ！

新着情報・イベント等随時更新しています。

<http://shinjyo-miso.blogspot.com/>

.. \*.. +☆. \*.. +☆. .

.. \*.. +☆. \*.. +☆. .

-----  
Today's index-----

-----  
■新庄みそからのお知らせ♪ 《魔法の調味料 塩麴レシピ》

-----  
■レシピ・おいしいお味噌料理 《キャベツとゆで豚のみそいため》

-----  
■レシピ・おいしいお味噌料理2 《ささ身のみそロール》

-----  
■レシピ・おいしいお味噌汁 《みょうがとオクラのみそ汁》

-----  
■季節の行事情報 《食育月間》

-----  
■知って得するお味噌のはなし 《みそ料理お国じまん》

-----  
■今月のお勧め商品はコチラ♪ 《即席みそ汁シリーズ》

-----  
■新庄みそからのお知らせ 《魔法の調味料 塩麴レシピ》

巷で話題の「塩麴」。

おかげさまで、新庄みその商品も大変ご好評頂いております(^o^)

まぶすだけで、簡単、美味しい一品が出来上がる塩麴。

コツをふまえたレシピをご紹介します。

是非お試し下さい！！

今回は、`ハンバーグ`と`野菜漬け`をご紹介します。

《 `卵を使わない` 塩麴ハンバーグ 》

♪ 材料 (2人分) ♪

あいびきミンチ肉 200 g  
玉ねぎ 1/2玉  
塩麴 大さじ1  
ナツメグ 少々  
粗びきコショウ 少々

♪ 作り方 ♪

- 1 玉ねぎをみじん切りにして炒め、冷ます。
- 2 1とあいびき肉を塩麴、ナツメグ、粗びきコショウで粘りがでるまで混ぜる。
- 3 弱火でじっくり焼いたらできあがり。

《 塩麴のカラフル野菜漬け 》

♪ 材料 (3人前) ♪

パプリカ  
おくら  
プチトマト 約300 g

塩麴 適量 (大さじ2 約30 g)

♪ 作り方 ♪

- 1 おくらを軽く下茹でし、縦に包丁を入れる。
- 2 パプリカは縦切りし、下茹でしたおくら、プチトマトと一緒に塩麴をまぶします。
- 3 冷蔵庫に入れ約10時間ねかせて完成です。

---

■ レシピ・おいしいお味噌料理 《キャベツとゆで豚のみそいため》

---

「キャベツとゆで豚のみそいため」  
中華料理の人気メニューを家庭でぜひ！

♪ 材料 (4人分) ♪

キャベツ 300 g  
ピーマン 2個  
豚薄切り肉 100 g

合わせ調味料

新庄赤みそ 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
酒 大さじ1/2  
みりん 大さじ1

油 大さじ1と1/2

♪ 作り方 ♪

- 1 キャベツは3~4センチのざく切りにする。  
ピーマンは縦六つ~八つ割りにする。
- 2 豚薄切り肉はさっとゆでる。
- 3 合わせ調味料は、なめらかにときまぜておく。
- 4 中華鍋に油を熱してキャベツをいため、油が回って  
つやが出たら2とピーマンを加えて一いためする。  
3を回しかけて、全体にまぶすようにいため合わせる。

☆ アドバイス ☆

キャベツのシャキシャキ感を楽しむためには、  
中華なべをよく熱することと、強火で一気に仕上げることです。

---

■ レシピ・おいしいお味噌料理2

《ささ身のみそロール》

---

「ささ身のみそロール」

♪ 材料 (4人分) ♪

鶏ささ身 6本  
焼きのり 1枚  
ねぎ 適宜  
酒 少々  
新庄白みそ 大さじ1  
サラダ油 小さじ1/2

♪ 作り方 ♪

- 1 ささ身は筋を抜きとり、肉厚の部分に  
中央から左右に浅く包丁を入れて開き、酒を振る。
- 2 1の開いた側にみそを薄く塗り、1の肉と同じ大きさに  
切ったのりをのせ、端からクルクルと巻く。  
巻き終わりを下にして耐熱皿にのせ、ラップをして、  
電子レンジに約4分間かける。
- 3 ねぎは3~4センチ長さに切る。
- 4 サラダ油を引いたフライパンで、ねぎと2を転がして、  
こんがり焼き色がつくまで焼く。
- 5 鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛ってねぎを添える。

「みょうがとオクラのみそ汁」

♪ 材料 (2人分) ♪

みょうが 2個  
オクラ 2本  
だし汁 2カップ  
新庄ゴールデンみそ 大さじ1

♪ 作り方 ♪

- 1 みょうがは縦にせん切り、オクラは塩をふってうぶ毛をこすり、軽く水洗いして小口に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れて沸かし、1を加えてみそを溶き入れる。

毎年6月は食育月間。  
広島市では『朝ごはんキャンペーン』を展開しています。

皆さまは朝ごはんを毎日食べていますか？  
朝ごはんには、脳への栄養補給、体温上昇、身体のリズムを整えるなど、大切な役割があります。  
また、朝ごはんを食べることで、生活習慣病や肥満の予防になると言われています(^\_^)!

おみそ汁も簡単に美味しく食べられる、朝食の1品になります。  
色々な具材を入れてバランス良く食してみてください♪

食育月間を機に、食を見直し、バランスの良いごはんを美味しく食べて健康に、元気に過ごしましょう！！

一口に「みそ」と言っても種類は様々。  
また、地域によっても、使われているみそが異なってきます。  
「米みそ」が広く使われていますが、愛知県や近県では濃厚な「豆みそ」が、九州地方では甘口の「麦みそ」が好んで使われる傾向にあります。

それぞれの地域の特色を活かしたみそ料理をご紹介します(^o^)/  
お近くにお出かけの際は、是非召し上がってみてください。  
また、住まれている地域のみそ料理も、是非召し上がってみてください！

北海道 石狩鍋  
野菜や、北海道特産のさけを使ったみそ味の鍋

青森 貝焼きみそ

ほたての貝殻の上でみそを溶かしただし汁に卵やほたてなどを入れ、焼いた料理。

山梨 ほうとう

小麦粉で作っためんと、かぼちゃなどの野菜をみそ味で煮込んだもの。

愛知 みそ煮込みうどん

豆みそをだし汁で溶かし、土鍋で煮込んだうどん。

関西 白みその雑煮

大根、さといも、丸もちが入り、白みそで味を付けた雑煮。関西地方の正月料理です。

広島 かきの土手なべ

広島特産のカキを使い、鍋のまわりに、土手のようにみそをのせて煮た鍋

鹿児島 さつま汁

大根、にんじん、ごぼうなどの根菜類と鶏肉を煮込んだみそ汁。

沖縄 イナムルチ

豚肉、こんにゃく、しいたけ、かまぼこが入ったみそ汁。かくし味にピーナッツバターが使われています。

---

■今月のお勧め商品はコチラ♪

《即席みそ汁シリーズ》

---

梅雨に入り、じめじめ…。食欲が落ちてきている方もいらっしゃるのでは？

そんな時こそ、手軽に調理して栄養をつけることが大切です。

お湯を注ぐだけで、美味しいみそ汁が味わえる

『即席みそ汁シリーズ』を一品加え栄養チャージ。

暑い夏を乗り切りましょう！！

夏のお勧め即席シリーズ

『カップとうふわかめ汁』

みんな大好き、わかめととうふのみそ汁ゴールデンコンビ。

人気NO.1のお味を是非。

『即席けんちん汁』

里芋、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、油あげ、しいたけ、をごま油で炒めた、具だくさんの本格みそ汁。

『カップあさり汁』

磯の風味豊かな、体にもおいしい健康みそ汁です。

---

いよいよ本格的な梅雨入り、雨の降る日が続きます。お店にはおしゃれな傘や様々なレイングッズが並んでいます。足首より上の部分が着脱可能で、普通の靴としても使えるレインブーツや、かばんを覆い雨からガードするレインカバーなど便利なグッズがたくさんあり、すごいなと感心しました!(^^)! みなさんもお気に入りレイングッズを見つけて、雨の日を快適に過ごして下さい(^^♪

しんちゃん ツイート中 ☆

ツイッターを始めました。  
新庄みそのキャラクター『しんちゃん』が、味噌を使った簡単料理のレシピやお得な情報を続々とご紹介中。

アカウント [shinjyo\\_miso](#)

★最後までお読みくださり、ありがとうございました★

---

☆新庄みそからのお便りは、毎月1回第3水曜日に配信予定です。  
等幅フォントで最適にご覧いただけます。

---

『新庄みそ便り』 2012/6/20号  
発行人 山本 弘樹 担当 山本・田村

-----  
このメールマガジンは、弊社にてお買い物をされたお客さまや、プレゼントにご応募されたお客様にお届けしております。今後はこのようなお知らせメールが不要な場合には、お手数ですが下記メールアドレスまでお知らせくださいませ。  
[merumaga@shinjyo-miso.co.jp](mailto:merumaga@shinjyo-miso.co.jp)

▼メールアドレスの変更・解除手続きは、下記ページのお問合せフォームからも可能です。  
<http://www.shinjyo-miso.co.jp/contact.html>

-----  
□■□ 新庄みそ株式会社  
□■ 広島市西区三篠3丁目12-23  
□ TEL:082 (237) 2101(代) FAX:082 (509) 0017  
MAIL [info@shinjyo-miso.co.jp](mailto:info@shinjyo-miso.co.jp)

---