

件名【新庄みそ便り】話題のみその本 発売中

～創業80年の広島～

『新庄みそ便り』 vol99

2012.7.18

<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♪ 《話題のみその本 発売中》
-
- レシピ・おいしいお味噌料理 《とり胸肉のカリカリ焼き》
-
- レシピ・おいしいお味噌料理2 《ひじきとピーマンのそぼろ煮》
-
- レシピ・おいしいお味噌汁 《モロヘイヤとトマトのみそスープ》
-
- 季節の行事情報 《7月下旬～8月上旬 広島イベント情報》
-
- 知って得するお味噌のはなし 《シェフとみそ》
-
- 今月のお勧め商品はコチラ♪ 《旬の野菜を使った個食シリーズ》
-

■新庄みそからのお知らせ 《話題のみその本 発売中》

1 『味噌力』

"みそ研究"の第一人者 広島大学名誉教授 渡邊敦光先生が執筆された『味噌力』が好評発売中です。

「放射線」から身体を守る、乳がん、胃がん等様々な「がん」予防、
「心筋梗塞」「糖尿病」等の生活習慣病の予防・・・
みそを食べることによって、様々な効果がります。
その効果を実験や統計によって証明し、みその可能性が書かれています。

また、みそと塩分の関係等、みそとの上手な付き合い方が書かれていて、
とても為になります。ぜひお手にとってみて下さい(^_^)/

渡邊先生はいろいろな活動をされていて、女性が自分の健康と将来生まれ
てくる子どもの為に食事、特にみそを食べて元気になろう、というゲシエン
クプロジェクトにも積極的に関わられています。
皆さまにもプロジェクトにご賛同頂けましたら幸いです。

『味噌力』を読んで、みその可能性を学び、積極的に食してみてください♪

2 『はなちゃんのみそ汁』

文藝春秋社から発刊された『はなちゃんのみそ汁』
九州・福岡在住の新聞記者安武信吾さんの長女はなちゃんがお母さんに
教えられたみそ汁づくりに毎日頑張っている様子を綴った本です。
はなちゃんのお母さん・千恵さんは33歳で乳がんで亡くなりましたが、
命あるうちに愛する娘に生きる術を教えなくてはと考え、様々な家事を
教えました。
その一つが『食べることは生きること』という想いからの“みそ汁づくり”
だったのです。
「どうしておみそ汁を作るの？」という問いに、はなちゃんは「お父さん
とお母さんが笑ってくれるから」と答えています。

心が温まる実話です、ぜひ読んでみて下さい(^_^)

■ レシピ・おいしいお味噌料理

《とり胸肉のカリカリ焼き》

♪ 材料 (4人分) ♪

とり胸肉 大2枚

A

新庄米みそ 大さじ4

酒 大さじ1強

みりん 大さじ1強

マヨネーズ 大さじ1/2

タバスコ 2～3滴

小麦粉 適宜

ゴマ油 大さじ2

いりごま 適宜

グリーンカール 適宜

♪ 作り方 ♪

1 とり肉はフォークか竹串で、皮面をツンツンさせて
味と火の通りを良くする。

2 Aを練り混ぜ、1のとり肉全体に塗り付け、30分ぐらい置く。

3 2のとり肉のみそを、指先などで軽くぬぐい、小麦粉をまぶしつける。

4 フライパンにゴマ油を熱し、とり肉の皮面から焼く。
鍋のふたなどで押しながら、中火で焼き色をつけ、弱火にして
3分焼く。返して同様に火が通るまで焼く。

5 いただきやすく切り分けて器に盛り、ゴマを散らし、グリーンカール
(またはレタスなど)を添える。

■レシピ・おいしいお味噌料理2

《ひじきとピーマンのそばろ煮》

《ひじきとピーマンのそばろ煮》

♪ 材料 (4人分) ♪ 107kcal

ひじき(乾) 20g
牛ひき肉 70g

下味調味料

しょう油 小さじ1/2
酒 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1/2

ピーマン 4個
ねぎ 10センチ

合わせ調味料

砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
新庄麦みそ 大さじ2
鶏ガラスープ カップ1/3

ごま油

♪ 作り方 ♪

1 ひじきはたっぷりの水で戻し、きれいに洗ってざるに上げ、
食べやすく切る。

2 牛ひき肉は下味をつける。

3 ピーマンは細切りにする。ねぎは縦2等分して小口切りにする。

4 フライパンにごま油小さじ2を熱し、ねぎ、ひき肉、ピーマン、
ひじきの順に炒め、弱火にして合わせ調味料を加え、汁がなくな
るまで炒め煮にする。

★ やや甘口で香ばしい麦みそは、いろいろな調理に使えますが、
このようなひじき煮にもぴったり！作りおきのきく常備菜です(^^♪

■レシピ・おいしいお味噌汁

《モロヘイヤとトマトのみそスープ》

《モロヘイヤとトマトのみそスープ》

♪ 材料 (4人分) ♪ 76kcal

モロヘイヤ 200g
しょうがみじん切り 小さじ1
ねぎみじん切り 大さじ1
豚ひき肉 60g
だし カップ3と1/2
赤だしみそ 大さじ4と1/2
ミニトマト 適宜

塩、サラダ油

♪ 作り方 ♪

- 1 モロヘイヤは葉を摘み、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げる。冷ましてみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、しょうが、ねぎを炒める。
香りが出てきたら豚ひき肉を加え炒める。
- 3 だしカップ3を加え、沸騰したらアクを取り、2~3分間煮て、モロヘイヤを加えてさっと煮る。残りのだしでみそを溶いて加え、温める。
- 4 器に盛り、切り分けたトマトを加える。

どちらかといえば、みそ汁に限りなく近いスープ。
濃厚な旨みと香りを持つ赤だしみそは、トマトやモロヘイヤのように
個性の強い野菜と組み合わせると生きます。
夏には冷たくしてどうぞ(^^♪

■季節の行事情報

《7月下旬~8月上旬 広島イベント情報》

いよいよ夏本番、各地で様々なイベントが行われます。
7月下旬~8月上旬にかけて広島で行われるイベントをご紹介します。
お近くの方や、気になるイベントがありましたら、是非ご参加下さい(^^♪

- 7/21 (土) みよし市民納涼花火まつり (十日市西 巴橋下流)
 - 7/21 (土) 宮島さん協賛いんのしま水軍花火大会 (土生港周辺)
 - 7/28 (土) 広島みなと夢花火大会 (広島港1万トンバース)
 - 7/28 (土) 呉海上花火大会 (呉港湾内)
 - 7/28 (土) 黒瀬ふれあい夏まつり2012 (東広島市生涯学習センター)
 - 7/28 (土) 三次きんさい祭 (三次町、十日市中央通り)
 - 7/28 (土) おのみち住吉花火まつり (住吉神社 地先)
 - 7/28 (土) ~29 (日)
呉の夏まつり (呉市中央公園)
(YOSAKOI中国九州祭りinくれ)
 - 8/1 (水) ~8/2 (木)
広島三大祭 すみよしさん (住吉神社)
 - 8/4 (土) 宮島管弦祭 (厳島神社)
 - 8/11(土) 宮島水中花火大会 (大鳥居付近)
-

西洋料理を担当する全国のホテルシェフに対して、みその使用状況、使用目的等の「みそに関する意識調査」を行いました。
西洋料理にみそを使うときのヒントが示されており、特にシチュー、カレー、ドレッシングなどの隠し味として使い方は大変参考になると思います。

これからのみその活用の参考にされてみて下さい！

◆ ホテル・ホテルレストランでみそを使っていますか ◆

使っている 87.2%

◆ 使用しているみその種類・味は ◆ (複数回答)

種類
調合みそ 42.2%
豆みそ 40.4%
米みそ 22.9%
味
甘口みそ 56.9%
辛口みそ 35.8%

◆ どのような用途に使いますか ◆ (複数回答)

ソースの材料 93.9%
ドレッシングの材料 58.6%
牛肉などの漬け床 30.3%
乳製品と合わせる 29.3%
ワインと合わせる 16.2%

◆ みそを使うとき、期待する効果は何ですか ◆ (複数回答)

隠し味 68.7%
コクを出す 58.6%
味をまろやかにする 46.5%
旨み調味料として 40.4%
臭み消し 20.2%

◆ 今後、西洋料理でみそを使う機会は増えると思いますか ◆

増えると思う 67.0%

(みそ健康作り委員会アンケートより)

■今月のお勧め商品はコチラ♪

《旬の野菜を使った個食シリーズ》

いよいよ夏本番。今回は、夏野菜を使った個食シリーズをご紹介します。
旬の野菜を美味しく召し上がって下さい(^^)♪

《きゅうりのもろみ味噌》

きゅうりをおいしく召し上がるには、もろみみそが一番！
初夏の味を感じさせる1品です。

《 なす炒めの素 》

夏に人気のなすメニュー。スタミナ料理としてのなす炒めは最高です☆

いつも『新庄みそ便り』をご覧頂き、ありがとうございます。

このメールマガジンも皆さまのおかげでいよいよ次回で

100回目を迎えます(^_^)/本当にありがとうございます♪

記念すべき**100**号では、プレゼント企画を考えておりますので、
お楽しみに☆

もうすぐ梅雨明け、夏本番です！

身体に気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう(^o^)

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』 **2012/7/18**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

▼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**
