



毎月30日は『味噌の日』

5月のステキな投稿をご紹介します



味噌はいろいろ使える!を広めよう



4月から始まりました新企画『味噌の日に#味噌料理をつけて投稿しよう』ですが、5月も皆さんからステキな投稿を頂きましたので、ご紹介させていただきます。

味噌の日とは??

「三十日」は「みそか」とも読めることから、毎月30日を「味噌の日」と、全国味噌工業協同組合連合会が定めています。(30日がない2月は、月末が「味噌の日」です。)




わんたる
@wanntaru

30日は味噌の日～
「じゃが芋とベーコンのガーリック味噌炒め」を作りました!



pointzui
今年も梅味噌の季節がやってきました!

お味噌はこぼれても大丈夫です
育てる味噌を使いましょう

梅干しを作る時に選別した
痛んだ梅が美味しい梅味噌に変わります

梅と味噌と同量で作りました!
砂糖は少し梅より少なめで作っています!



ゆいこ
@hiyaneyuko

今日は味噌の日!
つける味噌(梅)とマヨネーズを混ぜて、焼いた鯛の丸干しにかけたらさっぱり美味しく食べられますよ～



さくら
@EMrcl

今日は、味噌の日我が家では餃子のあんに味噌を入れて肉の臭みをとっています。母から教えてもらって子供のころから食べてました。



いわみ
@omntuman3

味噌の日の今日は、お味噌を使った鶏つくねを作りました



mkc9355 三十日「みそか」ですね? みそかと読めることから、毎月30日を「味噌の日」と、全国味噌工業協同組合連合会が定めていますねなので早速に暑気払いに東山椒で山椒味噌を作ってみました! 東山椒の痺れる旨さと味噌がマッチして、もろきゅうも絶品です!

今日は先日、作った育てる味噌のピカちゃんとかどわってます無添加味噌をブレンドしてみました! 甘味は蜂蜜です!

東山椒を洗ってから茹でてアク抜きを兼ねて水にさらしあとはお湯とみりんと蜂蜜で整えました! 暑い日感して完成! 手作り山椒味噌で暑気払いです!



ubbn1118
休日のお昼に味噌チャーハンを作りました!

1人前レシピです
フライパンに味噌20g、砂糖小さじ1杯、サラダ油大さじ1杯を加熱して、そこにご飯を加える。
味噌に格めながらご飯を炒めて、卵、その他具材を加えて火が通ったら完成

具材はあるもので簡単に!
いつものチャーハンと違ってコクや甘みもあっておいしいと好評でした



ごまたろう
@macham321

今日は味噌の日ということでポテトにあう味噌マヨディップソースをつくってみました。



aquamarinwind

鍋に解凍したポークカレー、ゴーヤ、ほうれん草を合わせて味噌を大さじ1加えて煮込むだけ

野菜たっぷりな味噌の旨味が通し味となる時短で美味しいカレー仕上げにパルメザンチーズ

玄米ご飯に胡麻とイタリアンパセリ新生姜を添えて頂きませう。

めっちゃ旨〜です。



t_a_moriori ある日の夕食

- *ごはん
- *おみそ汁
- *なすとねぎのみそあえ
- *おろし焼き厚揚げ
- *ブロッコリー、プチトマト

みそ味のおかずは、ごはんがすすむっつ!

ごちそうさまでした。

ステキな投稿をたくさんありがとうございました。30日の味噌の日だけの募集でしたが、5月もたくさんの投稿を頂きました。こんな料理にも使えるんだ!と新たな発見に。皆さんもチャレンジしてみてくださいね。そして作ったら投稿を忘れずに♪6月も味噌の日の投稿お待ちしております。

ひかり味噌社員の味噌の日チャレンジ



今回のチャレンジャーは安井です!
チャレンジしたのは・・・
「鶏もも肉のガーリック味噌焼き」です!



こちらのレシピを教えてくださいました・・・

ひかり味噌アンバサダー



とても簡単です。肉を切ってタレとともにポリ袋に入れて揉み込む準備を前日しておいて、一晚漬けると味噌味が良く染みて、より美味しいです。翌日は夕飯時に焼くだけなので、すぐに作れます。マヨネーズと漬ける事で、鶏肉が柔らかくなります。

ちえさん

《材料》

鶏もも肉のガーリック味噌焼き (4人分)

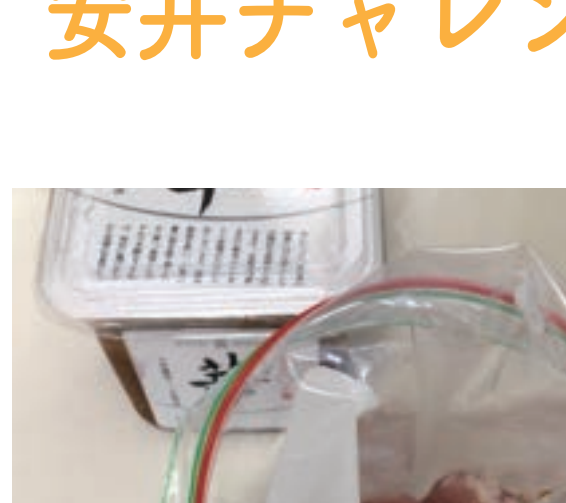
- ・鶏もも肉 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・味噌大さじ 2～3
- ・おろしにんにく 小さじ1

《作り方》

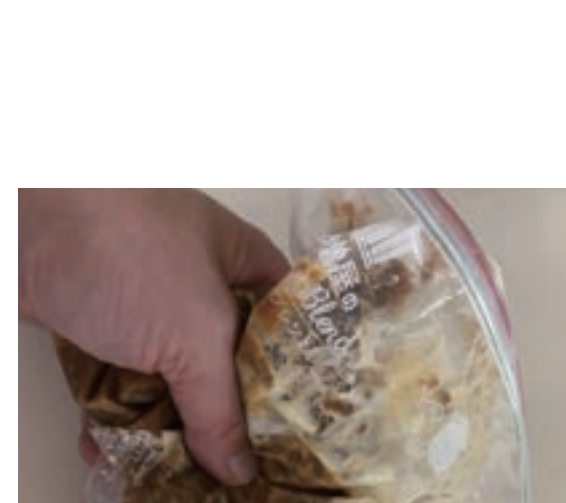
- ① 鶏もも肉 2枚 600～700g を一口大に切る
(皮は取りたいければ取ってもいいが、あった方が焼き目はきれいにつく。)
- ② マヨネーズ大さじ4、味噌大さじ2～3、おろしにんにく小さじ1
(パンチを効かせたい時はもっと入れても)をよく混ぜて、ポリ袋に①と一緒に入れよく揉み込み、ポリ袋の空気を抜いて30分以上漬ける。
- ③ ②を皮を下にしてタレと一緒にフライパンに並べ、中火で焦げめが付くまで焼き、上下を返して蓋をし、中に完全に火が通るまで弱火で6分くらい焼く
(一口大の大きさによって加減して下さい。焦げ過ぎないように気をつけて。)
- ④ 千切りキャベツや、レタス、ミニトマトなどお皿に盛り付ければ出来上がり。

※ちえさんからのレシピ原文です

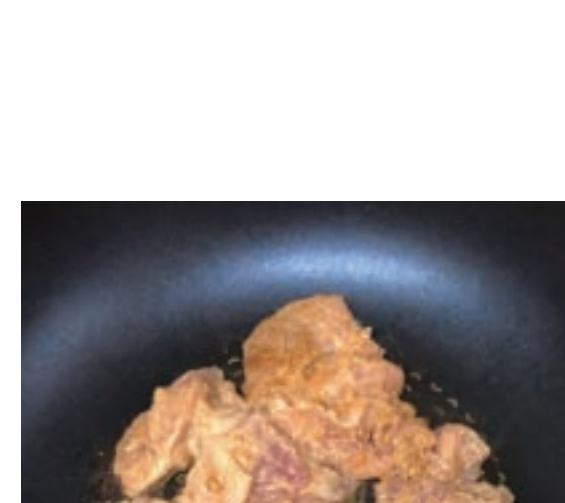
さっそく安井チャレンジ!!



今回はひかり味噌の高級味噌『華』を使用!
もも肉が1枚しかなくて...、1枚分です。



もみもみ・・・
もみもみ・・・
そして、放置しました。



ジュージュー焼くだけ。



味にパンチがありそうなので、ズッキーニも加えてみました。



チャレンジ成功!!
家にある材料で作れる上、簡単なのでチャレンジしやすかったです!
味噌漬けにすると、味噌の効果でお肉がしっとり柔らかくなってビックリ!
添え物野菜も進む味付けでした。

味噌はいろいろ使える!を広めよう