



夢づくり住宅ニュース

2013年 3月号

塩麴に次ぐヒット調味料?! 「ハチミツみそ」

味噌とはちみつを、2:1の割合で混ぜるだけの「ハチミツみそ」。この超簡単な調味料が、あるブログをきっかけに「すごい万能調味料」として話題になっています。レシピ本も出版されるなど、塩麴に次ぐヒット商品となるでしょうか!?

参照:日経WOMAN、NHKカルチャー

「ハチミツみそ」は味噌のしょっぱさと旨味、はちみつのまるやかな甘みがバランスよく、コクがあってそのまま酒の肴にしてもとてもおいしくいただけます。さらに、焼き物や煮付けの味付けに調味料として使うもよし、漬けて使うもよし。発酵調味料なので保存も比較的利きますし、アレンジ次第で料理の幅も広がります。まさに万能調味料なのです。

味噌は発酵食品なので食材を柔らかくするだけでなく、食物繊維やたんぱく質を含んでいて、ガン予防や美白にも効果があると言われています。また、はちみつは砂糖に比べ低カロリーな上、ビタミンやミネラル類、酵素などを含んだ健康食品でもあります。

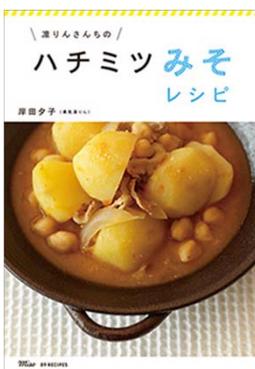


「ハチミツみそ」の考案者である「勇氣凜りん」こと岸田タチさんは、ご自身で料理するときに使う砂糖を、健康を考えてハチミツに置き換えていたといいます。さらにハチミツを味噌との組み合わせで使う頻度が高いことに気づき、それならば、と2つをあらかじめ混ぜた状態で常備することを思いつきました。こうして生まれたのが「ハチミツみそ」で、ブログ「勇氣凜りん料理とお菓子 岸田タチオフィシャルブログ」にて公開したところ話題になったのです。

←岸田タチさんの著書本「凜りんさんちのハチミツみそレシピ」(飛鳥新社)
普段の食事にハチミツみそを活用する知恵が凝縮されています。



そのまま食べてみると、バランスのいい甘じょっぱさで美味しい!濃厚なピーナツクリームのような感じです。味噌のコクや風味はそのまま、ハチミツの控えめでさっぱりした甘みがちょうどいいのです。このままでトーストに塗ったり、ご飯にのせたり、野菜のディップにしたりと、幅広く活用できます。手軽に発酵食品を摂れるというのは体にうれしい!



ハチミツみその作り方

材料

味噌(一般的な米味噌) 100g
ハチミツ 45~50g

- ①煮沸消毒した瓶の中に、味噌とハチミツを入れて混ぜ合わせる。
- ②味噌田楽やキュウリなど、このままつけておいしいです。トーストにバターと一緒に塗るのもおいしい!調味料としても使えます。
- ③冷蔵庫で保存し、1ヶ月以内に使いきって下さい。



これが「ハチミツみそ」。味噌とハチミツを混ぜてよくなじませると、トロっとして、ツヤが出てきます。

さて、「ハチミツみそ」に使う味噌とハチミツはどんなものがオススメなのでしょうか?まず味噌について。味噌は一般的な米味噌がオススメですが、赤味噌や白味噌でもOKですが、その場合は一般的な米味噌と塩辛さや甘さが異なるので、自分でハチミツを混ぜる割合を調整してください。麦みそですと甘すぎるものができてしまいますので、万能調味料としてはNGとなってしまいかねません。また、だし入りや減塩味噌などはNGです。保存期間などが変わってくるためです。一方、ハチミツについては好みのものを何でも使ってOKです。でもハチミツ以外の、例えばメープルシロップだと香りが味噌の風味を邪魔することもありますし、水あめや黒蜜よりハチミツの方が消化がいいし、体にもいいと思います。普段から家にあるシンプルな味噌とハチミツで作るのが基本です。

テレビでも話題です!

1月16日(水)放送のTBS「はなまるマーケット」【2013年流行予想くるくるグルメ】のコーナーの中でも紹介されました。

<http://www.tbs.co.jp/hanamaru/tokumaru/20130116.html>



そのほか、NHK「あさいち」や日テレ「世界一受けたい授業」の中でも紹介されるなど、テレビでも話題に!

発酵食品・味噌は美と健康の調味料

「味噌は医者しらす・・・」健康と味噌を結びつけた話はたくさんあります。古来よりかかせない「糶」を使って作られてきた発酵食品の味噌。美味しいだけでなく、健康や美肌に良いと科学的に証明されてきています・・・が、味噌だけでは使いにくいのも事実!そんな味噌を使った流行の万能調味料「ハチミツみそ」。次では、ハチミツみそを使った簡単レシピをたっぷりご紹介いたします。味噌の驚きのチカラを知って、美しさと健康を手に入れましょう ⇒ ⇒ ⇒

+ひと工夫!

ハチミツみそアレンジレシピ

ハチミツみそをベースにしたアレンジのバリエーションは無限大!ハチミツみそ自体がコクや甘みをもって十分に美味しいおかげで、素人が思いつきでアレンジしても失敗しにくいところがスゴイところです。

中央典「大葉ハチミツみそ」

ハチミツみそ大さじ1に対し、大葉2枚と白ネギ少々(3cm程度)をみじん切りにして加える。ほかほかご飯にのせて食べると最高!

右下「麻婆風ハチミツみそ」

ハチミツみそ大さじ1に対し、豆板醤小さじ1、甜麺醤小さじ2、すりおろしたニンニクと生姜を少々加える。野菜や豚肉の炒め物などに加えると、簡単にコクのある麻婆風の旨辛味に!



右下「柚子ハチミツみそ」

ハチミツみそ大さじ1に対し、柚子の果汁少々と、柚子の皮を刻んだものを加える。トンカツなどの揚げ物のタレにすると、さわやかなので揚げ物でもたくさん食べられちゃう!

濃厚!ハチミツみその味付け卵



味付けはハチミツみそだけ!なのに卵の中にまで味が浸透して、濃厚な味付け卵に!食感もプルプルで柔らかく、味噌のコクがおいしい~。ぜひ白髪ねぎとパクチーをお供に試していただきたいです。おつまみ以外でも、ラーメンはもちろん、サラダや丼などにも活躍しそうです。

(作り方)

好みの固さのゆで卵を作り、殻をむいて水分を拭き取る。保存容器にその卵と、卵1個につきハチミツみそ大さじ1を入れて、1~2晩漬けておく。

やわらかジューシー!鶏のハチミツみそソテー

料理から立ち上る香ばしさが食欲をそそる~!味噌とヨーグルトという“ダブル発酵”のおかげで、鶏肉がやわらかくなり、ごはんがどんどん進んでしまいます。ただソテーしただけでこの満足感、ぜひ試していただきたい一品です。

(作り方)

- ①鶏もも肉を1枚用意し、皮目にフォークなどを刺して、味が浸みやすいよう下ごしらえをする。
- ②小さい器に、ハチミツみそ大さじ2、水切りヨーグルト大さじ1、にんにく1/2個分と生姜少々をすりおろして加え、よく混ぜる。
- ③ジッパー付きの保存袋に、①の鶏肉と②のタレを、一晚漬けておく。
- ④鶏肉を取り出し3~4等分にカットして、熱したフライパンで皮側からソテーして焼き目をつける。裏返して蒸し焼きにしてできあがり。味噌が焦げやすいので火力は弱めに。



包丁いらす炊き込みご飯

ツナ缶やミックスベジタブルを使って包丁いらす~♪



材料(3合分)

無洗米/3合、ハチミツみそ/大3、ツナ缶/1缶
冷凍ミックスベジタブルなど/1~2カップ、バター(お好みで)/5gほど

(作り方)

- ①米を炊飯器に入れ、水を3合の目盛通りに入れます。※無洗米でない場合は、洗ってざるにあげておいた米を使います。
- ②ツナ缶とハチミツみそを入れて軽くかき混ぜ、溶かします。完全に溶けきらずダマが残っていても大丈夫!
- ③上からミックスベジや冷凍コーンなどを散らし、炊飯器で炊きます。
- ④炊き上がったからお好みでバターを加えて蒸らし、全体をさっくり混ぜて完成!

材料(4人分)

ハチミツみそ・塩麴・酒/各大1/2、すしあげ/2枚、豚ミンチ/100g、白菜/2枚、白ねぎ・玉ねぎ/各1/3、
★【オイスターソース・醤油/各小1/2、生姜チューブ/1cm】
◎【ゼラチン/2.5g、湯/50ml、ウェーパー/小1/2】

(作り方)

- ①豚ミンチに★を合わせ1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ②すしあげ、野菜類はあらみじんに。白菜だけボウルに入れ、塩ひとつまみを入れて混ぜておく。水気が出てきたら絞り他の野菜と合わせる。
- ③◎を合わせる。湯にウェーパーを溶かしてゼラチンを入れよく混ぜ溶かしておく。
- ④豚ミンチ、野菜、調味料◎とコショウ少々を合わせ、捏ねる。餃子の皮で包み、小麦粉を薄くひいたバットの上に並べておく。
- ⑤水50mlに小麦粉小さじ1/2を混ぜておく。フライパンに、サラダ油大さじ1とゴマ油小さじ1/2を中火で温め、少し間隔をあげながら餃子を並べる。
- ⑥焼き色がついてきたら小麦粉を混ぜた水を入れ蓋をして4~5分、いい焼き色になったらゴマ油を鍋肌に少ししたら蓋を外して水分を飛ばす。
- ⑦フライパンに皿にはめ、しっかりおさえつけてそのままひっくり返す。油がたれそうなときはキッチンペーパーでしっかり吸わせてから返す。



★この話題の万能調味料「ハチミツみそ」を試したい方に朗報!今春ごろに「ハチミツみそ」の商品化が予定されているそうです。スーパーなどでも瓶詰めのハチミツみそが並ぶかも!?要注目!の万能調味料、ぜひお試しあれ!



