料理が感動の味に！調味料No.1決定戦

さしすせそ その1 味噌

味噌のうま味は
ダシより大豆と麹！

素材が生きる
ほうとうも
コク深いもつ煮も
おいしくなるのは
「ひかり味噌」！

味噌が好評！

1回戦 そのままなめる

1回戦敗退 ★ 「ダシ」が素材の味をジャマしてしまう

ハナマルキ
風味一番
【購入価格 540円/750g】

かつお風味が強すぎて味噌本来の味なし！
複数のダシが含まれており、かつおや昆布の味が強すぎて味噌本来の大豆の風味や麹の甘みを感じられないほど。具の少ない味噌汁に使う分には問題ないけれど、ほかの料理では食材の味を生かしにくいです。発酵させるのではなく、酵母エキスを使っているのも本来の味噌と異なります。

塩味はあってもありすぎるとおいしく仕上がらない……

メーカー	商品名	価格/容量	評価
マルサンアイ（ダシなし 赤味噌）	信州筑北村醸造 匠	572円/500g	塩気が濃く、舌にしょっぱさがいつまでも残る。塩のせいでほかの風味が消えている
マルサンアイ（ダシなし 赤味噌）	純正 こうじみそ	530円/750g	ダシは入っていないが塩気に角があり、大豆などのまろやかさは感じられない
マルコメ（ダシ入り 赤味噌）	一休さん	171円/750g	ダシの味ばかり口に広がってしまい、味噌本来の風味はなし。塩味も強めに感じる
マルコメ（ダシ入り 赤味噌）	京懐石	422円/650g	まろやかではあるものの、かつおダシの味が強く、大豆の香りや味わいはない
マルコメ（ダシ入り 赤味噌）	だし入り料亭の味	318円/750g	かつおダシの味が強すぎて、大豆の味がわからない。アミノ酸も入り、加工的な味

※現在は販売終了しています。

1回戦敗退 ★★ 麹の「甘み」が感じられない

神州一味噌
み子ちゃん
【購入価格 238円/850g】

ダシなし 白味噌

ダシのようにキツくはないけどバランス△
「み子ちゃん」は食材の味を邪魔するほどではないにしても、口の中に強めの塩気が広がり、味のバランスが悪い印象。この塩気のせいで、大豆の風味や麹の甘みがイマイチ感じられないので、味噌本来の味わいを楽しむことはできず、すべての料理をおいしくするのは難しいです。

「甘み」が弱い味噌はコチラの5品！

メーカー	商品名	価格/容量	評価
マルマン（ダシなし 白味噌）	無添加 生みそ(白)	480円/750g	無添加な点はいいが、塩味、コク、甘さのバランスが悪いせいで、塩味に角がある
ハナマルキ（ダシなし 赤味噌）	無添加 田舎みそ	298円/750g	大豆の味が薄いためコクがなく、麹感もなし。塩味が強くて塩辛い印象あり
ハナマルキ（ダシなし 白味噌）	無添加 こうじみそ	298円/750g	麹の風味はしっかり感じられるが、塩味が強いせいで全体のバランスが悪い
仙台味噌醤油（ダシなし 赤味噌）	本場 仙台みそ	503円/750g	仙台味噌らしい大豆のコクと塩味の強さはあまりなく、甘みも感じられない
マルモ（ダシなし 赤味噌）	青木味噌 善光寺平	454円/1000g	大豆の風味があり味わいはまろやかだが、コクと麹の甘みが足りない

※商品のデザインは変更されています。

大豆・麹・塩によるバランスの良い「塩味」と「甘み」が料理をおいしくする！

比べてわかった おいしい味噌の選び方

選び方3 コクを出す「塩味」がある

「減塩タイプ」も多くある！

一般的な味噌の塩分は平均12%前後。パラつきはあまりなく、甘みとのバランスで感じ方が変わる

味噌全体から数%程度塩分をカットしている。かわりに麹の甘みが強くでている傾向がある

料理にコクを出しつつ角のない塩気がベスト！
味噌の味の決め手となるのが塩味。原材料に含まれる食塩がしっかり効いていなかも、角が立たない絶妙な塩味のバランスが料理をおいしくします！これが弱いと、調理したときに味にコクがでず、物足りない仕上がりになってしまいます。

色の濃い「赤味噌」は塩味強めが多い傾向

赤味噌

熟成した赤味噌は塩味しっかり！
白味噌を、時間をかけて熟成させたものが赤味噌です。作りたての麹の甘みや、角の立つ塩気がとれて、コクのある味わいに。煮込み料理に使うと、よりコクが楽しめます。

赤味噌の中には塩味がで強くなりすぎてしまうものもあります
スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

選び方2 麹の「甘み」が感じられる

米が多いと甘みも強め

味噌の原材料の中で、甘みを作っているのが米。原材料表示の最初が米なら甘めの味噌といえる

麹の甘みが味噌の味のバランスを整える！
原材料のひとつである米は、麹となって味噌にまろやかな甘みを与えてくれます。この甘みは味噌の塩気の角をとり、味のバランスを整えてくれるので、どんな料理もおいしくする味噌には必須の味わいです！

塩気とのバランスが良い味のが本当においしい味噌です！
※女食生活ヒラメキスト 北山みどりさん

熟成期間の短い「白味噌」は少し甘め！

白味噌

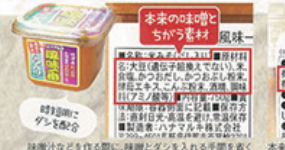
色の白い味噌は麹の甘みが強い
色が白い味噌は熟成期間が短いもの。作りたての味噌は、麹の甘みが立っているため、味わいがまろやかな傾向があります。秋田麹や西京味噌などがこれにあたります。

甘みが強い味噌を使うと料理の仕上がりがまろやかになります！
フードコーディネーター 平尾由希さん

選び方1 「ダシ」などの濃い味が主張しすぎていない

ダシが強いと料理の素材感を損なう

ダシ入り



味噌汁などを作る際に、味噌とダシを入れる手間を省くため、ひとつにしたのがダシ入り味噌。便利ではあるが、風味はかつおや昆布が強い

ダシなし

本来の米味噌は、大豆と米、食塩のみで作られていて、あらゆる料理に合わせやすい原材料の風味。無添加をうたう味噌は、ダシを含まず甘みを感じられる

ダシをとるのがメンドウなら顆粒で手軽に済ませてOK！

無添加の味噌を使って味噌汁をつくる際には、左の顆粒ダシが香り豊かでおすすめ！

しょっぱすぎたりダシが強かったりすると、味噌のうまが楽しめません！
スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

強いダシや塩気は食材を台無しに
おいしい味噌の条件は、素材である大豆、麹の風味をしっかり感じられること。かつおや煮干などのダシが混ざっていたり、食塩が効きすぎていると、味噌本来の風味が損なわれるうえ、食材と味がなじみにくくなります。

料理が感動の味に！調味料No.1決定戦

大豆と米の甘みと塩味を、バランス良く感じられる

2回戦進出 ★★ 「塩味」と「甘み」のバランスが良く「ダシ」などが強くない

浅利佐助商店
百年蔵みそ
【購入価格 788円/500g】 ダシなし 赤味噌

角のない塩が効いてコク深い
麹の甘みとしっかりめの塩分が合わさって、深みのある味わいになっている。シンプルで雑味がなく、後味がスッキリしている

ひかり味噌
こだわってます
【購入価格 528円/750g】 ダシなし 赤味噌

塩味と甘みのバランスがピカイチ
ほど良く塩味が効いているので、麹のほんのりとした甘さとマッチしてまろやかな後味。口の中で大豆の香ばしいコクが広がる

山吹味噌
無添加コクとかおり
【購入価格 765円/500g】 ダシなし 赤味噌

麹の甘みが塩味をマイルドに！
ややしっかりめに塩味が効いているものの、麹の甘みもあり、マイルドな味わいに。全体の味のバランスが整ったお手本のような味噌

マルコメ
丸の内タニタ食堂の減塩みそ
【購入価格 308円/325g】 ダシなし 白味噌

減塩なのにコクが劣ってない！
麹の香りとマイルドな甘さが際立つやさしい味わい。後から大豆の風味も感じられ、減塩ながら物足りなさはまったく感じない

山吹味噌
無添加家傳山吹味噌
【購入価格 530円/750g】 ダシなし 赤味噌

シンプルな味噌の風味がわかる
最初にしっかりとした塩味があり、後味はほのかな麹の甘さでまとまる、コクのある味わい。シンプルかつ濃厚で、料理に合わせやすい

山吹味噌
無添加白山吹
【購入価格 520円/750g】 ダシなし 白味噌

甘みの強いまろやかな味噌
味噌がなめらかで、調理したがロを揃えて「まろやかでやさしい味！」と絶賛。麹のふわっとした香りと甘さが感じられ、やわらかい味わい

大豆の風味・麹の甘み・塩味の3拍子が揃ったのは6製品！
味噌そのものの味を比べた結果、バランスの良い味は6製品だけでした。赤味噌だけでなく白味噌も、それぞれ塩気がしっかり効いているのに、麹の甘みがマイルドにまとめてくれるので角がなく、コクの深い味わいに。2回戦では、調理したときにもっとも多くの料理がおいしくなる味噌を探します！

おいしかった味噌はバランスが良くとがった部分がありませんでした！
※女食生活ヒラメキスト 北山みどりさん