

味噌の素材本来の味が野菜の甘みを引き立たせて

汁物以外は
塩味が弱まり
風味不足

6位

タシなし マルコメ
白味噌 丸の内
タニタ食堂の
減塩みそ
【購入価格 308円/650g】

煮込んでコクがでるか

味の濃い料理には
合う物足りない
ほうとうは、野菜の甘さと味噌の
甘さがマッチして1位のひかり味噌
と比べると、減塩のため、味の
濃い炒め物や煮物ではコクが
感じられず残念な結果に。大豆
のツブツブが大きく味噌がもつ
たりしているため、炒め物の際
に素材となじみにくかったのも
マイナス。

もつ煮

味噌の味が
ほんのり

塩味が足りないという
コクがでず、煮込みとして
は物足りない。加熱した
ことで味噌の風味も飛んで
しまい、うま味の少ない
あっさりしたもつ煮に

素材を生かせるか

ほうとう

野菜をおいしく
するまじりか

大豆のある味噌と糖が
野菜の甘さを引き立て、
特に甘みの強いがばち
の味のなじみがバツグン。
くどさがないので、ど
んな野菜でもおいしく

溶かさず使えるか

なすと豚肉の味噌炒め

塩になじまず
パンチが強い

豚肉の脂をきばせ
ず煮込み、コクが出
なかつた。なすにも糖が
絡まず塩味が残ってし
まい、かなり薄味の仕上
がり

調理をするとうま味が弱くなってしまう……

煮物をコクのある味わいに!

2回戦
調理して食べる

味噌
さしすそ
その1

素材を生かせるか

ほうとう

野菜の甘みと
なじみます!

ほどよい塩加減が、野菜
の甘みを引き立て、上品
でやさしい味わいに。味
噌が主役で、大豆の
味が引き出すので、ど
んな野菜でもおいしく

溶かさず使えるか

なすと豚肉の味噌炒め

絡んだ味噌が
香ばしい!

豚肉は、コクが出て野菜
の甘みを引き立て、上品
な味わいに。なすも
味噌がよく絡んで甘み
が感じられる。全体とし
て、代わりには味噌の香
りがよく、なすの甘み

煮込んでコクがでるか

1位

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

もつ煮

具材に味が
染み渡る!

大豆の香ばしい風味がも
つので、煮込みとして
は、野菜の甘みと味噌
の味がよく絡んで、味
噌の味がよく、なすの
甘みを引き立て、上品
な味わいに。なすも
味噌がよく絡んで甘み
が感じられる。全体とし
て、代わりには味噌の香
りがよく、なすの甘み

どんな料理も
コクのある絶品
メニューに!



何をくくても
料理の味が
一段階上がる
味噌です!
※世帯主シラミキ
北山みどりさん

味噌の風味が料理に活かされてる!!



ほうとう
素材を
生かせるか
溶かさず
使えるか
煮込んで
コクがでるか



ほうとう
素材を
生かせるか
溶かさず
使えるか
煮込んで
コクがでるか



ほうとう
素材を
生かせるか
溶かさず
使えるか
煮込んで
コクがでるか

添加物でごまかさない!

野菜がウマイ!
やさしいのに
濃厚な味わい!!

あまゆる素材が
生かせるのはコレ!



だし
大百科
味噌
ベストバイ

ひかり味噌
こだわってます
【購入価格 528円/750g】

料理に風味がなじむのはひかり味噌!!

結果

2位の白山吹はマイルドなうま味!



4位
山吹味噌
無添加
コクとかおり
【購入価格 765円/500g】

4位
山吹味噌
無添加
家傳山吹味噌
【購入価格 530円/750g】

2位
山吹味噌
無添加
白山吹
【購入価格 520円/750g】

2位
山吹味噌
無添加
白山吹
【購入価格 520円/750g】



あっさりとした味が
好きな白山吹の味
料理のレベルは
上がります!
※世帯主シラミキ
北山みどりさん

どんな食材にもコクを出し
料理の味を底上げしてくれる!
プロが現場で選んだ「ひかり味噌」の「こ
だわってます」は、汁物を作れば具材のにおいし
さを感じられ、炒め物をすればしっかりと味がなじ
み、煮込みが風味が一層深くなるという、何に
使ってもおいしい絶品の味噌でした!

風味バツグンの「こだわってます」が
鶏肉の味噌漬けステーキ



材料 (4人分)
鶏モモ肉 1枚
味噌 大さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1

作り方
1 鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

食欲をそよめるアツアツの
味の千層ステーキです
料理研究家
酒寄美奈子さん

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く

鶏モモ肉を縦に半分に切り、調味料はす
べてジップロックに入れ混ぜる
2 鶏モモ肉に調味料を加え、1時間以上漬
け込む
3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて
弱火〜中火で焼き色がつくまで両面7〜8
分ずつ焼く