味噌の素材本来の味が野菜の甘みを引き立たせて

煮物をコクのある味わいに！

2回戦 調理して食べる

さしすせそ その1 味噌

料理が感動の味に！調味料No.1決定戦

6位

汁物以外は塩味が弱まり風味不足

ダシなし　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】

味の濃い料理には合わず物足りない

ほうとうは、豚の甘さと野菜の甘さがマッチして1位のひかり味噌にも負けずおいしさでした。しかし、減塩のためか、味の濃い炒め物やもつ煮ではコクが感じられず残念な結果に。大豆のつぶつぶが大きく味噌がもっかりしているので、炒め物の際に素材となじみにくかったのもマイナスに。

素材を生かせるか ◎

ほうとう

野菜をおいしくするまろやかさ

丸みのある塩味と麹が野菜の甘さを引き立て、特に甘みの強いかぼちゃとの味のなじみがバツグン。くどさがないので後ののこない味わい

煮込んでコクがでるか △

もつ煮

味噌風味がほんのり！

塩味が足りないせいでコクがでず、煮込みとしては物足りない。出汁としたことで麹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

溶かさず使えるか △

なすと豚肉の味噌炒め

味になじまずパンチがない

豚肉の脂をさっぱりさせすぎてしまい、コクが出なかった。なすにも味が染まず塩気が目立ってしまい、かなり薄味の仕上がりに

パンチはないので素材の甘みを活かしたいときに使いたい味噌です

フードコーディネーター 平尾由希さん

1位

どんな料理もコクのある絶品メニューに！

ダシなし　ひかり味噌　赤味噌

こだわってます

【購入価格 528円/750g】

汁物・炒め物・煮こみすべておいしく仕上がる

大豆の香ばしい風味があり、甘みと塩味のバランスが絶妙なひかり味噌。もつ煮のような煮込む料理では、深みが増して濃厚な味わいになります。ほうとうで野菜と合わせても、素材の甘みを損なうことなく引き立て、炒め物に使っても風味が飛ばずにしっかりと味が絡む万能な味噌です！

素材を生かせるか ◎

ほうとう

野菜の甘みとなじみます！

ほど良い塩加減が、野菜の甘みを引き立て、上品でやさしい味わいに。味噌が主張しすぎず、素材の味を引き出すので、どんな汁物も合わせやすい

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、コクが出て濃厚な味わいになり、なすも味噌がよく絡んで甘みを感じられる。全体としてクセがなく、塩味まろやかな仕上がりに

煮込んでコクがでるか ◎

もつ煮

具材に味が染みてる！

大豆の香ばしい風味がもつの臭みを消し、煮込むことで深みのある味に。塩味はややマイルドになり、代わりに麹の香りが際立った

味をつくっても料理の風味が一段階あがる味噌です！

幸せ食生活セラピスト 北山みどりさん

調理をするとうま味が弱くなってしまう……

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 ○

煮込むなどの調理をすると、塩分とあっさり味がまとまってしまう

4位 山吹味噌 無添加 コクとかおり

ダシなし　老麹味

【購入価格 765円/500g】

ほうとう

野菜の味は活かされているが、味噌の特徴があまりない

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 ○

4位 山吹味噌 無添加 家傳山吹味噌

ダシなし　老麹味

【購入価格 530円/750g】

味噌の風味が料理に活かされてる!!

ほうとう

甘いかボチャには合わせにくいが煮こむとこってりとした風味がでる

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 ◎

3位 浅草味噌商店 百年蔵みそ

ダシなし　老麹味

【購入価格 788円/500g】

ほうとう

やさしい味の白味噌で、野菜の味をまろやかに感じられる美味

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 ○

2位 山吹味噌 無添加白山吹

ダシなし　白味噌

【購入価格 520円/750g】

結果

添加物でごまかさない！

野菜がウマい！やさしいのに濃厚な味わい!!

あらゆる素材が生きるのはコレ！

だしの大百科 Best buy 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!!

濃厚なのに負けないので上品に仕上がります！

フードコーディネーター 平尾由希さん

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！

プロが調味一致で選んだ「ひかり味噌」の「こだわってます」は、汁物を作れば具材のおいしさが感じられ、炒め物をすればしっかりと味がなじみ、煮込めば風味が一層深くなるという、何に使ってもおいしい最強の味噌でした！

「こだわってます」を使った絶品レシピ

風味バツグンの「こだわってます」が鶏のうま味を引きだす

鶏肉の味噌漬けステーキ

材料（4人分）

鶏モモ肉	1枚	砂糖	大さじ1と1/2
味噌	大さじ2	みりん	大さじ1
		酒	大さじ1

作り方

1. 鶏モモ肉を開いて半分に切り、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時間以上漬けこむ
3. フライパンに油小さじ2をひき、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

食欲をそそるガッツリした味のチキンステーキです

料理研究家 酒寄美奈子さん

2位の白山吹はマイルドなうま味！

山吹味噌はすべて2回戦を選出！

4位 山吹味噌 無添加 コクとかおり

【購入価格 765円/500g】

比較的あっさりとまとまってしまったが、野菜の甘みは引き立てられた

4位 山吹味噌 無添加 家傳山吹味噌

【購入価格 530円/750g】

煮込むと塩味がまろやかになり、食べやすい。味噌の良い香りも出つ

2位 山吹味噌 無添加白山吹

【購入価格 520円/750g】

芳醇な味噌の香りでいつもより格段にレベルアップ

『白山吹』は塩味があまやかで、突出したコクや風味はないけれど、どんな調理をしても食材に味がなじみやすいところが高評価！ほうとうでは野菜の甘さと味噌の風味がぶつからず、どちらも生かされていました。炒め物や煮込みも、パンチはなくとも奥に抜ける味噌の香りが芳醇で、おいしくいただけます。

あっさりめの味がお好みなら白山吹でも料理のレベルは上がります！

幸せ食生活セラピスト 北山みどりさん