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

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。長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……

	信州筑北村醸造 匠	純正 こうじみそ	一休さん	京懐石	だし入り料亭の味
	ダシなし 赤味噌	ダシなし 赤味噌	ダシ入り 赤味噌	ダシ入り 赤味噌	ダシ入り 赤味噌
メーカー・商品名	マルオン	マルサンアイ	マルコメ	マルコメ	マルコメ
価格 容量	572円 /500g	530円 /750g	171円 /750g	422円 /650g	318円 /750g
評価	塩気が強く、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	ダシは入っていないが強気に角があり、大豆などのまろやかさは感じられない	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	まろやかさはあるものの、かつおダシの味が強く、大豆の香りや味わいはない	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を入れ、人工的な味

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、味のバランスが薄い印象。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！

	無添加 生みそ(白)	無添加 田舎みそ	無添加 こうじみそ	本場 仙台みそ	青水味噌 善光寺平
	ダシなし 白味噌	ダシなし 赤味噌	ダシなし 白味噌	ダシなし 赤味噌	ダシなし 赤味噌
メーカー・商品名	マルオン	ハナマルキ	ハナマルキ	仙台味噌醸造	マルキ
価格 容量	480円 /750g	298円 /750g	298円 /750g	503円 /750g	454円 /1000g
評価	無添加な赤はいいが、塩味、コク、甘さのバランスが悪いせいで、塩味に角がある	大豆の味が薄いためコクがなく、麹臭もなし。塩味が強くて食べ辛い印象あり	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	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

1回戦 敗退 ★ 「塩味」と「甘み」のバランスが良く「ダシ」などが強くない

浅利味噌醸造 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 ごこわってます [購入価格 528円/750g] ダシなし 赤味噌
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。口の中で大豆の濃ゆいコクが広がる

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
最初にしょっぱかりとした塩味があり、後味には力強い麹の甘さが残ってきて、コクのある味わいとシンプルかつ優雅で、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、舌者なたが口を覆えて「まろやかでやさしい味」。と麹、麹のふわっとした香りと甘さが感じられ、やわらかく味わい

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、コクのある味わいに。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れた部分があり出ませんでした！
料理研究家ヒラメキスト 北山みどりさん

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！

コクを出す「塩味」がある 選び方 3

「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がら、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。

料理にコクを出しつつ角のない塩気がベスト！

味噌の原材料の中で、甘みを作っているのが米。原材料表示の表記が米なら甘みの味噌といえる

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

麹の「甘み」が感じられる 選び方 2

米が多いと甘みも強め

麹の甘みが味噌の味のバランスを整える！

原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ものが本当においしい味噌です！
料理研究家ヒラメキスト 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 平尾由香さん

「ダシ」などの濃い味が主張しすぎていない 選び方 1

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、ひとつにしたこだわりダシ入り味噌。原料ではあるが、原材料かつおが目立ちが強い

ダシなし

本来の味噌は、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。無添加でうたう味噌は、ダシを含まずまろやかな感じられる

ダシをとるのがメンドウなら顆粒で手軽に済ませてOK！

素材味がベスト！

無添加の味噌を使って味噌汁をつくる際には、次の顆粒ダシが書いておすすめ！

しょっぱすぎたり ダシが強かったりすると、味噌の味が台無しめません！
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。かつおや昆布などのダシが選ぶ「ていり」食塩が効きすぎていると、味噌本来の風味が隠されるうえ、食材と味がなじみにくくなります。

比べてわかった おいしい味噌の選び方