

とってもヘルシーな“みそクッキング”

合資会社 野田味噌商店
愛知県豊田市榊塚西町南山6番地



～具材の情報～

※しじみの旬は1～2月は寒しじみ、7～8月は土用しじみとも呼ばれており、季節を通じてコラボ提案ができます。もちろんあさりでも美味しいです。

《しじみのお味噌汁》

<材料(3人分)>

しじみ 180g、昆布だし 500ml または水 500ml に顆粒だし大さじ 1/2、**CO 豆みそ 大さじ 2.5**、ねぎ 適量

しじみの砂出し用(水 500ml、塩 小さじ 1)

<作り方>

- ①. しじみは軽く水洗いしたら、砂出し用の塩水に1時間程漬ける。
- ②. 鍋に昆布だしを入れ、中火で煮る。
- ③. 沸騰して弱火に切り替えたなら、しじみを加える。
- ④. 唐が完全に開いたところで火を止めて、豆みそを溶かして完成
- ⑤. 仕上げにお好みで、刻んだネギを振りかける。

※貝の旨味が存分に味わえるしじみの味噌汁。コクの強い豆みそと貝類は相性がよく、味に奥深さが出ます。



～コラボの情報～

※マルツネさんのお豆腐はもちろん、マメックスさんの冷凍豆腐も美味しくできます。オイスターソースはコーミさんとのコラボもよいと思います。

《コク旨マーボー豆腐》

<材料(4人分)>

木綿豆腐：2丁、豚挽き肉：250g、ニラ：一束、ネギ：2本、にんにく：1片、生姜少々、調味料A (CO **豆みそ：大3**、醤油：小1、酒：大2、豆板醤少々、オイスターソース少々)、ごま油適宜、水溶き片栗粉適宜

<作り方>

- ①. 豆腐は水きりにして1cm角に、にらは7mm位に切っておく。
- ②. ネギ、にんにく、生姜は各みじん切り。
- ③. フライパンにごま油を熱し②を炒め、さらに豚挽き肉を加え炒める。
- ④. 肉に火が通ったら調味料Aを入れ、肉に味がしみたら豆腐を加え煮る。
- ⑤. ④に水溶き片栗粉を回し入れ、最後にニラとごま油を加えひと煮する。



《肉みそきのこスパゲティ》

<材料（3人分）>

スパゲティ：300g、鶏挽き肉：200g、舞茸：1パック、玉ねぎ1/2個、にんにく1片、サラダ油：大さじ2、調味料A（スープ：1カップ、CO 豆みそ・醤油：各大さじ2、砂糖：大さじ1、ごま油：少々）、ごま油：少々、片栗粉：適宜、青じそ：8枚

<作り方>

- ①. スパゲティは好みのかたさにゆで、ごま油をふっておく。
- ②. 油を熱し、豚肉とみじん切りにしたにんにく・舞茸・玉ねぎを炒め、調味料Aを入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③. スパゲティを盛り、②をかけ青じその千切りを散らす。

※肉みそにお好みで人参やしょうがを入れても美味しいです。

～肉みその情報～

※肉味噌はトーノーデリカさんとよくコラボで組合員さんに提案しています。今回はパスタの提案ですが、ある程度冷蔵庫で保管ができますので、お豆腐やナス等にかけたり色々な使い方ができます。



《赤味噌ドレッシング》

<材料（4人分）>

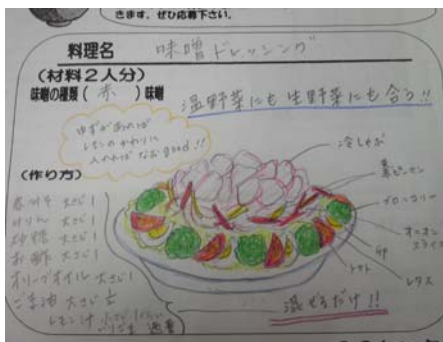
じゃがいも4個、ブロッコリー150g、Aドレッシング（CO 豆みそ、みりん、砂糖、酢、オリーブオイル、各大さじ1、オリーブオイル：大さじ1/2、レモン汁：少々、いりごま：少々）

<作り方>

- ①. ボウルにAドレッシングの材料を入れよく混ぜる。
- ②. じゃがいもを1/8位の大きさに切りゆでる。そこに塩を少々ふり、粉ふき芋をつくる。
- ③. 器に②と切って塩ゆでしたブロッコリーを入れ①をかける。

～味噌ドレッシングの情報～

※左記の手書きレシピは過去に組合員さんからいただいたものです。当時アシストさん主催で味噌料理コンテストを開催し、組合員さんから色々な味噌料理の情報をいただきました。その中で何品かピックアップをし再現をしてコンテストを開催したのですが、最優秀賞に輝いたお料理です。甘さ加減は各自ご調整下さい。



基本の甘みそだれ

・名古屋メシの定番調味料と言えば、甘みそだれ！

みそかつ、田楽、おでん、五平餅などにみそだれを愛知県ではよく使います。

今回は基本の甘みそだれのレシピをご紹介します！

お家にあると重宝間違いなしです。

定番の甘みそだれの材料



【材料】200g分

COOP 豆みそ ……大さじ5 (90g)

料理酒 ……大さじ2 (30cc)

砂糖 ……大さじ10 (90g)

水 ……少々

すり下ろし生姜 ……少々

ごま ……少々

*白系の米みそでは無く、豆みそ(赤みそ)がオススメ

①みそ、砂糖、酒を鍋に入れる



・豆みそは熟成が長い為に解けにくいのでしっかりと溶かしましょう。

②火にかけてながらよく混ぜる（弱火～中火）



* 水分量の調整で材料の水はお使い下さい

* 焦げやすいので注意を

③しっかり溶けて、アルコールが飛んだら火を止める



④少し冷まして、残りの生姜とゴマを入れて混ぜる



⑤しっかり冷めたら、容器に移して完成



あとはこのみそだれを

- みそかつ
- フライ
- おでんや田楽
- 炒め物
- 五平餅

などお好みに合わせてお使い下さい。

冷蔵庫に入れておけばある程度保管もできます。

CO・OP 天然醸造 豆みそ Web 限定レシピ&こぼれ話

みなさん、「ウィズコープ」12月号は読んでいただけましたか？

今月号で4回目となり、そろそろ定着？となった「いいモノ いいコト いいトコロ」、コープあいちこだわり商品の“つくりての思い”をお伝えするコーナーです。

野田味噌商店の「CO・OP 天然醸造 豆みそ」は、今では全国的にも珍しくなった、木桶での天然醸造という伝統のみそ造りをされています。野田味噌商店のこだわりと思い、伝わったでしょうか。

Web では、本誌でご紹介できなかったレシピを4品と、こぼれ話を掲載しますので、ぜひご覧ください。

●Web 限定レシピ

組合員のみなさんとの交流会での定番レシピ！

コープ産直若鶏のトノーデリカとのコラボメニュー

★肉みそきのこスパゲティ



<材料> 3人分

| | | | | |
|--------|------|--------|----------|-------|
| ・スパゲティ | 300g | ・調味料 A | スープ | 1カップ |
| ・鶏ひき肉 | 200g | | 豆みそ・しょうゆ | 各大さじ2 |
| ・まいたけ | 1パック | | 砂糖 | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | | ごま油 | 少々 |
| ・にんにく | 1片 | ・青じそ | 8枚 | |
| ・サラダ油 | 大さじ2 | | | |
| ・ごま油 | 少々 | | | |
| ・片栗粉 | 適宜 | | | |

<作り方>

1. スパゲティは好みのかたさにゆで、ごま油をふっておく。
2. 油を熱し、豚肉とみじんきりにしたにんにく・まいたけ・玉ねぎを炒め、調味料 A をいれ、水溶

き片栗粉でとろみをつける。

3. スパゲティを盛り付け、②をかけ、青じその千切りを散らす。

ポイント 肉みそに、お好みでにんじんやしょうがを入れてもおいしいです。

コクの強い豆みそと貝類の相性はばっちり！

味に奥深さが出て、貝のうま味が存分に味わえるメニュー

★しじみのおみそ汁



<材料> 3人分

- ・しじみ 180g
- ・昆布だし 500ml
- ・豆みそ 大さじ1と 1/2
- ・ねぎ 適宜
- ・しじみの砂出し用
水 500ml
塩 小さじ1

<作り方>

1. しじみは軽く水洗いしたら、砂出し用の塩水に1時間ほど漬ける。
2. 鍋に昆布だしを入れ、中火で煮る。
3. 沸騰したら弱火にし、しじみを加える。
4. 殻が完全に開いたら火外目、豆みそを溶かす。
5. 仕上げにお好みで、刻んだねぎを振りかける。

ポイント しじみの旬は1～2月は寒しじみ、7～8月は土用しじみと言われています。もちろん、あさりでもおいしいですよ。

いつものマーボー豆腐にコクをプラス！

★コク旨マーボー豆腐



<材料> 4人分

- ・木綿豆腐 2丁
- ・豚ひき肉 250g
- ・にら 1束
- ・ねぎ 2本
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 少々
- ・ごま油 適宜
- ・水溶き片栗粉 適宜

| | | |
|--------|----------|-------|
| ・調味料 A | 豆みそ | 大さじ 3 |
| | しょうゆ | 小さじ 1 |
| | 酒 | 大さじ 2 |
| | 豆板醤 | 少々 |
| | オイスターソース | 少々 |

<作り方>

1. 豆腐は水切りして1cm角に、にらは7mmくらいに切っておく。
2. ねぎ、にんにく、しょうがは各みじん切りに。
3. フライパンにごま油を熱し、②を炒め、さらに豚ひき肉を加え、炒める。
4. 肉に火が通ったら、調味料Aを入れ、肉に味がしみたら豆腐を加えて煮る。
5. ④に水溶き片栗粉を回し入れ、最後ににらとごま油を加え、ひと煮立ちする。

名古屋めしの定番調味料と言えば、これ！

★基本の甘みそだれ



<材料> 200g分

- ・豆みそ 大さじ5
- ・料理酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ10
- ・水 少々
- ・すりおろししょうが 少々
- ・ごま 少々

<作り方>

1. みそ、砂糖、酒を鍋に入れ、しっかりと溶く。

ポイント 豆みそは熟成が長いため、溶けにくいので、しっかりと溶きましょう。

2. 弱火から中火の火にかけながら、よく混ぜる。

3. しっかりと溶けて、アルコールが飛んだら火を止める。

4. 少し冷まして、残りのしょうがとごまを入れて混ぜる。

5. しっかりと冷めたら、容器に移して完成。

ポイント みそかつ、五平餅など、お好みに合わせてお使いください。

冷蔵庫に入れて保管してください。

「CO・OP せいきょうだしパック」の節辰商店とのコラボメニュー！

★みそ玉



<材料> 8玉分

- ・豆みそ 120g
- ・だしの子 大さじ1と1/2
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・具はお好みで 適宜



<作り方>

1. 材料を混ぜ合わせて、ラップでくるんで出来上がり。

お椀やカップにみそ玉を入れ、お湯約160mlを注いで、よく混ぜてお召し上がりください。

●取材こぼれ話

みそへの思い

今回の取材では、野田味噌商店の中川さんと堀木さんにお話をうかがいました。中川さんは長く生協を担当されており、組合員のみなさんとの交流会や職員への学習会で、毎回豆みそへの熱い思いを語ってくださいます。

本誌にもあったように、野田味噌商店はみそを造るのではなく、「育てる」と言います。社員のみなさんが同じ思いで、大切に大切にみそを「育てて」いるのです。野田味噌商店のみそ蔵の中には、なんとオルゴールの音が流れているのです！

子どもたちに伝える

野田味噌商店近くの小学校では、5年生の冬になると中川さんたちが先生となってみその学習会が行われます。6年生の春にみんなでみそを仕込み、卒業を迎えるまで教室で育てられます。「クラスの笑い声を聞いて育つみそと、ケンカする声を聞いて育つみそとでは、違いが出るかな？」と説明しながら、みそ造りを教えるそうです。仕込んだみそに名前をつけるクラスもあるとか。約1年大切に育てられたみそは、卒業のころクラス写真を撮ると、みんなの真ん中に、まるで仲間の様に写っているそうです。中川さんはその写真を見ると「大切に育てられたのだな」と、とてもうれしく思うそうです。



組合員との交流

以前、コープあいちの企画でみそ造り体験を行ったとき、体験した組合員が帰り際にそっと机に手紙を置いて行かれたそうです。その手紙には、温かな絵と言葉が添えられていて、とてもうれしかったそうです。コロナ禍でコープあいちも組合員との交流会行うことができません。当然みその学習会も開催できないため、みなさんに会えず寂しいそうです。



野田味噌商店、女性初？！

堀木さんは、入社3年目の女性で、野田味噌商店では初の女性蔵人（仕込み担当）です。みそ蔵を見学したことがある編集部は、みその仕込みの大変さを多少知っています。堀木さんの細腕のどこにそんな力が？とびっくりしました。なぜ蔵人に？「みそが好きで、醸造業にかかわりたく、職人になりたかったから」と堀木さん。体力が必要な仕込み作業、最初の1年は毎日が筋肉痛だったそうです。堀木さんの奮闘記が、野田味噌商店のWebサイトに掲載されていますので、ぜひご覧ください。



木桶の上の重石を降ろす堀木さん

■<http://www.masuzuka.co.jp/>

HOME > 日記 > 夏子と味噌

豆みそ、赤みそ、八丁みそ…いろいろな呼び方がある、この地域独特のみそ。戦国武将も好んだ(?)
歴史と文化のあるこのみそを、次世代につないでいきたいですね。

ウイズコープ12月号 vol.270 ~いいモノ いいコト いいトコロ~

「CO・OP天然醸造 豆みそ」の記事は[こちら](#)



Webサイトの「ウイズコープ12月号」にリンクさせます。

温野菜にも生野菜にも合う！
組合員考案レシピです。

【赤みそドレッシング】

●材料 (2人分)

●豆みそ、みりん、砂糖、酢、
オリーブオイル..... 各大さじ1
ごま油 大さじ1/2
レモン汁、いりごま 少々

①ドレッシングの材料を混ぜる
だけ！お好みのサラダにかけ
てお召し上がりください。
甘さ加減は調整ください。

●ポイント ゆずを、レモンの代わりに入れれば、なおGood!



「鍋料理は飽きた」と言わせない、
ちょい足しでアレンジ自在!

【基本のみそ鍋のもと】

●材料 (2~3人分)

水 600ml
●せいきょうだしパック... 1パック
合わせみそ 大さじ3
しょうゆ、砂糖 各大さじ1

①「基本のみそ鍋のもと」を作る。

だしをとり、合わせみそ、しょうゆ、砂糖を入れて、溶かす。

●ポイント 合わせみそは、コクを出す豆みそと、お好みのみそを2種類以上
ブレンドするのがオススメ!

②①に〈ちょい足しアレンジ食材〉から、
お好みに合わせて2~3種類を混ぜ
ます。

③鍋に具材と、ちょい足しアレンジの
「基本のみそ鍋のもと」を入れて煮込
めば、アレンジみそ鍋の出来上がり。

〈ちょい足しアレンジ食材〉

にんにく 1片
すりしょうが..... 大さじ1~2
ねりごま
または、すりごま 大さじ1~2
ラー油 大さじ1
ごま油 大さじ1
キムチ 適量

【例】

- にんにく+しょうが
=ポカポカしょうがみそ鍋
- ごま+ラー油
=ピリ辛ごまみそ鍋
- にんにく+ごま油+キムチ
=コクうまみそキムチ鍋