

非加熱・薄皮大豆・無添加



熟成3ヶ月程度の
出来たて

若と熟は熟成期間が違うよ！

熟成4ヶ月以上



“甚五郎”さんと共同で手作りにこだわった製法の白味噌
甘みの強い北海道産最高級品種「鶴娘」を厳選
食物繊維・カルシウム・カリウム・たんぱく質が豊富で栄養満点

コロナ禍に負けない！

今年も美味しいお味噌を
皆様に届けたい！

お味噌汁の目安

だし200mLに対して
オリジナル白みそ **大さじ1** だよ
お好みに調節してみてね！

<販売概要>

2020年12月中旬、夕刻に店頭販売予定
啓林堂書店 新大宮店、奈良店

Mailでの注文、発送（下記参照）



<お取り置き>

メールでのお申込

宛先; 上記のQRコードまたはメールアドレス
(fujiwaraeenenzemi@gmail.com)

件名; 「藤原みそ、取り置き」

本文; 「氏名、購入個数、受取希望方法」

→確認後にメール返信、商品の受渡を
相談させて頂きます

学内配達、5個以上の購入で送料無料です
先ずはmail下さい



1個 (400 g) 500円

お徳用 (1 Kg) 1,000円

収益金は、奈良市福祉協議会・慈善銀行に寄付

帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 藤原ゼミ

味噌ししぴ

鮭の白みそマヨ焼き（2人前）



- ・ 鮭の切り身：2切れ
- ・ ぶなしめじ：1/2個
- ・ 塩：ひとつまみ
- ・ マヨネーズ：大さじ2
- ・ ねぎ：1本
- ・ 酒：大さじ2
- ・ 白味噌：大さじ2

《作り方》

- ① 鮭の切り身を3等分に切り、塩と酒をまぶし、キッチンペーパーで余分な水分をふき取る。
- ② 耐熱皿に入れ、オーブントースターで4分焼く。
- ③ 白味噌とマヨネーズを混ぜておく。
- ④ オーブンから②を取り出し、③を鮭の上にぬり、石づきを取ったぶなしめじと5cmに切ったねぎを添え、再びオーブントースターで4分焼く。

ごま味噌そばろサンド（2人前）

- ・ 豚ひき肉：200g
- ・ すりごま：大さじ1...A
- ・ 砂糖：小さじ2 ...A
- ・ ごま油：大さじ1
- ・ 食パン(4枚切り)：2枚
- ・ 白味噌：大さじ1...A
- ・ 酒：小さじ2...A
- ・ おろし生姜：小さじ1
- ・ キャベツ：1/8個

《作り方》

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、おろし生姜を炒める。
- ② 豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- ③ 色が変わったら、Aを加えて中火で炒める。
- ④ 全体に味が馴染んだら、キャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 食パンを半分に切り、中に貫通しないように切れ目を奥まで入れ具材を詰める。



味噌キャラメル（2人前）



- ・ 砂糖：80g
- ・ 白味噌：大さじ1/2
- ・ 無塩バター：20g
- ・ 水飴：30g
- ・ 生クリーム：50ml
- ・ バニラエッセンス：少々

《作り方》

- ① バットにクッキングシートを敷き深さを作る。
- ② 材料を全て混ぜ合わせて鍋に入れ、中火にかける。
- ③ 木べらでかき混ぜながら、泡立つまで5分ほど煮る。
- ④ 熱いうちにバットに流し込む。⑤冷めて固まったら好みの大きさにカットする。