

# 非加熱・薄皮大豆・無添加

## 帝塚山大学 × 甚五郎

共同制作



手作りにこだわった**オリジナルの白味噌**

**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

### <販売概要>

2025年12月 9-12, 13日 啓林堂書店 郡山店

2025年12月15-19, 20日 啓林堂書店 奈良店  
(16-19時、土曜日のみ14-17時)

**1個 (400g)**

**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

### <お取り置き>

QRコードまたはメールアドレスから  
お問い合わせください。

アドレス : fujiwaraeennenzemi@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。



帝塚山大学  
現代生活学部  
食物栄養学科  
藤原ゼミ

# 味噌レシピ

## サーモンアボカドのクル味噌和え



### 〈材料〉

#### 具材

- ・生サーモン 100g
- ・アボカド 1つ
- ・レモン汁 適量

(アボカドの変色防止)

#### 味付け

- ・味噌 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・クルミ 適量

(お好みのナッツでも可能)

### 〈作り方〉

- ① サーモンとアボカドをさいの目切りにする
- ② サーモンはそのままで、アボカドはレモン汁をかけて置いておく
- ③ 味噌とマヨネーズを②に和える
- ④ 上からクルミをかけて完成

## 白味噌ラーメン

### 〈材料〉

- |             |                |
|-------------|----------------|
| ・中華麺 1玉     | ・ニンニクチューブ 1 cm |
| ・白味噌 小さじ1.5 | ・水 300 cc      |
| ・ウェイパー 小さじ1 | ・チャーシュー 2枚     |
| ・ごま油 小さじ1   | ・ネギ 適量         |



### 〈作り方〉

- ① ごま油ににんにく、白味噌を加えて香りが出るまで炒める
- ② 水を加え、ウェイパーを入れ少し煮たたせる
- ③ 大きめの鍋でたっぷりのお湯を沸かし、麺を茹でておく
- ④ 麺を器に入れ、スープを注いでチャーシュー、ネギを乗せて完成

## サツマイモの甘露煮



### 〈材料〉

- |                  |            |
|------------------|------------|
| ・さつまいも 1本 (350g) | ★みそだれ      |
| ・サラダ油 適量         | ・味噌 大さじ2   |
| ・有塩バター 10g       | ・みりん 大さじ2  |
| ・白いりごま 少々        | ・砂糖 大さじ1/2 |

### 〈作り方〉

- ① さつまいもは皮付きのまま一口大に切り、水にさらして水気を切る。キッチンペーパーで、水気をふきとる
- ② フライパンに底から3cm程度のサラダ油を入れて160°Cに熱する
- ③ さつまいもを入れ、軽く焼き色がつき中に火が通るまで揚げる
- ④ 耐熱容器に★を入れて混ぜる
- ⑤ ④にふんわりとラップし、600Wのレンジで30秒加熱する
- ⑥ バターを加えて混ぜ、溶かす