



MISO COOKING

帝塚山大学

2022年度藤原ゼミ

4回生

レシピ一覧

➤ ティラミソ	3
➤ 和風ポテトサラダ	5
➤ ゴロゴロ野菜の牛すじ煮込み	7
➤ ツナと味噌の美味いやつ	9
➤ ヨーグルト味噌漬け	11
➤ 味噌餃子	13
➤ 豚こまのコクうま野菜炒め	15
➤ さば缶の味噌汁	17
➤ 大根の豚巻き白味噌炒め	19
➤ 味噌ボナーラ	21



ティラミソ



【材料】 1人分

〔コーヒー生地〕

- ・ 水 70 ml
- ・ 粉末コーヒー 15 g
- ・ ビスケット 4枚

〔クリーム〕

- ・ 木綿豆腐 50 g
- ・ マスカルポネ 50 g
- ・ 白味噌 5 g
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ はちみつ 3 g

仕上げて
ココアパウダーか
粉末コーヒーを適量
かけても◎

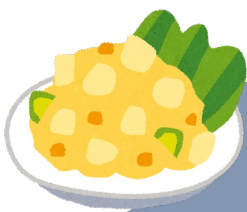
【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、上から重しをして30分おく。
- ② 水切りした豆腐をミキサーにかけ、滑らかなペースト状にする。
(ミキサーがない場合は裏ごしでも可)
- ③ お皿に水とコーヒーを入れて溶かし、そこにビスケットを入れて浸しておく。
- ④ ②の材料をボウルに入れ、クリームの材料を全て入れてゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに浸しておいたビスケットを2枚入れ、その上から④のクリームを半量加える。残り2枚をクリームの上にのせ、またその上から残りのクリームを加える。
- ⑥ コーヒーパウダーかココアパウダーを茶こしを使用してふりかける。
- ⑦ 冷蔵庫で30分ほど冷やして完成。



ーポイントー

味噌のコクがきいたスイーツです！
味噌感が強くないため、味噌が苦手な方でも
食べやすくなっています。
簡単な手順で、お菓子作りの苦手な方も挑戦
しやすいメニューにしました。



和風ポテトサラダ



【材料】 4人分

- | | |
|--------|------|
| ・きゅうり | 1本 |
| ・ハム | 4枚 |
| ・玉ねぎ | 1/2 |
| ・じゃがいも | 6個 |
| ・塩胡椒 | 少々 |
| ・黒胡椒 | お好みで |
| ・マヨネーズ | 大さじ5 |
| ・白味噌 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① ジャガイモを竹串がスッと通るくらいの柔らかさまで茹でる。
- ② きゅうりを輪切りにし、塩もみしておく。
- ③ 玉ねぎをスライスして水にさらす。
- ④ ハムを短冊切りにする。
- ⑤ 茹でたジャガイモに塩胡椒を加え、温かいうちにマッシャーでつぶす。
- ⑥ ②～④の水気をしっかりと切り、⑤に加える。
- ⑦ ⑥にマヨネーズ、白味噌、黒胡椒を加えてしっかりと混ぜる。



ーポイントー

普段のポテトサラダに白味噌をプラスすることで、
白味噌の風味とコクを感じることができます。



ゴロゴロ野菜の牛すじ煮込み



【材料】 5人分

・牛すじ	400g	・水	400ml
・人参	1本	・醤油	35ml
・レンコン	1/2本	・本だし	10g
・生姜	1/4個	・酒	80ml
・針生姜用	1/8個	・みりん	40ml
・味噌	40g	・砂糖	20g
・チューブ生姜	5g		

【作り方】

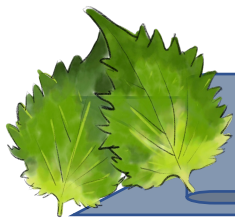
- ① 牛すじを大きめに切る。
- ② 鍋に牛すじと水を入れ10分間火にかけて灰汁を抜く。
- ③ 牛すじを綺麗にした鍋に戻して調味料を入れ、落とし蓋をしながら中火で90分間煮込む。
- ④ 人参の皮の部分を包丁の背でこそぐ程度で処理し、一口大に切る。
- ⑤ 30分経った後に人参を加える。
- ⑥ レンコンはスライスし、生姜は細切りにする。
- ⑦ 90分経ったら火を止め、煮汁で味噌とチューブ生姜を溶き入れる。レンコンもこの段階で入れる。
- ⑧ もう一度、火にかけて再沸騰したら出来上がり。
- ⑨ あしらいで針生姜を盛れば完成。



ーポイントー

じっくりと具材を煮込むことで、
お味噌のコクと野菜の旨味がしっかりと感じら
れる料理です。

ボリュームも満点です！



ツナと味噌の美味いやつ



【材料】 1 人分

- ・ 大葉 5 枚
- ・ 食塩無添加ノンオイルツナ缶 1 缶
- ・ 味噌 30g

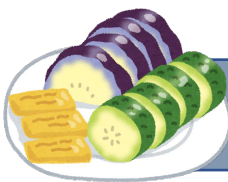
【作り方】

- ① 大葉を刻む。
- ② 材料を混ぜ合わせる。
- ③ お好みの食材に乗せて魚焼きグリルで6～7分焼く。



ーポイントー

とにかく簡単でおいしい！
お酒も進むし、アレンジ豊富な万能レシピをぜひ
ご堪能あれ！



ヨーグルト味噌漬け



【材料】 作りやすい分量

- ・ プレーンヨーグルト 200g
- ・ 味噌 100g
- ・ お好みの野菜 300g
- ・ 塩 適量
- ・ オリゴ糖やはちみつ 大さじ1

↑乳酸菌と酵母が活性化し、腸内の善玉菌をより増やせます!!

【作り方】

- ① 野菜を漬けやすい大きさに切る。
- ② 塩を擦り込み、10～20分ほど置き、出てきた水分をしっかりと拭く。
- ③ ヨーグルトと味噌をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ オリゴ糖とはちみつを加えて混ぜる。
- ⑤ ジップロックに①と②を入れて密閉し、冷蔵庫で1～2日保存したら完成。

水分をしっかりと出すことで、
漬け床内の乳酸菌と酵母が野菜
に入りやすくなります。





ーポイントー

材料を混ぜ合わせて、野菜を漬けるだけなので簡単！
2種類の菌が野菜に浸透し、腸内で善玉菌が増えやすくなります。
漬け床は食べずに、ヨーグルト味噌は洗い流して食べてください。



味噌餃子



【材料】 30個分

・餃子の皮	30枚入り
・キャベツ	1/4
・ニラ	1束
・ひき肉	200g
・醤油	20～25cc
・塩	大さじ1.5
・味噌	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・油	適量
(差し水)	
・水	100cc
・小麦粉	10g

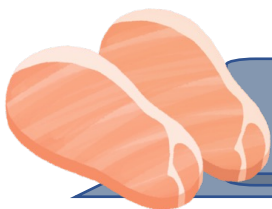
【作り方】

- ① キャベツ、ニラはみじん切りして塩もみする。
- ② 水が出てくるので固く絞る。
- ③ ひき肉、ニンニク、味噌、醤油、ごま油、鶏ガラスープの素と混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて餃子を並べて中火で2分ほど焼く。
- ⑤ 差し水を入れて蓋をし、さらに5分ほど中火で焼く。
- ⑥ ごま油を鍋肌から回しかけ、下の皮全体に馴染むようにして焼き上げる。
- ⑦ 火を止め、大皿をフライパンに蓋をするようにしてひっくり返せば完成。



ーポイントー

普段食べる餃子に味噌を合わせることで、コクと旨味がアップするので、そのまま食べても美味しくいただけます。



豚こまのコクうま野菜炒め



【材料】 2～4人分

- ・ピーマン 5個
- ・なす 3個
- ・玉ねぎ 1玉
- ・豚肉細切れ 150g
- ・ごま油 適量
- ・塩胡椒 適量
- ・みりん 大さじ1.5
- ・味噌 大さじ1.5
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1

【作り方】

- ① 材料の野菜をお好みの大きさ、形に切る。なすは切った後、軽く水にさらしておく。
- ② なすの水気を切って、フライパンにごま油を引く。
- ③ 野菜を先に軽く炒め、火が通ってきたら豚肉を入れる。
- ④ 調味料を入れて、全体的に味噌が溶け、野菜に味がしみたらお皿に盛り付けて完成。

仕上げに鰹節、ネギを散らしてもおいしいです！



ーポイントー

野菜を切って炒めるだけで簡単！
味噌とめんつゆ、ごま油で仕上げているので旨味も
たっぷり。和風テイストが美味しいご飯の進む料理
になっています。



さば缶の味噌汁



【材料】 2人分

- | | |
|-------------|-------|
| ・サバ水煮缶（汁ごと） | 150g |
| ・家に余っている野菜 | 適量 |
| ・水 | 400ml |
| (A) | |
| ・白味噌 | 小さじ2 |
| ・すりおろし生姜 | 小さじ2 |
| ・白だし | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 野菜を切る（今回は大根と玉ねぎにしました）。
- ② 鍋に水、サバの水煮缶、野菜を入れて中火で加熱し、ひと煮立ちしてから2分程加熱します。
- ③ 中火のまま（A）を加え、みそが溶けたら火からおろします。
- ④ 器によそったら完成です。



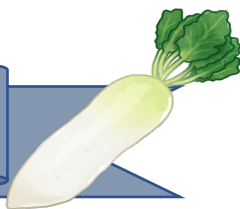
ーポイントー

鯖缶を汁ごと入れることで手軽にDHAやEPAを摂ることができます。

余った野菜で簡単に作れるのでオススメです。



大根の豚巻き白味噌炒め



【材料】 2人前

- ・大根 150g
- ・塩 2つまみ
- ・豚ロース（薄切り8枚） 200g
- ・大葉 4枚
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・いりごま 適量
- ・一味唐辛子 適量

(A)

- ・料理酒 大さじ1
- ・白味噌 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

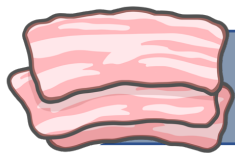
【作り方】

- ① 大根は皮をむき、2cm角の棒状に切る。
- ② 大葉は軸を切り落とし、縦半分に切る。
- ③ 耐熱ボウルに①と塩を入れ混ぜ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分間加熱し粗熱をとる。
- ④ ②と水気を切った③に豚ロースを巻きつける。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、巻き終わりを下にして④をいれ、豚ロースの色が変わるまで炒める。
- ⑥ 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、中火のまま(A)を加え、豚ロースに火が通り全体に色がなじむまで炒めて火からおろす。
- ⑦ お皿に盛り付け、白ごまとお好みで一味唐辛子を散らしたら完成。

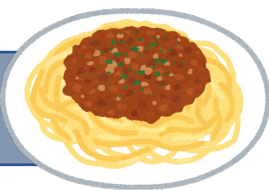


ーポイントー

大根を先に加熱しておくことで調理時間を短縮できるように工夫しています。



味噌ボナーラ



【材料】 1 人分

・ スパゲティ	1 0 0 g
・ 塩	小さじ 2
・ お湯	1 0 0 0 ml
・ 厚切りハーフベーコン	8 0 g
・ 生クリーム	1 0 0 ml
・ オリーブオイル	小さじ 1
・ 粉チーズ	大さじ 1
・ 粗挽き黒胡椒	適量

(A)

・ 卵黄	1 個
・ みそ	小さじ 2

【作り方】

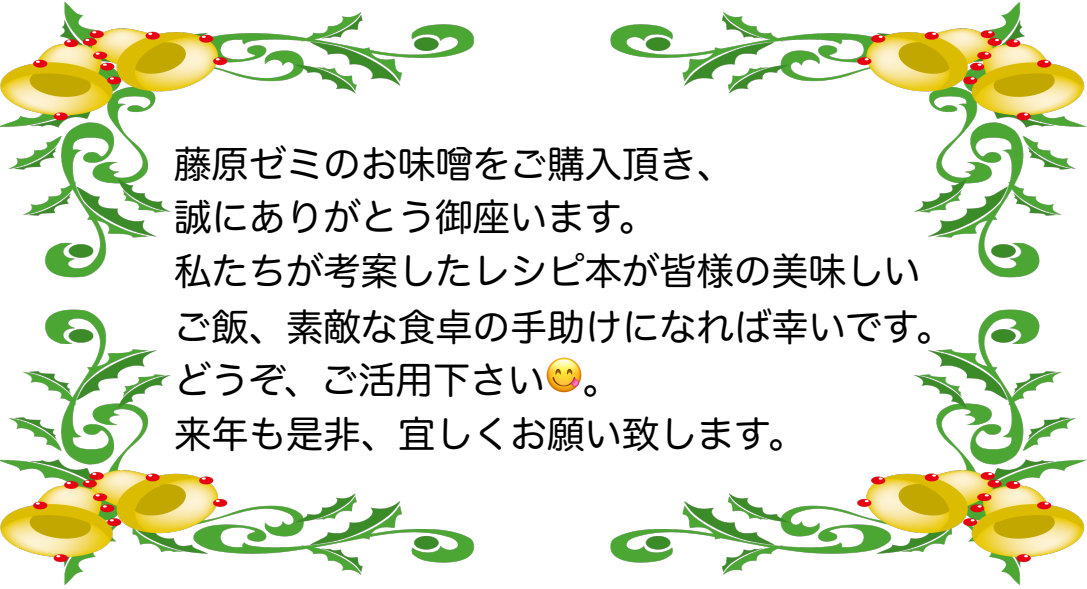
- ① 厚切りハーフベーコンは 5 mm 幅にカットする。
- ② 別の鍋にお湯を沸かし、塩とスパゲティを加えてパッケージの表記時間より 1 分短く茹でて湯切りする。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンをいれて炒める。
- ④ ベーコンに火が通ったら生クリーム、(A)、②を加えて弱火で加熱し全体に味が馴染んだら火からおろす。
- ⑤ お皿に盛り付け、粉チーズ、粗挽き黒こしょうをかけたら完成。



ーポイントー

味噌を加えることで、普段と少し風味が変化したコクのあるパスタに仕上がっています。

It's Highly Needed.
実学の帝塚山大学



藤原ゼミのお味噌をご購入頂き、
誠にありがとうございます。
私たちが考案したレシピ本が皆様の美味しい
ご飯、素敵な食卓の手助けになれば幸いです。
どうぞ、ご活用下さい😊。
来年も是非、宜しくお願い致します。



学園前キャンパス
〒631-8585 奈良市学園南 3-1-3
現代生活学部食物栄養学科 藤原ゼミ

TEL : 0742-41-4372

