



Miso Recipe Collection

2023 Fujiwara ゼミ 4回生



Recipe List



1. 大根とツナのしそ味噌炒め
P.1-2

2. 五平餅
P.3-4



3. かぼちゃとひき肉の
ケチャップ味噌チーズ焼き
P.5-6

4. 味噌焼きおにぎり
P.7-8



5. 餃子につける味噌ダレ
P.9-10



6. 肉味噌のせ茶碗蒸し
P.11-12

7. 味噌けんちん汁
P.13-14



8. 味噌アイス
P.15-16

9. 味噌バスクチーズケーキ
P.17-18



1. 大根とツナのしそ味噌炒め



《 材料 》 2人分

大根	150g
青じそ	5枚
ツナ缶(オイル漬)	1缶
味噌	大さじ1/2
ごま油	小さじ2
水	小さじ1

《 作り方 》

- ① 大根は幅7mmのちょう切りにする。ツナ缶は缶汁をきる。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。ごま油が回ったら大根を広げ、蓋をして火力を弱め、4~5分程焼き色がつくまで蒸し焼きにする。
- ③ ツナ缶、味噌、水を加えて、均一になるまで炒める。
- ④ 青じそをちぎって加え、さっと炒め合わせる。

MEMO

和風のテイストが美味しいご飯の進む料理になっています！！

2. 五平餅



《 材料 》 4本分

ご飯	150g	-お好みで-
-味噌ダレ-		ローストくるみ 30g
酒	大さじ3	すりごま 大さじ1
みりん	大さじ3	
砂糖	大さじ3と1/2	
味噌	大さじ3	

《 作り方 》

- ① ボウルにあたたかいごはんを入れて、水でぬらした麺棒などで粒がほとんどなくなるまで潰す。
- ② 1/4量ずつラップに取り、真ん中に割り箸をのせてギュッと押さえながら小判形に整える。
- ③ ボウルに砂糖、味噌を入れ、酒、みりんを少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに、サラダ油を引いて熱し、2を入れて両面に焼き色が付くまで焼き、取り出す。
- ⑤ 一度火を止め、③を入れ火にかけ、煮詰める。
- ⑥ 五平餅を戻し入れて、両面絡めながら焼く。
- ⑦ お皿に盛って完成。

MEMO

焼いたごはんが、カリカリしていて、食感も楽しめます。冷たいごはんは、温めてからつぶしてください。味噌が甘めのため、お好みで砂糖の量は調節してください。

3. カボチャとひき肉の ケチャップ味噌チーズ焼き



《 材料 》 2人分

カボチャ	300g	薄力粉	小さじ2
合いびき肉	200g	牛乳	50g
味噌	大さじ2	チーズ	50g
ケチャップ	大さじ2		

《 作り方 》

- ① カボチャは厚さ約1.5cmのいちよう切りにし、耐熱皿に並べ（ボールでも可）、水、大さじ1をふりかけ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で4分加熱粗熱取る。
- ② ひき肉に味噌、ケチャップ、薄力粉を加えてざっくり混ぜる（練らないようにする）。
- ③ 牛乳を耐熱の器のふちに回しかけ、チーズをちらし、トースターで15分程焼き完成。

MEMO

オーブントースターで温めるとき、牛乳を入れることによりカボチャのほくほく感が増し、まるやかに味にまとまりができます。素材の味を感じつつ、とてもおいしい一品となっています。

4. 味噌焼きおにぎり



《 材料 》 2人分

ごはん	300g
味噌	大さじ2
みりん	大さじ1
サラダ油	適量

《 作り方 》

- ① ボウルに味噌、みりんを入れて混ぜ合わせる。
- ② ごはんを半分に分けてラップに包み、おにぎりを作る。
- ③ 天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄く塗る。
- ④ ②をのせ、表面に①を塗り、トースターで5分程焼く。
- ⑤ 表面に焼き色がついたら完成。

MEMO

味噌の香りが広がり、思わずかぶりつきたくなる一品となっています。

5. 餃子につける味噌ダレ



《 材料 》 1人分

餃子の皮	6枚	サラダ油	大さじ1
水	適量	水	60ml
-あん-		-タレ-	
豚ひき肉	100g	味噌	小さじ2
白菜	50g	しょうゆ	小さじ2
(A)しょうゆ	小さじ2	酢	小さじ2
(A)料理酒	小さじ2		
(A)すりおろしにんにく			
	小さじ1/2		

《 作り方 》

- ① 白菜をみじん切りにします。
- ② ボウルに豚ひき肉、(A)を入れて少し粘りが出るまでこねたら、①を入れて全体に混ぜるようにこねます。
- ③ 餃子の皮で②を包み、水で端をとめます。
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を入れて強火で薄く焼き色がつくまで2分ほど焼きます。
- ⑤ 水を入れて蓋をして3分ほど弱火で焼く。中まで火が通ったら蓋を取り、焼き目がつくまで強火で2分ほど焼き、火からおろします。
- ⑥ タレの材料をすべて合わせ、よく混ぜます。
- ⑦ ⑤をお皿に盛り、⑥を添えたら完成。

MEMO

味噌ダレはお好みでラー油や砂糖などで味を調節しても美味しくいただけます！

6. 肉味噌のせ茶碗蒸し



《 材料 》 4人分

-肉味噌-		-卵液-	
鶏ひき肉	100g	卵	3g
長ねぎ	20g	白だし	大さじ1と1/2
生姜 (チューブ)	5g	水	500ml
味噌	大さじ1と1/2	塩	1g
酒	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
小ネギ	3g		

《 作り方 》

- ① 長ねぎはみじん切りにしておく。小鍋にごま油を熱して挽き肉を入れ、弱めの中火で炒める。肉の色が変わったら、ねぎ、生姜を加えて炒め、味噌、酒を加えて汁気を少しとばしながら弱火で炒め煮にする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、白だし、水、塩を加え混ぜ、こし器でこす。
- ③ 器に卵液を注ぎ、容器1つずつアルミホイルでふたをする。
- ④ フライパンにふきんを敷き、③をのせる。器の1/3～半分になるように水を注ぎ、ふたをして中火にかける。煮立ったら、2分程加熱する。
- ⑤ 弱火にし、ふたの間に菜箸を挟む。10分程加熱し火を止め、そのまま10分程蒸らす。
- ⑥ ふたをあけアルミホイルを外して、肉味噌をのせて小ねぎを散らす。

MEMO

フライパンで作れる茶碗蒸し！

ぷるぷるでなめらかな茶碗蒸しに肉味噌のコクがプラスされ、濃厚な味わいを楽しめます！

7. 味噌けんちん汁



《 材料 》 4人分

(A)味噌 大さじ3と小さじ1	(A)大根	100g
(A)豆腐 半丁	(A)白菜	50g
(A)ゴボウ 30g	水	3カップ (600ml)
(A)にんじん 30g	-お好みで-	
(A)長ネギ 80g	ネギ	適量
(A)里芋 60g		

《 作り方 》

- ① ゴボウをさがき、里芋は乱切り、白菜は3～4cm幅のざく切り、長ネギは1～1.5cm幅のななめ切り、にんじん・大根を3～5mm幅のいちょう切りにする。
- ② 鍋に(A)を入れ、2.5カップ(500ml)水を入れて、フタをして火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 残りの0.5カップ(100ml)を加えて味をととのえ、ねぎを加えて一煮立ちさせる。

MEMO

日本の味噌汁をベースに油揚げを豆腐に、こんにやくを長ネギに置き換えることで味噌汁としてのレパートリーが増え、食卓が華やぎ、栄養価がアップします。

8. 味噌アイス



《 材料 》 3~4人分

味噌	大さじ1
牛乳	300ml
砂糖	60g
生クリーム	100ml
卵黄	2個

《 作り方 》

- ① 電子レンジ（600W／1分30秒）で牛乳を温める。
- ② 温めた牛乳に味噌をいれて溶かす。
- ③ ボウルに卵黄と砂糖を加えて、泡だて器でかき混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて、ザルでこす。
- ⑤ こした液に生クリームを加える。
- ⑥ タッパーに流し入れ、冷凍庫で冷やす。1時間おきに空気を含ませるようにしっかり混ぜ、3回ほど繰り返す。しっかり固まったら完成。

MEMO

味噌を加えることでコクが生まれ、濃厚なアイスになります。

アイスマーカーがあればより簡単につくれます。

9. 味噌バスクチーズケーキ



《材料》 6人分

クリームチーズ	300g
味噌	大さじ1
卵	2個
生クリーム	150ml
グラニュー糖	100g
薄力粉	大さじ1

《作り方》

- ① クリームチーズ、卵を常温に戻しておき、オーブンを230℃に予熱しておく。
- ② ボウルにクリームチーズ・味噌・グラニュー糖を入れ、ホイッパーでクリーム状になるまで練りながら混ぜる。
- ③ 卵・生クリームをそれぞれ数回に分けて加えて、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ 薄力粉を茶こしでふるいながら加えてよく混ぜる。
- ⑤ ザルで濾しながら型に流し入れ、230℃のオーブンで20分焼き、オーブンの温度を200℃に下げ様子を見ながら追加で10分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら粗熱をとり、冷めたら冷蔵庫で冷やす。

MEMO

クッキングシートを大きめに用意し、手で丸めてしわをつけ再度広げて型に敷く。

こんがりと表面に焦げ色をつけるため、薄い焼き色が好みの方は、きつね色がついたら途中でアルミホイルを被せてください。

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。
ご購入頂いたお味噌を使ったレシピを
少しですがまとめました。ご参考にし
ていただければ幸いです。

来年も、是非よろしくお願い致します。

～ Thank you for your purchase ～



学園前キャンパス TEL:0742-41-4372
〒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