

# 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>

2024年12月3-7日 啓林堂書店 奈良店  
2024年12月10-14日 啓林堂書店 郡山店  
(16-19時、土曜日のみ14-17時)

### <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。

[fujiwaraeenenzemi@gmail.com](mailto: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  
相談させていただきます。

学内配達、5個以上の購入で送料無料です。



お正月の  
お雑煮にも

1個 (400g) 500円  
お徳用 (1Kg) 1,000円

収益金は、  
奈良市福祉協議会・慈善銀行に寄付

# 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 100 g
- ・アボカド 1つ
- ・レモン汁 適量  
(アボカドの変色防止)

#### 味噌付け

- ・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、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
- ・白味噌 小さじ1.5
- ・ウェイパー 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・ニンニクチューブ 1 cm
- ・水 300 cc
- ・チャーシュー 2枚
- ・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させる
- 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 (350 g)
- ・サラダ油 適量
- ・有塩バター 10 g
- ・白いりごま 少々
- ★みそだれ
  - ・味噌 大さじ2
  - ・みりん 大さじ2
  - ・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 3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