



MISO COOKING

帝塚山大学 4 回生 藤原ゼミ



内容

さつまいもの甘露煮.....	2
白味噌ラーメン.....	4
サーモンアボカドのクル味噌和え.....	6
白味噌の土手焼き	8
豚肉の白味噌炒め	10
白みそのブランマンジェ	12
白味噌茶漬け.....	14
白味噌スイートポテト.....	16
みたらし白みそ団子.....	18
白味噌マヨポテトのチーズ焼き	20
里芋と鶏肉の白味噌グラタン.....	22
なすと豚肉の甘辛白味噌炒め.....	24
白みそ五平餅.....	26



～さつまいもの甘露煮～

【材料(2人前)】

- ・ さつまいも 1本(350g)
- ・ サラダ油 適量
- ・ 有塩バター 10g
- ・ 白いりごま 少々

★みそだれ

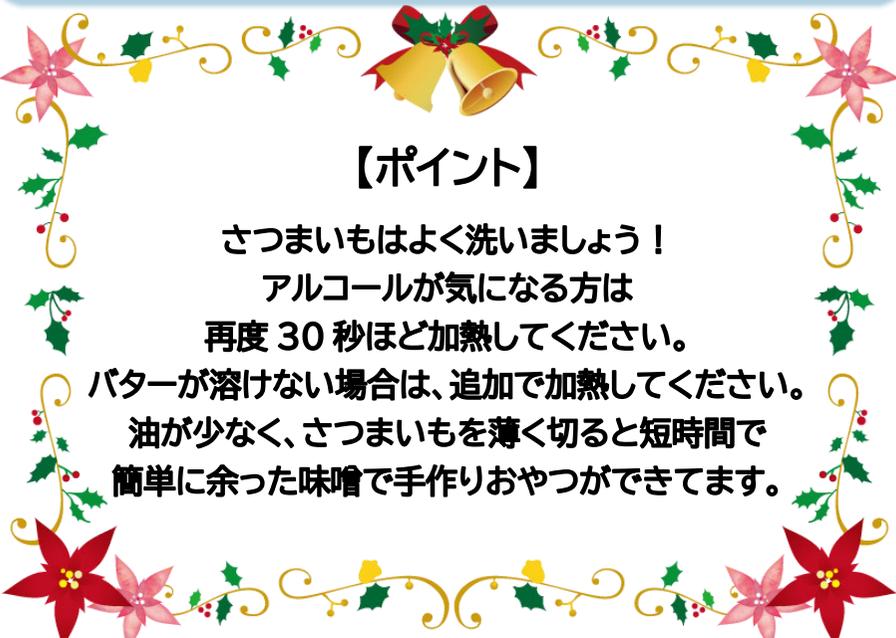
- ・ みそ 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1/2

【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℃に熱する。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。
3. 耐熱容器に☆を入れて混ぜる。
4. 3にふんわりとラップし、600Wのレンジで30秒加熱する。バターを加えて混ぜ、溶かす。
5. 4にさつまいもを加えてからめる。器に盛り、白いりごまをふる。



作：川添小枝



【ポイント】

さつまいもはよく洗いましょう！

アルコールが気になる方は

再度 30 秒ほど加熱してください。

バターが溶けない場合は、追加で加熱してください。

油が少なく、さつまいもを薄く切ると短時間で

簡単に余った味噌で手作りおやつができてます。



～白味噌ラーメン～

【材料(2人前)】

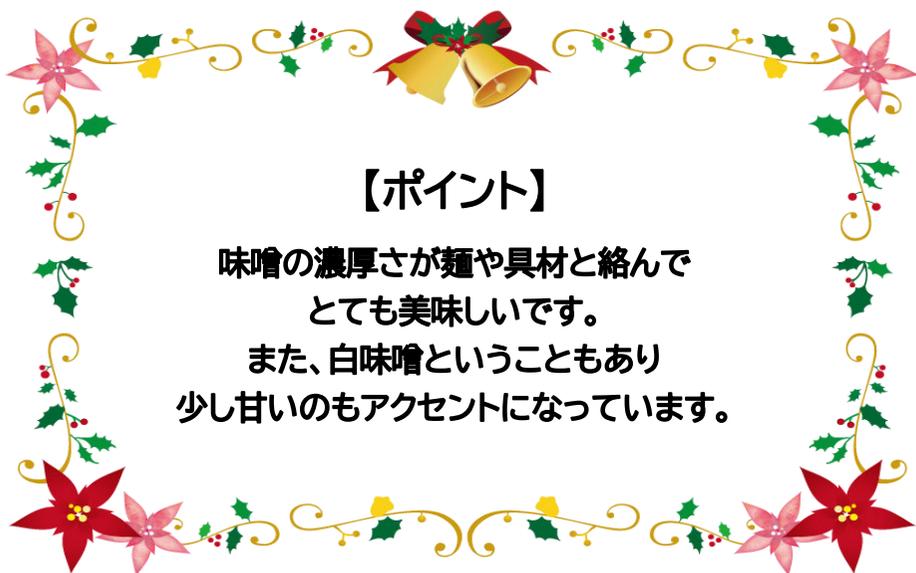
- ・ 中華麺 1玉
- ・ 白味噌 小さじ1.5
- ・ ウエイパー 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ ニンニクチューブ 1cm
- ・ 水 300cc
- ・ チャーシュー 2枚
- ・ 青ネギ 適量

【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、ウエ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、ネギをのせれば完成。



作：下村樹



【ポイント】

味噌の濃厚さが麺や具材と絡んで
とても美味しいです。
また、白味噌ということもあり
少し甘いのもアクセントになっています。



～サーモンアボカドのクル味噌和え～

【材料(2人前)】

- ・ 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)

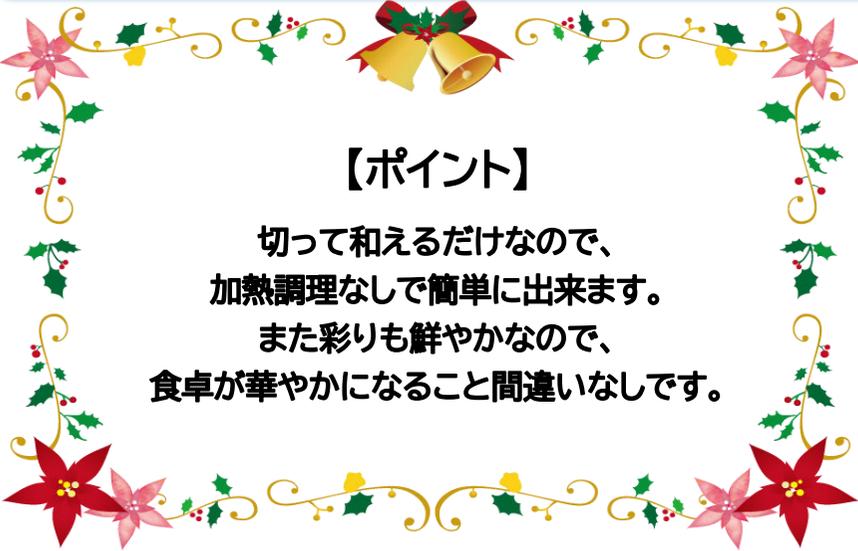
- ・ 味付け
- ・ 味噌 大さじ1
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ クルミ 適量(お好みのナッツでも可能)

【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。



作：島戸鈴音

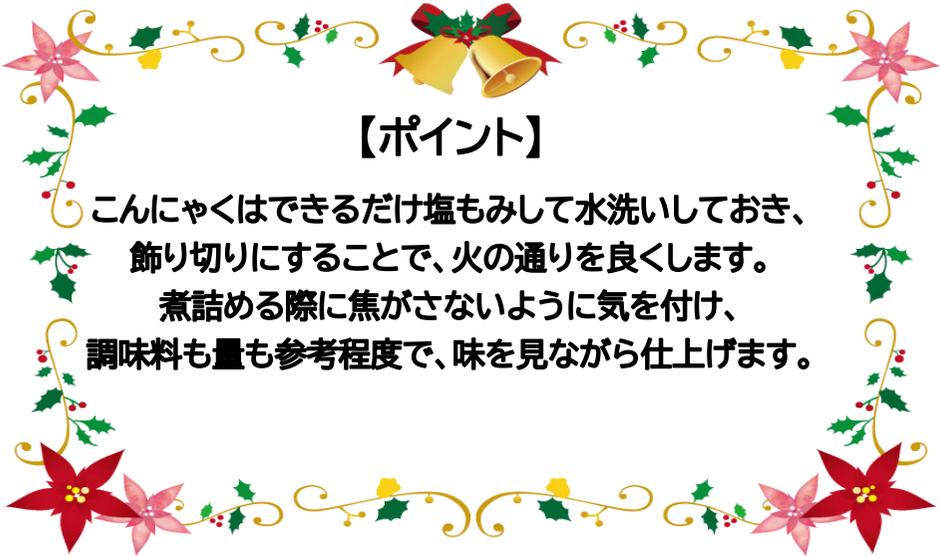


【ポイント】

切って和えるだけなので、
加熱調理なしで簡単に出来ます。
また彩りも鮮やかなので、
食卓が華やかになること間違いなしです。



作：阪口怜唯名



【ポイント】

こんにゃくはできるだけ塩もみして水洗いしておき、飾り切りにすることで、火の通りを良くします。
煮詰める際に焦がさないように気を付け、調味料も量も参考程度で、味を見ながら仕上げます。



～豚肉の白味噌炒め～

【材料】

- ・ 豚の肩ロース 300 g
- ・ ごま油 適量

(A)

- ・ 白味噌 大さじ 1
- ・ 酒 大さじ 1
- ・ 水 大さじ 1
- ・ 砂糖 大さじ 1/2
- ・ 醤油 大さじ 1/2

(B)

- ・ 生姜 適量
- ・ おろしニンニク 適量

【作り方】

1. 豚肉は繊維を断ち切るように、食べやすい大きさに切る。
2. (A)を合わせておく。
3. 熱したフライパンにごま油をひいたら、豚肉と(B)を炒める。
4. 焼き色がついてきたら(A)を加えて全体によく絡ませたら完成。



作：中島智貴



【ポイント】

今回は、野菜も取るためにキャベツの千切りを添えています。ナスやにんじんなどを豚肉と一緒に炒めても美味しくできます。

また、生姜には血の巡りをよくしてくれる効果や胃の調子を整えるなど、様々な効果が期待できるため、体の調子が悪い方は生姜を多めに入れて食べてください



～白みそのブランマンジェ～

【材料(2人前)】

- ・ 豆乳 150 ml
- ・ 生クリーム 50 ml
- ・ 砂糖(上白糖) 25 g
- ・ 粉ゼラチン 3.5 g
- ・ 白みそ 15 g
- ・ 黒みつ 適量
- ・ ぶぶあられ 適量

【作り方】

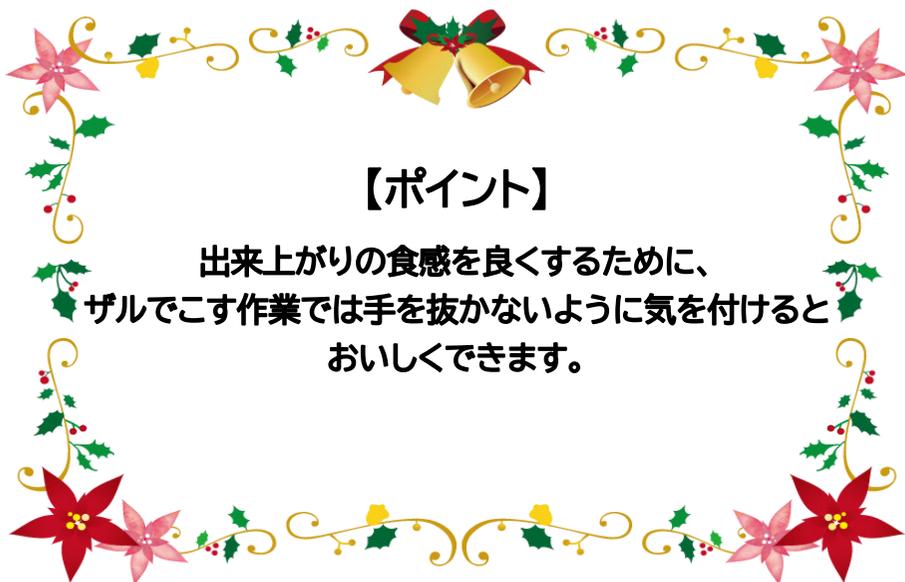
下準備:材料は全て常温に戻しておく。

粉ゼラチンに、大さじ 2 の豆乳を加え 10 分ほどふやかす。

1. 小鍋に残りの豆乳、生クリーム、砂糖を入れて中火にかける。白みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止めて鍋底を水につけ、準備した粉ゼラチンを加えて混ぜ溶かす。
2. 均一になったらザルでこし、氷水に当てる。粗熱が取れたら器に流し入れる。
3. 冷蔵庫で 1 時間ほど冷やし固める。黒みつをかけ、ぶぶあられを散らす。



作：服部萌加



【ポイント】

出来上がりの食感を良くするために、
ザルでこす作業では手を抜かないように気をつけると
おいしくできます。



～白味噌茶漬け～

【材料(2人前)】

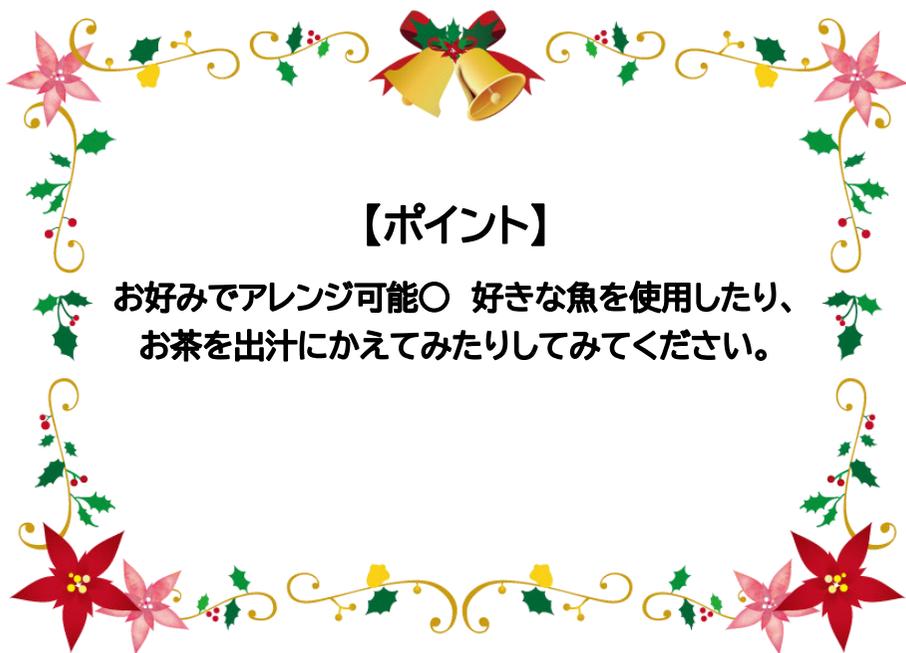
- | | | | |
|--------|-------|----------|------|
| ・ ご飯 | 150 g | (A) | |
| ・ 鮭 | 1切れ | ・ 白味噌 | 大さじ1 |
| ・ 塩 | 少々 | ・ みりん | 小さじ1 |
| ・ こしょう | 少々 | | |
| ・ サラダ油 | 小さじ1 | ・ 薬味 | |
| ・ 酒 | 大さじ1 | ・ お好みでお茶 | |

【作り方】

1. (A)を混ぜ合わせておく。
2. 鮭に塩こしょうを振り、出てきた水分を拭き取る。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、鮭を両面焼き色がつくまで焼く。
4. 3のフライパンに酒と1の半量を加え蒸し焼きにし、中まで火を通す。
5. ご飯を盛り付け鮭を乗せ、(A)の残りをかける。



作：澤田愛絵里



【ポイント】

お好みでアレンジ可能○ 好きな魚を使用したり、お茶を出汁にかえてみたりしてみてください。



～白味噌スイートポテト～

【材料(2人前)】

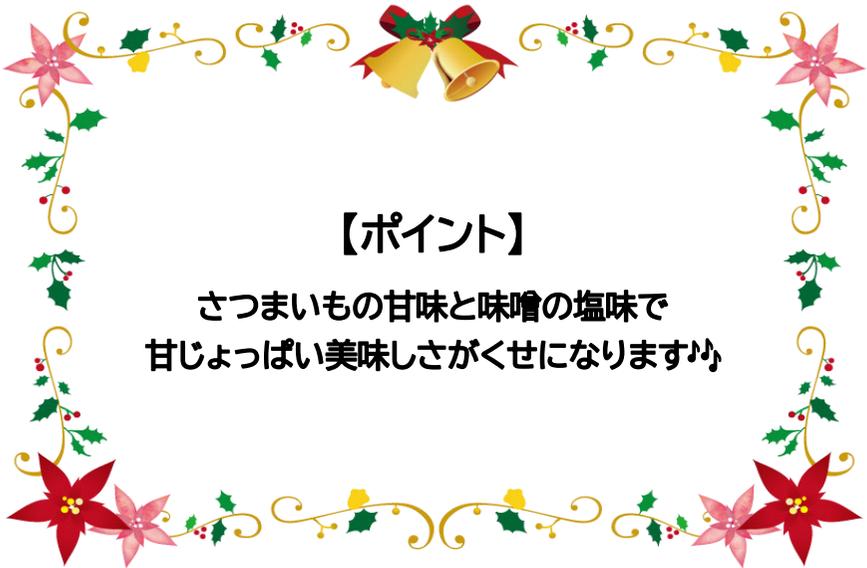
- ・ 白味噌 11 g
- ・ さつまいも 70 g
- ・ グラニュー糖 6 g
- ・ 牛乳 6 ml
- ・ バター 5 g
- ・ 卵黄 1 個
- ・ 黒ゴマ 適量

【作り方】

1. さつまいもの皮をむく。
2. 1 をレンジ 600 W で 7～8 分温める。
3. 2 を取り出し、潰す。
4. 3 を鍋に入れ、グラニュー糖・バターを加えて混ぜる。
そこに牛乳を加えて、全体が温まるまで加熱する。
5. 卵黄と白味噌をボウルに入れ、その中に 4 の一部を加え、よく混ぜる。
混ぜれば 4 の残りを全て入れよく混ぜる。
6. 白味噌・グラニュー糖・卵黄・牛乳をボウルに入れ、よく混ぜる。
7. 5 を好きな形・大きさにし、表面に 6 を塗り、黒胡麻を振りかける。
8. 180℃に予熱したオーブンで約 15 分焼く。



作：石谷沙樹



【ポイント】

さつまいもの甘味と味噌の塩味で
甘じょっぱい美味しさがくせになります♪



～みたらし白みそ団子～

【材料(2人前)】

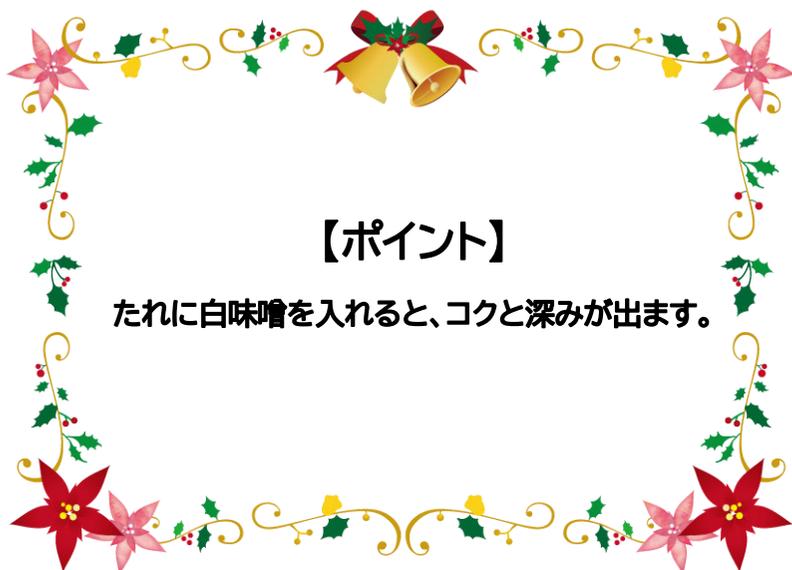
- ・ 白玉粉 50 g
- ・ 水 50 g
- ・ 砂糖 12 g
- ・ 味噌 5 g
- ・ みりん 8 g
- ・ 片栗粉 4 g

【作り方】

1. 白玉粉と砂糖を混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加えてこねる。
2. 耳たぶ程度の柔らかさになったら沸騰したお湯で5分ほど煮て、氷水で冷やす。
3. 味噌、みりん、片栗粉を混ぜ、弱火でとろみがつくまで煮る。
4. 串にさして、味噌だれをからめて完成。



作：釜中里緒



【ポイント】

たれに白味噌を入れると、コクと深みが出ます。



～白味噌マヨポテトのチーズ焼き～

【材料(2人前)】

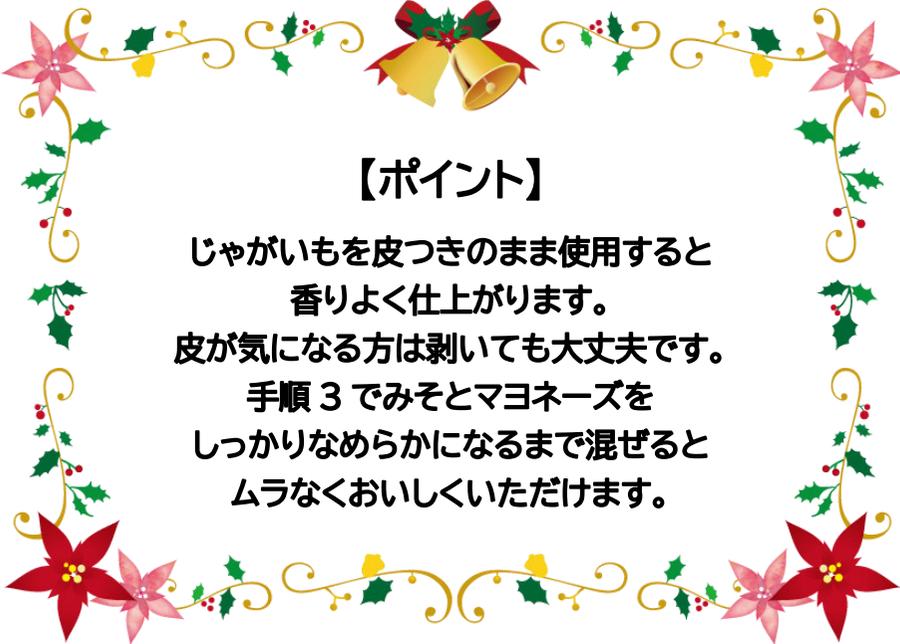
- ・ ジャがいも 2個
- ・ 味噌 大さじ 2
- ・ マヨネーズ 大さじ 2
- ・ チーズ 30 g
- ・ ネギ 適量

【作り方】

1. ジャがいもはよく洗い、芽を取っておく。
2. ジャがいもを皮のまま 5 mm 位の輪切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、600 W のレンジで 4 分加熱する。
3. 味噌とマヨネーズをボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ、1 と和える。
4. グラタン皿に 2.3 を入れて、ピザ用チーズをのせ、トースターで 3 分程度チーズが溶けるまで焼き、ネギをかけたら完成。



作：金澤佳歩



【ポイント】

じゃがいもを皮つきのまま使用すると
香りよく仕上がります。
皮が気になる方は剥いても大丈夫です。
手順3でみそとマヨネーズを
しっかりなめらかになるまで混ぜると
ムラなくおいしくいただけます。



～里芋と鶏肉の白味噌グラタン～

【材料(2人前)】

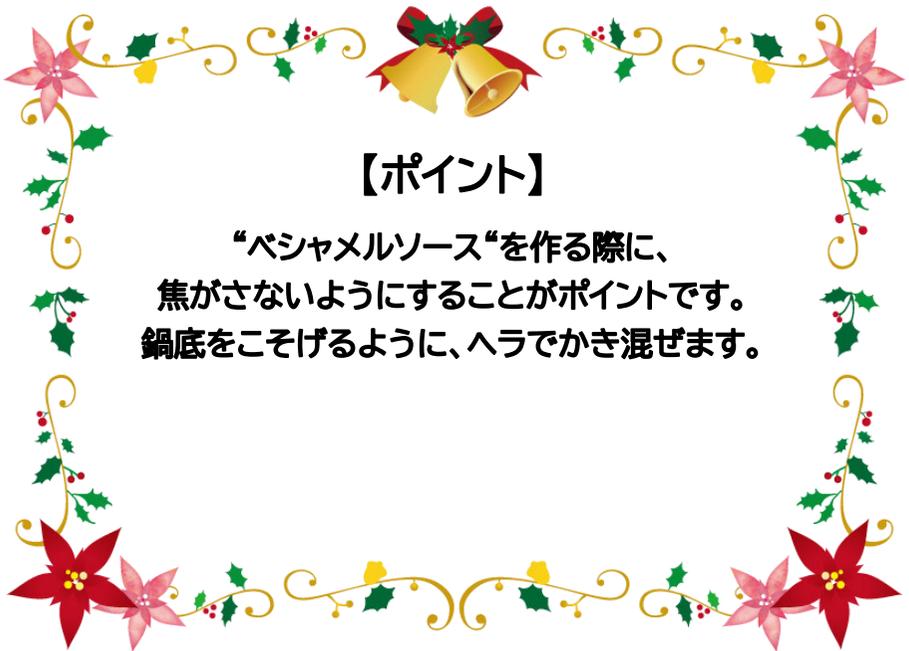
- | | | | |
|--------|-----|--------------|-------|
| ・ 里芋 | 2つ | ・ 《ベシヤメルソース》 | |
| ・ 鶏モモ肉 | 60g | ・ 無塩バター | 50g |
| ・ サラダ油 | 適量 | ・ 薄力粉 | 50g |
| ・ 塩 | 適量 | ・ 牛乳 | 500ml |
| | | ・ 白味噌 | 100g |
| | | ・ 塩 | 3g |

【作り方】

1. 里芋は上下を切り落とし、皮を剥き一口大に切る。鶏モモ肉は親指サイズに切る。
2. 鍋にバターを入れ、中火にかける。
3. バターが溶けてきたら弱火にし、小麦粉を入れ、全体をヘラでかき混ぜる。
4. 滑らかになったら牛乳を注ぎ中火にする。
5. 白味噌と塩を入れ、焦げないようにヘラを鍋底に入れてかき混ぜる。なめらかになり、ツヤができれば完成。
6. 里芋を柔らかくなるまで茹でる。
7. 油を引いたフライパンで鶏肉を炒める。火が入ったら、ひと塩加える。
8. グラタン皿に里芋と鶏肉を入れ、その上にベシヤメルソースをかける。250℃、10分オーブンで加熱する。



作：尾松加陽



【ポイント】

“ベシャメルソース”を作る際に、
焦がさないようにすることがポイントです。
鍋底をこそげるように、ヘラでかき混ぜます。



～なすと豚肉の甘辛白味噌炒め～

【材料(2人前)】

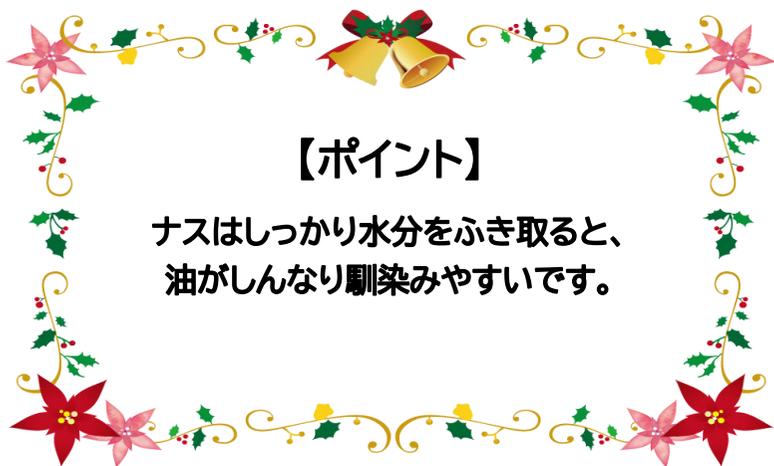
- | | | | |
|--------|-------|--------|---------|
| ・ なす | 1 個 | (A) | |
| ・ ピーマン | 1 個 | ・ 味噌 | 大さじ 1 |
| ・ 豚バラ | 50 g | ・ 醤油 | 小さじ 1/3 |
| ・ 砂糖 | 小さじ 2 | ・ みりん | 小さじ 2 |
| ・ 日本酒 | 小さじ 1 | ・ 豆板醤 | 少々 |
| | | ・ 水 | 1/3 カップ |
| | | ・ サラダ油 | 大さじ 1 |

【作り方】

1. なす・豚バラ肉・ピーマンは、それぞれ一口大の乱切りにする。
(A)の材料を合わせてよく混ぜておく。
2. フライパンで油を敷かずに豚バラ肉を炒め、表面に軽く焼き色がついたら一旦取り出す。
3. フライパンにサラダ油を熱し、水分をふき取ったなすを炒める。なすがしんなりしてきたらピーマンと砂糖・日本酒を加える。しみ込ませるようによく炒める。
4. しんなりするまでよく炒めたら豚肉を戻し入れ、(A)の合わせ調味料を加えて全体に混ぜる。さらに水を加え、なすに味をしみ込ませるようによく炒める。
5. なすに味がしっかりしみて、水分がほとんどなくなってきたらお皿に盛って完成。



作：前田隼太



【ポイント】

ナスはしっかり水分をふき取ると、
油がしんなり馴染みやすいです。



～白みそ五平餅～

【材料(2人前)】

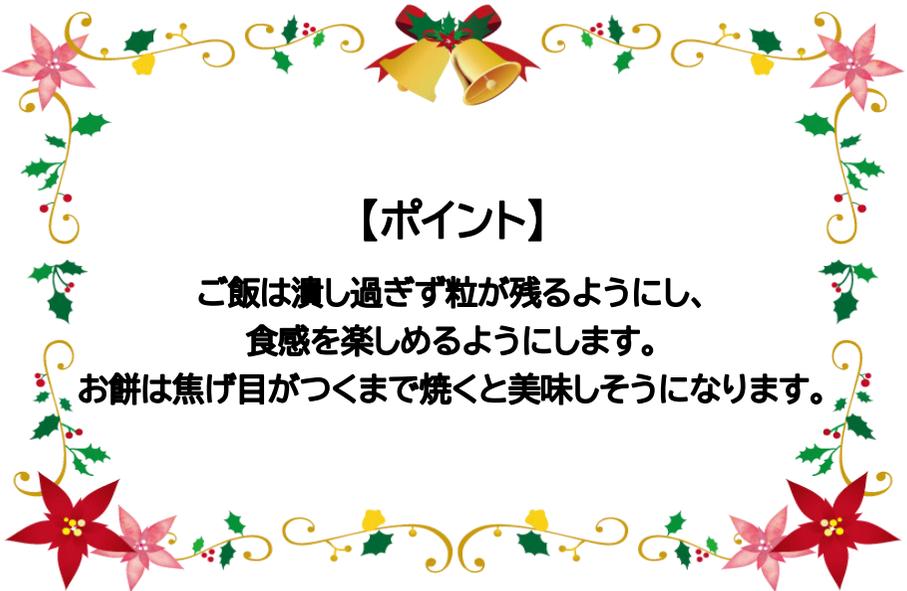
- ・ ご飯 180 g
- ・ 片栗粉 4 g
- ・ 砂糖 12 g
- ・ 白みそ 5 g
- ・ 醤油 3 g

【作り方】

1. ご飯をお餅状になるまで潰す。
2. 片栗粉を入れて混ぜる。
3. 俵型に丸めて割り箸など棒を刺す。
4. 少し油を引いて焼く。
5. 醤油、白みそ、砂糖を混ぜてタレを作る。
6. 焼けた餅にタレを塗る。



作：川澤凜



【ポイント】

ご飯は潰し過ぎず粒が残るようにし、
食感を楽しめるようにします。

お餅は焦げ目がつくまで焼くと美味しそうになります。



藤原ゼミの白みそをご購入頂き、
誠にありがとうございます。

是非とも来年もよろしく申し上げます。



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

