

第5回  **ココチ**
楽楽Cooking
 らく らく クッキング



さっぱり鶏ささみの柴漬け和え

材料(4人分)

- ささみ(筋なし) 4本
- 柴漬け(みじん切り) 大さじ2杯分
- 韓国のり(又は味付けのり) 4~5枚
- 塩昆布(小口切り) 少々
- 万能ネギ(小口切り) 少々
- 白ごま 少々
- 日本酒 大さじ1

おつまみに
喜ばれます♡

A(合わせておく)
 うすくちしょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1


ポイント!
 湯搔いた鶏ささみをしっかり氷水で冷やすこと!
 ※予熱で鶏肉の中心まで火が入りすぎるのを防ぐためです。

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、日本酒大さじ1を加えてささみを茹でる。
30秒程してまわりが白くなったら氷水に取り、しっかり冷やす。
- ② 冷えたささみをキッチンペーパーに取り水気を拭く。
- ③ **A**の調味料を合わせる。塩昆布と万能ネギをカットする。
- ④ ささみを5mm厚のそぎ切りにする。**A**の調味液で和えたら
お皿に平たく盛り付け、塩昆布、白ごま、柴漬け、ネギの順番で盛り付ける。
- ⑤ 食べる直前に千切った韓国のりをちらして完成。

大神 佳奈子 先生 プロフィール

いつも元気いっぱい楽しいこち楽楽料理教室
 "daily dish cooking"を開催してくださっている
 Kanaco先生をご紹介します!
 先生は多国籍料理講師でもあり、直方市のカフェ
 Coffee&Kitchen Sketchers のオーナーでもあり
 ます。Sketchersで販売しているオリジナルデザ
 インフォンケーキは大人気!またイベントや催事
 等でも販売、福岡市を中心に現在ご活躍中です!



..... みそソムリエが語る
ニビシ **みそコラム**



**みそ
誕生編**

みそは中国から伝来した『醬』^{ひしお}に工夫を加えた調味料で、有史以来1400年の歴史の中で育まれ『みそ汁』という独特の調理法に支えられながら日本の隅々まで普及しました。鎌倉時代に『みそ汁』として用途が考案され、室町時代に多彩な具を取り合わせたみそ汁が、栄養を満たしご飯にみそ汁をかけて食べるというのが普通になります。

戦国時代になるとわが国初のみそ工場と言われている『御塩噌蔵』^{おんしんそうくら}を伊達政宗が仙台青葉城下に設け、各地の武将が保存性と栄養価の高いみそ汁を兵糧として保護育成した経緯があります。織田信長、豊臣秀吉、徳川家康は、『豆みそ』どころに生を受けており、武田信玄が信州みその基盤をつくり、伊達政宗の奨励した仙台味噌は、今に至るまで造り続けられています。

みそは原料により分けられ『米みそ』『麦みそ』『豆みそ』『調合みそ』でこれらの名称は、みそをつくる場合に不可欠な麴の原料の名称を冠して呼ぶことになっています。『米みそ』は、米麴を用い大豆と食塩を配合してつくった味噌のことであって単に米だけを原料としたものではなく、みその製造での使用量はそれぞれ異なりますが、必ず大豆と塩を用いることになっています。

同様に裸麦や大麦麴を用いたみそは『麦みそ』、大豆麴を用いたみそは『豆みそ』に分類されます。2017年に日本で一番多く消費されている味噌は『米みそ』で全体の77.9%、2番目は9.9%で『調合みそ』3番目が麦みそで6.4%、4番目が豆みそで5.8%となり、ちなみに福岡県では『調合みそ』がいちばん多く消費されています。

(次回に続く)



里ごころ味噌ボトル(焙煎あご・かつおだし)

外気に触れない二重構造の密封ボトルだから、衛生的で鮮度も長持ち。片手で簡単に注ぐこともできる上、だし入りなので、調理用みそとしてお使いいただく事が可能ですので、いつでも簡単に「みそ料理」をお作りいただけます。詳しくは「ニビシ醤油」で検索ください。

三瀬 僚一 ニビシ醤油株式会社

みそソムリエ協会認定みそソムリエ。幼少期を神戸で過ごし父親の転勤で北九州市民となる。現在ニビシ醤油(株)に勤務する51歳。

