

第7回  **ココち**
楽楽Cooking
 らく らく クッキング





- 材料**
- 鯛 刺し身用……………200g程
 - 白米……………2合
 - ☆酢……………60cc
 - ☆砂糖……………50g
 - ☆塩……………15g
 - 木の芽……………少々
 - 昆布……………少々
 - 笹の葉……………適量

- 作り方**
- ① 鯛を薄造りにして塩を振る。
 - ② ☆の酢・砂糖・塩を鍋に入れ火にかけてよく溶かし、炊きたてのごはんと手早くまぜる。
 - ③ 鯛を酢洗りする。
 - ④ 巻きすにラップをして鯛を並べ、木の芽をおき、酢飯をのせ巻く。



鯛棒鮓

Point! 

ポイント! 

鯛に振る塩は、生臭さを取るためしっかりと！巻いた後、笹に巻きしばらくおいてから、切り分けます。



茅原 康充 先生
 プロフィール
 ・旬季 琳太郎経営



みそソムリエが語る
みそコラム

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52歳。



世界に広がる
 みそ文化編



みそは「米」「麦」「豆」「合わせ」と大きく分けて4つに分類されます。わたしたちの住む北部九州では、米と麦の「合わせ味噌(調合みそ)」が好まれています。

その他、直接食べるタイプの「金山寺みそ」「ひしおみそ」「ゆずみそ」「ピーナツみそ」「鯛みそ」などのなめみそや、「玄米味噌」「胚芽米みそ」「はとむぎみそ」など、様々な種類があり、近年ではみそこし要らずで簡単にみそ汁が作れるペットボトルなどに入った「液状みそ」も人気です。

ちなみに塩分は一般例で、米みそ(12.5%)、麦みそ(12%)、豆みそ(11%)、調合みそ(11%)で、11~13%の塩分量と言われています。この塩分ですが、みそ汁を一日一杯飲んでも三杯飲んでも血圧に大きな影響はないと言われています。

かつて日本人の食生活の基本にあったものは「ごはんのみそ汁」ですが、近年は食生活の洋風化が進行し米飯から

パン食を好む人も増え、和食基本の食生活が変わりつつあります。エネルギーの過剰な摂取から栄養バランスを壊し肥満や生活習慣病が増加、大きな社会問題となっています。一方で世界的には、健康食として「和食」「みそ」が注目されています。

長寿世界一を誇る日本人の長寿の秘訣はその食生活にあり、みそを含む和食のバランスの良さに起因していると言われており、みその国内消費が減少している中で輸出量は増加しています。

海外に味噌が輸出されはじめた1970年頃は主に在留邦人が食していましたが、今では世界の様々な人たちが食生活に「みそ」を取り入れています。

米飯のみそ汁、大豆、魚、野菜を中心とした和食の栄養バランスの良さが見直されてきたことによると思われ、世界が日本の発酵食品「みそ」を認めつつあり国際化が期待できます。

(次回に続く)

