

【ひかり味噌 ニュースレター】

夏の美肌対策や疲労回復におすすめ！
味噌を使った簡単レシピ

ひかり味噌株式会社(長野県諏訪郡下諏訪町、代表取締役社長 林 善博、以下当社)は、味噌を使ったおいしく体にやさしいレシピのご提案を通じて、お客様の食生活に貢献し、味噌の魅力について理解を深めていただけるよう取り組んでいます。

今回のニュースレターでは、「日焼け・しみ」「夏バテ」が心配なこれからの季節におすすめの簡単味噌レシピをご紹介します。レシピは、TV や女性誌でアンチエイジング料理の第一人者として幅広く活躍中の堀 知佐子先生にご考案いただきました。豊富な栄養素や抗酸化作用のある味噌は、寒い季節に温かい料理で重宝されるだけでなく、夏場にも欠かせない食材の一つです。

紫外線対策の味方！

“味噌ドレッシング”を使った緑野菜サラダ

日焼けやしみの発生は、紫外線を浴びることによる体内の活性酸素の増加が原因といわれています。活性酸素を除去するために積極的に摂りたいのはビタミン C。ビタミン C は、活性酸素の除去やコラーゲンの生成、鉄の吸収、胆汁の合成と体のさまざまな反応に関与しています。

そこでおすすめなのが“ビタミン C たっぷりの緑野菜サラダ 味噌ドレッシング”です。オクラ、さやいんげん、豆苗はビタミン C と同じ抗酸化ビタミンに分類されるビタミン A も含んだ食材。また、代謝に関わるビタミン B 群も豊富です。このビタミンたっぷりのサラダにぴったりなのが、『ひかり 田舎味噌』を使用したドレッシング。さっぱりとした酸味とコクは野菜との相性も抜群です。また味噌の醸造中につくられるメラノイジンにも抗酸化作用があり、しみの予防をダブルで期待できます。



《作り方 2人分》

- 1) オクラ(40g)・さやいんげん(40g)・豆苗(60g)・枝豆(20g)はゆでておく。
- 2) じゃがいも(50g)は皮をむき、短冊切りにし固めにゆでる。
- 3) 『ひかり 田舎味噌』(40g)、オリーブオイル(小 1)、砂糖(小 2)、酢(大 2)を合わせてドレッシングを作る。
- 4) 器に 1 と 2 を盛り付け、3 をかける。

疲労回復におすすめ！

豚もも肉とニラ・もやしの味噌炒め

食欲が落ち、疲れがたまりやすくなる夏は、栄養補給には特に気を配りたいものです。レシピの主役である豚もも肉は、疲労回復効果のあるビタミン B1 を豊富に含みます。そこにビタミン B1 の吸収を高め、疲労回復効果を持続させるといわれている硫化アリルを含むニラと、ビタミンや鉄分を含むもやしを合わせました。豆板醤のピリッとした辛さと、『無添加 円熟こうじみそ』の深いコクが、ニラの風味と豚肉の甘みを引き立てます。



《作り方 2人分》

- 1) 豚もも肉(120g)を細切りにする。
 - 2) アスパラガス(40g)はさつとゆで、5cm くらいの長さに切り、さらに縦半分にする。
 - 3) ニラ(80g)はざく切りにし、もやし(200g)はひげを取る。
 - 4) 『無添加 円熟こうじみそ』(40g)・砂糖(10g)・だし汁(大 1)を合わせる。
 - 5) 熱したフライパンにごま油(小 1)を敷き、豚肉を炒める。
 - 6) 豚もも肉の表面の色が変わったら、野菜類を入れてしんなりするまで炒め、4 を入れて全体にからませる。
- この他にも多数のヘルシーレシピをホームページでご紹介しています。
<http://www.hikarimiso.co.jp/enjoy-miso/lesson/>



堀 知佐子(ほり・ちさこ)先生

東京・千駄ヶ谷にある「ブラッセリー・ル・リール」のシェフ。NHK「きょうの料理」「きれいの魔法」など TV や女性誌で食生活のアドバイスや健康レシピを展開し、アンチエイジング料理の第一人者としても幅広く活躍中。管理栄養士・調理指導師協会 会長・食生活アドバイザー・調理師・日本抗加齢医学会正会員・京都料亭「菊乃井」常務。

【レシピで使用した商品】

『無添加 円熟こうじみそ』

無添加味噌市場における販売金額 7 年連続 No.1(※)を獲得している、当社のロングセラー商品。糀の持つ自然の甘みやしっかりとしたうま味を存分に楽しめる、まるやかな味わいと豊かな香りが特長の無添加味噌です。

※インテージ SRI 調べ



内容量: 750g
参考小売価格: 580 円(税別)

『ひかり 田舎味噌』

大豆由来の濃厚なうま味をしっかりと引き出した、芳醇な香りが特長の赤色系粒味噌です。料理のコクをアップさせるので、幅広い用途でお使いいただけます。



内容量: 750g
参考小売価格: 460 円(税別)

- ひかり味噌株式会社ホームページ <http://www.hikarimiso.co.jp/>
- ひかり味噌株式会社公式 Facebook ページ <https://www.facebook.com/hikarimiso/>

＜本件に関するお問い合わせ先＞

ひかり味噌広報事務局 株式会社プラップジャパン 三原・井出・山口
TEL: 03-4580-9104 / FAX: 03-4580-9130
MAIL: hikarimiso@ml.prap.co.jp

※ご紹介している商品のサンプルをご要望の方は、お気軽にお問い合わせくださいませ。