

2015年12月発行

千葉大学柏の葉カレッジリンク・プログラム発



CHIBA  
UNIVERSITY

# 味噌レシピ集

“食” + “市民” ⇒

“美味しい”

を市民がデザインする街

千葉大学環境健康フィールド科学センター

# メニュー

バーニヤカウダソース（豆乳・味噌入り） ～豆乳と味噌でヘルシーに～	3ページ
ミソはちみつトースト ～忙しい朝にオススメ！～	4ページ
味噌バタージャーマンポテト ～ジャガイモ好きなあなたに！～	6ページ
鶏肉の味噌漬け ～ワンランクアップの鶏肉料理 ご飯が進む一品～	8ページ
煎り大豆のチュイール ～味噌・煎り大豆を使った“和”のクッキー～	11ページ
豆腐の味噌漬け ～安くて簡単にできるお酒のつまみ～	18ページ

# バーニャカウダソース 豆乳・味噌入り

～豆乳と味噌でヘルシーに～



## 材料

ニンニク	50グラム
豆乳	200CC
アンチョビ	50グラム
オリーブオイル	200CC
味噌	大さじ2

- 1 鍋にニンニク、豆乳を入れてごく弱火にかけ、ニンニクに竹串が刺さるくらいまで煮る。
- 2 柔らかくなったら味噌を加え溶かす。火を止め粗熱をとる。
- 3 小鍋にオリーブオイルを温め、アンチョビを入れて溶かし、火を止め、粗熱をとる。
- 4 2と3をフードプロセッサーにかけてなめらかなピューレ状にする。

レシピ: 高橋真理子

# ミソはちみつトースト ~忙しい朝にオススメ!~



レシピ: 門澤真希



## <作り方>

- 1、みそと**はちみつ**をまぜる
- 2、パンに塗る
- 3、チーズをのせる
- 4、トースターで焼く(約3分)
- 5、最後には**はちみつ**をかける(お好みで)

## <材料>

- ・食パン
- ・みそ:適量
- ・**はちみつ**:みその3倍
- ・スライスチーズ(とろけるものなら可)

# 味噌バタージャーマンポテト

～ジャガイモ好きなあなたに！～



- 材料(4人前)
- ・ジャガイモ 3個
  - ・ベーコン 120g
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・味噌 大さじ2
  - ・バター 大さじ1
  - ・コショウ 適量
  - ・オリーブ油 小さじ2

レシピ:田村 亮

## 作り方

- 1, ジャガイモをよく洗いラップにくるみ、電子レンジ(500W6分)で加熱する
- 2, 味噌とバターを混ぜておく
- 3, ジャガイモ、ベーコン、玉ねぎを切る
- 4, フライパンにオリーブ油をしき、ベーコンと玉ねぎを炒める
- 5, 玉ねぎに火が通ったらジャガイモ、味噌バターを投入し混ぜる
- 6, お好みでコショウをかけて、完成



(2の味噌バター)

# 鶏肉の味噌漬け

ワンランクアップの鶏肉料理  
ご飯がすすむ一品

## 材料

- 鶏肉 1枚
- 味噌 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1
- はちみつ 大さじ1
- にんにくすりおろし 小さじ1



レシピ: 川道美悠

# 作り方

①鶏肉を食べやすい大きさに切る。



②ポリ袋に鶏肉と味噌、みりん、  
はちみつ、にんにくを入れて、もみこむ。

③冷蔵庫で一晩漬けおきしておく。



- ④③の鶏肉を軽く水で洗い、  
余計な味噌などを落とす。  
⑤④をフライパンで焼き、十分に火を通して出来上がり。



# 煎り大豆のチュイール

味噌・煎り大豆を使った“和”のクッキー



レシピ：菅谷美代子

## 【材料】

- ・卵白 2個
- ・グラニュー糖 40g
- ・味噌(西京みそ) 40g
- ・薄力粉 40g
- ・バター 30g
- ・煎り大豆 30g(皮をむいたもの)

## 【作り方】

- ①ボールに卵白を入れ泡立て器で混ぜ、さらにグラニュー糖、味噌を少しずつ入れて混ぜる。



②煎り大豆は薄皮をむき、ビニール袋に入れ麺棒などで軽くつぶしておく。



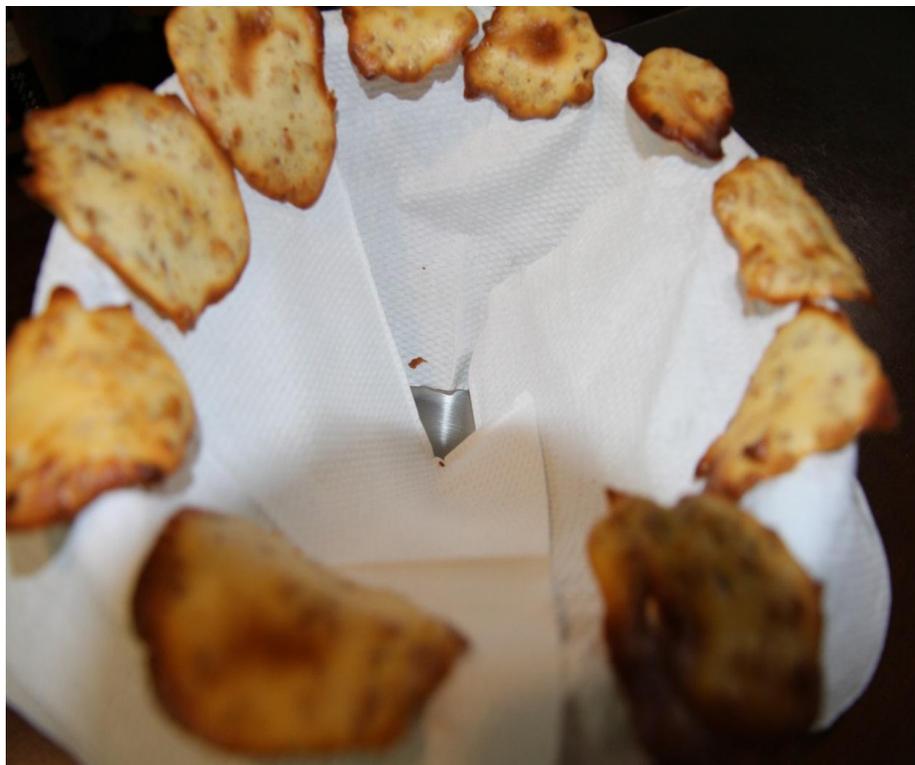
③①にふるった薄力粉、とかしバター、煎り大豆を入れて混ぜ  
1時間程ねかせる。



④天板にクッキングペーパーを敷き、生地をスプーンで薄くのばす。



- ⑤ 170～180℃に熱したオーブンに入れ約10分焼き、色づいてきたらオーブンから取り出し、熱いうちにリング型のもので形をつくる。



# 豆腐の味噌漬け

安くて簡単にできるお酒のつまみ

～単身赴任時代の大阪の小料理屋の味を再現したい！～



レシピ：福間正純

## 材料

- ①木綿豆腐 半丁
- ②白みそ 200g
- ③黒(赤)みそ 100g
- ④みりん 大さじ1と1/2
- ⑤日本酒 大さじ1と1/2
- ⑥砂糖 少々



①白みそ、黒(赤)みそ、みりん、日本酒、砂糖を  
予め混ぜ合わせ、練っておく



②豆腐を熱湯でゆでて、水切りする



④豆腐を適当な大きさに切って、ガーゼでくるむ



- ⑤ 容器に練り合わせた味噌を敷き、ガーゼにくるんだ豆腐を入れる。隙間に味噌を追加し、豆腐が完全に味噌で埋まるようにして保存。



# カレッジリンクから街へ飛び出すメニュー



千葉大学の味噌を使ったミラクルスパゲティ  
(12月限定ランチメニュー)



味噌バーニャカウダ  
(冬のおすすめメニュー)

# カレッジリンクから街へ飛び出すメニュー



**Coming  
soon ?**

千葉大学製（味噌＋ダイダイマーマレード）が焼き菓子に？

このレシピ集は、千葉大学柏の葉カレッジリンク・プログラム2015 Aコース「味噌について学ぶ」を受講した生徒（市民）が、プログラムを通して学んだことを反映して作られたものです。

### 【カリキュラム】

- 第1回：味噌の作り方その1  
味噌の作り方・千葉大学加工場見学
- 第2回：味噌の作り方その2  
自分たちで味噌を作る
- 第3回：キッコーマンものしり醤油館・  
レストランコメスタ見学  
醤油造りや糀、コメスタの食による  
街づくりを勉強
- 第4回：味噌レシピワークショップ  
味噌を使ったレシピ検討
- 第5回：発表会準備

食による街づくりを考え、  
味噌を使ったレシピを作ろう！

発行元	千葉大学環境健康フィールド科学センター
コーディネータ	野田勝二
講師	大瀬由生子（発酵マイスター）
協力	イタリアンレストラン コメ・スタ 三井ガーデンホテル柏の葉店 西洋菓子処 樹杏 柏の葉ららぽーと店