



お味噌造り 甘酒などにおすすめ！ぜひチャレンジを～

## 生麴・大豆ご予約受付中！



		税抜価格	税込価格
小野崎糀店 (特別栽培) 栃木産米・麦使用	玄米麴 1 kg	1500円	1620円
	米麴 1 kg	1300円	1404円
	麦麴 1 kg	1500円	1620円
やさか共同農場 (有機栽培) 滋賀島根・秋田・岡山県産米 島根県産麦使用	有機玄米麴1kg	1560円	1685円
	有機米麴1kg	1370円	1480円
	有機麦麴1kg	1400円	1512円
北海道・平譚さん 化学合成農薬 化学肥料不使用	大豆1kg	900円	972円
飯能店のみ 数量限定 飯能市小島農園 無肥料栽培	大豆1kg	1300円	1404円



以下の日程よりご希望日をお選びください

しめきり	お渡し予定日
1月12日(水)	1月26日(水)
1月19日(水)	2月2日(水)
1月26日(水)	2月9日(水)
2月2日(水)	2月16日(水)
2月9日(水)	2月23日(水)
2月16日(水)	3月2日(水)

家仕事  
応援特価！

味噌づくり応援特典として生麴とご一お塩どれでも

**8%引き(ポイント付き)になります**

※麴と同時にご購入の方に限ります

※諸事情により、商品の欠品・中止等がある場合がございます ご了承ください。  
詳しくはスタッフまでお尋ねください

毎日とる味噌だから大切に！

## 味噌のこと。



味噌は調味料の中でも、ほぼ毎日とるものなのでできるだけ良いものにしたいですね。良い味噌は様々な食害を中和する作用がありますので、現代人には心強い味方です。消化吸収の良いたんぱく源でしなやかな筋肉の元でもあり、同時に、疲れにくく持久力があり免疫力の高い体を生み出します。消化しやすい良質の油脂でもあり、同時に塩分も取れるので大変バランスに優れています。熱源にもなり、体が冷えにくく活力がでる凄い食材なんです。ぜひ本物の美味しいお味噌を取り入れてくださ～い♪

### 麴で変わる味噌の種類

大豆と麴と塩というシンプルな材料を、発酵という有用微生物の働きで風味豊かな味噌に熟成させるのが、昔ながらの天然醸造。麴の種類によって豆味噌、麦味噌、米味噌と呼ばれ、それぞれ風味も発酵期間も違います。また、合わせる麴の量によっても味や香り、熟成期間が違いますが、いずれも1年以上かけて熟成されたものを選んでいただきたいです。このような味噌には独特の深いうまみがあり、さまざまな栄養成分を含むうえに酵母や乳酸菌など微生物が腸内細菌のバランスを整えてくれます。

### 陰陽をヒントに♪ 味噌をえらんでみよう！



この3種類の味噌は、陰陽の面から見てみると陽性から順に豆みそ→麦みそ→米みそ となっています。

- 豆味噌…三河武士をはじめとする日本の侍の強さの元と言われ、塩分もあり、寒冷地や男性には必要な強さを持つ陽性の味噌です。
- 麦味噌…中間ですので、普段づかいの定番として用意したい中庸の味噌です。
- 米味噌…陰性で甘さがありどなたにも食べやすく、日本の8割を占めているといわれています。
- 玄米味噌…米味噌の一種ですが、甘みだけでなくほのかな苦味や旨みで白米とはまた違った味わいがあり、醗酵の深みによる香りが強いのが特徴です。
- 白みそ…米麴の割合が多く麴の糖分により甘口に仕上がりに塩分が少ないのが特徴で、麴が多いので熟成期間も短く仕上がります。クリームで旨味があるので、洋風のクリーム味の隠し味にも使えます。

みそは合わせると相乗効果で、プラスではなく掛け算的においしさが増すといわれるので、できたら何種類か用意し、体調や料理によって組み合わせるといいと思います。春から夏には麦味噌、夏は米味噌、秋から冬は豆味噌という風に、季節によって中心となる味噌の割合を変えていくといいでしょう。

※陰陽とは、世界を捉える二つの見方であり、両方が揃って世界のバランスがとれる事と極端は避けて中庸を心がけ、カラダという自然の秩序を保つ事が大切という考え方です。

有機の里は「家仕事」を応援します！

有機の里では、昔ながらの「家仕事」と言われる味噌づくりや梅干しづくりなどをサポートする食材がそろっています。家仕事…というと少し難しい気がしますが、食材や道具、手順、コスト面は手軽に簡単にすることもできれば、こだわり抜くこともできます。どちらにしても、出来上がったものは何とも愛おしく格別なお味に出来上がります。市販品で便利なものが出回る世の中ですが、内容や作り方に違和感を感じ食材探しに迷走するなら、ぜひ「自分で作る」という選択肢も加えてみてはいかがでしょうか！