



報道関係者各位

2019年11月22日

味の素株式会社

11/24 は和食の日！いちばん身近な和食「みそ汁」を食べよう

『ほんだし®』『うちのみそ汁』応援プロジェクトによる、食のトレンド情報

“**沖縄の定番「みそ汁定食」**”忙しい現代家庭の強い味方！

ボリュームも栄養もたっぷりの丼みそ汁で、心も体も満たされる
家庭でもカンタンに作れる**「みそ汁定食」レシピ 4 種**を公開

味の素株式会社(社長:西井孝明 本社:東京都中央区)は、香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素「ほんだし®」の「うちのみそ汁」応援プロジェクトとして、11月24日の「和食の日」に向け、ボリュームも栄養も満点の「みそ汁定食」をご家庭でも手軽に作れるレシピ4種を公開します。

サイト URL: <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru/teisyoku/>

「ほんだし®」は、「うちのみそ汁」応援プロジェクトを通じて、最も身近な和食のひとつである「みそ汁」の良さを生活者のお悩み解決の観点で改めてお伝えし、いまの時代ならではの「みそ汁」の価値を再認識していただくために活動を展開しています。今回は、沖縄の食堂では定番の「みそ汁定食」をご家庭でも手軽に作れるレシピを提案し、健康的な食卓づくりを応援します。

みそ汁定食とは、沖縄ではおなじみの、お椀ではなく丼サイズの器に入ったみそ汁を主菜にした食事。ごはんと具たくさんみそ汁だけですが、ボリュームたっぷりです。女子栄養大学 名誉教授の岩間範子先生は、「この料理は時短で効率的に栄養もとれる、まさに日々を忙しく過ごす現代家庭の食卓にぴったり」と推薦。みそ汁一品でバランスよく食材や栄養をとることができ、大満足のボリュームなので、一汁三菜を作る時間がない時におすすめ。また、みそ汁は様々な食材で作ることができるので、毎日の食卓にも活用しやすいメニューです。「ほんだし®」を使えば、さらに簡単手軽においしく仕上げることができます。一杯で心も体もしっかり満足できる「みそ汁定食」のレシピを、ぜひ試してみてください。



沖縄風みそ汁



炒め野菜と鶏肉のおかずみそ汁



白菜と豚肉のおかず椀



さばとゴロゴロ野菜の絶品汁

■ 沖縄では誰もが知る「みそ汁定食」とは？

沖縄の食文化について現地で調査されていた女子栄養大学 名誉教授の岩間範子先生に、「みそ汁定食」について教えていただきました。

■ なぜ沖縄で「みそ汁定食」が広がったのか？

沖縄の食堂で出てくる「みそ汁定食」は、丼サイズの器に入ったみそ汁一杯で満足できるメニューです。ごはんと丼一杯のみそ汁、という食事の形は沖縄の食堂ならではの。なぜ、沖縄で「みそ汁定食」が食生活の一部として定着したのでしょうか。そもそも、沖縄の家庭料理には、昔から汁物が多いと言われています。沖縄は地理的条件などからあまり米作りに適していなかったため、いも類などを主食としていました。それを食べやすくするために、近海でとれる魚類や、強い陽光を浴びて育った野草や野菜類と共においしい汁物にしていたようです。

私が行った「沖縄県南部地域における食生活調査」(2003 年)でも、中学生たちがもっとも良く食べる料理として「みそ汁」が挙げられていました。沖縄では、みそ汁は親がもっとも子どもに作っている家庭料理である、と言えます。みそ汁は、食材を食べやすくし、子どもにも受け入れられやすいメニューの一つでもあるのです。

■ 「みそ汁定食」は、手軽に栄養がたっぷりとれ、丼一杯でボリューム也大満足

実は、「みそ汁定食」は現代家庭のライフスタイルに合った料理とも言えます。野菜は加熱することでカサ(嵩)が減るため食べやすくなります。汁物を具沢山にすることで、現代の人々に不足しがちな野菜類もとりやすくなります。

全国的に共働き夫婦が増え、料理にかけられる時間はどんどん減ってきています。平日は忙しくて料理に手をかけられない、料理数(皿数)を増やすのは大変、という方も多いと思います。主菜に使われる豆腐・魚・肉などのたんぱく質源の食品と、副菜に使われる野菜が汁物に入っていれば、栄養はその一杯でしっかりとれるので、手間をかけずにバランスよく栄養をとることができます。さらに丼でボリュームたっぷりにすることで、みそ汁とご飯だけでも満足することができます。丼一杯のみそ汁とごはんだけでバランスよく栄養がとれる「みそ汁定食」は、現代家庭のライフスタイルに適していますね。

沖縄では、かつおだしがよく使われています。だしは食材のおいしさを引き出し、みそやだしの香りは食欲をそそります。けれど、毎日だしをとるのは大変。「ほんだし®」のような和風だしの素を用いると、だしを取る手間を省くことができます。「ほんだし®」は汁物だけではなく、炒め物の仕上げに振りかける、お浸しの下味に用いる、などの使い方もできます。塩分を調整しながら和風だしの素を上手に活用しましょう。

<お話を聞いた人>

女子栄養大学 名誉教授 岩間範子氏

博士(栄養学)、管理栄養士。女子栄養大学卒。教授、短期大学部部長を経て現在女子栄養大学名誉教授。沖縄の食文化を研究し、現地調査を行っていた。

■ 家庭でもカンタンに作れる「みそ汁定食」レシピ

「沖縄風みそ汁」



材料/調理時間(4人分/20分)

木綿豆腐	1丁
ポークランチョンミート	1/2缶
白菜	1/8株
小松菜	1/2束
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
A水	6カップ
A「ほんだし®」	小さじ2
みそ	大さじ3
卵	4個

- ① 豆腐は3cm角に切り、ランチョンミート、にんじんは短冊切りにする。白菜、小松菜はザク切りにし、玉ねぎは薄切りする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、①の白菜・玉ねぎ・にんじんを加え、フタをして5分ほど煮る。①の豆腐・ランチョンミート・小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ みそを溶き入れ、卵を1個ずつ割り入れ、好みのかたさになるまで煮る。

「炒め野菜と鶏肉のおかずみそ汁」



材料/調理時間(4人分/20分)

鶏もも肉	300g
キャベツ	1/4個
長ねぎ	2本
にんじん	1/2本
もやし	1/2袋
A水	5カップ
A「ほんだし®」	小さじ2
みそ	大さじ3
「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	大さじ1

- ① 鶏肉はひと口大に切り、キャベツはザク切りにする。ねぎは斜め切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の鶏肉を入れて炒める。肉に焼き色がついてきたら、①のキャベツ・ねぎ・にんじん、もやしを加えて炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、Aを加え、フタをして5分ほど煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、みそを溶き入れる。

「白菜と豚肉のおかず椀」



材料/調理時間(2人分/15分)

豚肩ロース薄切り肉	150g
白菜	2枚(200g)
長ねぎ・正味	1/2本(50g)
にんじん・正味	4cm(40g)
A水	2カップ
A「ほんだし®」	小さじ2
みそ	大さじ1・1/2
すり白ごま	大さじ2
卵	2個

- ① 豚肉はひと口大に切る。白菜は葉と芯に分け、葉は食べやすい大きさに切り、芯は4cm長さ、3cm幅のそぎ切りにする。にんじんは4cm長さ、2cm幅の短冊切りにし、ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋にA、①の白菜の芯を入れて火にかけ、煮立ったら、①の豚肉・白菜の葉・にんじん・ねぎを加え、アクを取りながら煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れて弱火にし、ごまを加え、卵を1個ずつ割り入れ、半熟状になるまで煮る。

* みそは赤だしなどの豆みそがおすすめです。

* 仕上げにオイスターソースを加えてもおいしくお召し上がりいただけます。

「さばとゴロゴロ野菜の絶品汁」



材料/調理時間(2人分/10分)

さば水煮缶	1缶
じゃがいも	1/2個(75g)
キャベツ	1枚(50g)
にんじん	4cm(20g)
A水	1・1/2カップ
A「ほんだし®」	小さじ1
みそ	大さじ1・1/2
しょうがのせん切り	少々

- ① さば缶は汁気を半分くらいきる。じゃがいもはひと口大の乱切りにする。キャベツはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋にA、①のさば・じゃがいも・キャベツ・にんじんを入れ、煮立ったらアクを取り、3分ほど煮て火を止めてみそを溶き入れる。
- ③ 器に盛り、しょうがのをのせる。

■ 「うちのみそ汁」応援プロジェクトとは

「うちのみそ汁」応援プロジェクトは、「ほんだし®」による、あまりにも当たり前の存在になってしまっているみそ汁の良さを、生活者のお悩み解決の観点でお伝えし、いまの時代ならではの価値を再認識していただくための取り組みです。

「うちのみそ汁」応援プロジェクトでは、「全国みそ汁 10,000 人調査」を通じて明らかになった、みそ汁に期待されている価値を5つの「家族応援効果」に分類し、それらの効果について順次掘り下げ、それぞれの効果について広めていき、実感しやすい形にしてお伝えしていく予定です。忙しい現代社会において、さらに手軽においしく健康的な「うちのみそ汁」を作ることができるように、そして日本全国に笑顔が増えるように、「ほんだし®」は一層応援します。

〈みそ汁の5つの「家族応援効果」〉

1. 子どもの「成長」を感じられる
2. 家族の「健康」に役立てられる
3. 家族との時間を増やせる
4. 自分や家族のルーツを再認識できる
5. 家族の絆を再認識できる

※「うちのみそ汁」応援プロジェクト公式サイト:

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru>

※全国みそ汁 10,000 人調査:

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/products/hondashi/misoshiru/enquete/>

■ 「ほんだし®」商品概要



香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽においしく仕上げることができます。「ほんだし®」の他にも、「お塩控えめの・ほんだし®」「毎日カルシウム・ほんだし®」「ほんだし® いりこだし」など全8種類の中から、用途に合わせてお選びいただけます。

「ほんだし®」商品サイト URL: <https://www.ajinomoto.co.jp/hondashi/products/>

味の素『ほんだし®』『うちのみそ汁』応援プロジェクト広報事務局(電通 PR 内)
担当: 和田 t-wada@dentsu-pr.co.jp / 080-1384-9634