

～味噌は日本が誇る発酵食品～

伊達政宗公は1601年、仙台の青葉城下に「御塩噌蔵（おえんそぐら）」と呼ばれる、日本で最初の味噌工場を建てた。産業の発展と戦用の二つの目的の為に作られたと、言われている。

仙台みそは、伊達政宗公の時代から400年以上の歴史と伝統を伝える宮城の味。

仙台みそはほかの味噌に比べ熟成期間が長く、発酵熟成過程で多量の褐色色素（メラノイジン）が生成され、赤色味の冴えたみそとなる。このメラノイジンの様々な生活習慣病の予防効果が注目されている。

また、大豆たんぱく質から分解してできるペプチド類には血圧の上昇を抑える働きがあることも証明されている。

*簡単！さば缶のミルク味噌煮

材料	2人分
さば水煮缶	1缶 (200g)
長ねぎ	1/2本
牛乳	100cc
生姜	20g
仙台味噌	大さじ1
味醂	大さじ1

1. 長ねぎは斜め切り、生姜は皮をむいて半分は薄切り残りを千切りにする。
2. 鍋にさば缶の汁と牛乳、仙台味噌、味醂を入れよく混ぜ、生姜のうす切りとさば缶の身、長ねぎを加え、弱火で落とし蓋をして5～6分煮る。



*牛乳と味噌の相性の良さを味わいましょう！（牛乳嫌いの人も味噌の力で好きになるかも）

*酒粕入りご馳走みそ汁

材料	2人分
里芋	中1個
大根	60g
人参	30g
生鮭	1切れ
長ねぎ	1/4本
出し汁	350cc
仙台味噌	20～24g
酒粕	小さじ2



1. 里芋、大根、人参は皮をむいてひと口大の乱切りにする。
生鮭は4等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。
2. 鍋にだし汁と1.の里芋、大根、人参を加えて中火で煮、沸騰したら生鮭も加え、弱火にして具が軟らかくなるまで煮る。
3. 2.に長ねぎを加えひと煮たちしたら、仙台味噌と酒粕をよくまぜて溶き入れ煮立つ前に火を止める。



*味噌を肉の表面に塗っておくと、肉が軟らかくなります。