How to make "miso-dama"

減塩 みそ玉BOOK

ころころ。かわいい「みそ玉」で
自分好みの味噌汁をつくって。
塩分を調整して「適塩」「減塩」に
チャレンジしましょう。

SOGO 大宮
そごう大宮店
営業時間：午前10時～午後8時
郵便番号330-9530
さいたま市大宮区桜木町1-6-2
電話048(646)2111大代表

みそ玉って？

みそ汁1杯分の味噌 ＋ 粉末だし ＋ 好きな具材

を丸めたものを「みそ玉」といいます。
みそ玉を熱湯で溶けば、おいしいみそ汁に早変わり。
いわば、手作りする**「即席みそ汁」**です。

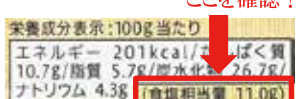
みそ玉と減塩の関係

みそ汁の塩分がどれくらいあるか知っていますか？
某社の即席みそ汁で**1食分2.0g～2.4g**ほど。
1日の塩分摂取目標量が男性で8.0g未満、女性で7.0g未満
なので、**みそ汁だけでほぼ1食分の食塩をとってしまう**ことになります。
みそ玉であれば濃すぎず、ちょうどよい塩分に1玉を作れば
1食分0.9g～1.2gほどに。（湯量150mlの場合）
同じ大きさに揃えれば、みそ汁の濃さが毎日変わってしまう…
なんてことも防げますよ！

味噌の塩分を知る！

味噌は種類により、含まれる塩分が違います。
おいしい味付けにするために、パッケージの裏の表示を
見て、**食塩相当量**を確認しましょう。
書いていない場合、お店に
確認できれば良いですが、
不可能な場合は下の表を
参考にしてみてください。

ここを確認！



味噌の特徴	塩分（参考値）
米みそ・甘みそ（西京みそ等）	6%
米みそ・淡色（信州みそ等）	12%
米みそ・赤色（仙台みそ等）	13%
麦みそ	10.5%
豆みそ	11%

この味噌の塩分は？

花笠みそ
1kg 2,484円
塩分：9.2%
／丸越

↑白みそでも、麹の割合が多いものは
塩分ひかえめの場合も。

◆みそ玉を作ってみましょう！

①味噌の量を決める

右の表を参考に味噌の分量を決めましょう。
汁物の塩分は**お湯に対して0.8%（150mlなら1.2g塩分）**がちょうどよいと感じる濃さです。
もう少し減塩にチャレンジしたい場合は、
0.6%（150mlなら0.9g塩分）に調整しましょう。
味噌は**小さじ1で6g、大さじ1で18g**という
のも覚えておくと便利ですよ！

味噌量対応表（1食分・150mlに対して）

味噌の塩分%	減塩（0.6%）	適塩（0.8%）
6%	15g	20g
9%	10g	13.3g
10.5%	8.6g	11.4g
11%	8.2g	10.9g
12%	7.5g	10g
13%	6.9g	9.2g

②だしを混ぜる

味噌に混ぜるだしは粉末だしの**食塩無添加**のものを。
1種類のだしでなく、**2種以上を組み合わせる**ことで相乗効果により
うまみがぐんと深まります。
だしは**味噌1玉分に対して小さじ1杯（2～3g）**がおすすめです。

おすすめ粉末だし

おいしいかつお粉
1袋 20g 213円／
ザ・ガーデン

国産煮干し粉
1袋 70g 238円／
こだわりや

根昆布粉末
1袋 50g 756円／
こだわりや

粉末だしを好みのブレンドで
おすすめの比率は
かつお粉：煮干し粉：昆布粉
＝ 2 ： 1 ： 0.5
市販の粉末だしパックなどを
利用するのもおすすめですよ！

③具材・飾りをチョイス

みそ玉のベースがに具材を混ぜて
丸め、飾りをつけたら完成です。
まとまった量を作る場合は具材を混ぜ
てから等分しましょう。
乾燥野菜やお麩など、**水分の少ない
もの**の方が日持ちするのでおすすめ！

具材でも減塩サポート！
塩味控えめでも**満足感を感じやすい**具材を使って上手に減塩を。
◆香りのあるもの
ゆず、のり、小エビ、しょうが、ねぎ
など
◆油気のあるもの
油揚げ、揚げ玉など