

西京味噌は主に関西に流通しており、塩分低めで優しい甘さが特徴の味噌です。塩分控えめの調理の味方として活用してみましょう。

## 《夏野菜の西京味噌和え》

(材料 2人分)

ミニトマト ……………4 個  
胡瓜 ……………1 本  
西京味噌 ……………小さじ 1 と 1/2  
酢 ……………小さじ 1  
砂糖 ……………小さじ 1  
すり胡麻 ……………少量  
大葉 ……………2 枚

- ① ミニトマトはくし形に切る。きゅうりは 2 mm幅の輪切りにして、塩を二つまみ振る。水分が出てきたら水で軽く洗い、しっかりと水分を絞っておく。大葉は軸の部分の切った後、繊維に逆らって細切りにし、水にさらす。
- ② ボウルに西京味噌と酢、砂糖を混ぜ西京味噌をよく溶かしておく。①のミニトマト、胡瓜を入れ、よく混ぜる。味が馴染んだら、すり胡麻と水気をよくきった大葉も入れ混ぜて出来上がり。

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 38cal タンパク 1.3g 脂質 0.8g カルシウム 35mg 塩分 0.3g]

## 《白身魚の味噌漬け焼き》

(材料 2人分)

白身魚 ……………2 切れ  
※カジキ、タラ、鮭など好みのもの  
西京味噌 ……………50g  
砂糖 ……………25g  
料理酒 ……………25ml  
みりん ……………25ml  
サラダ油 ……………大さじ 1

- ① 西京味噌に砂糖、料理酒、みりんを入れ、よく混ぜておく。
- ② 白身魚は塩を全体に振り、表面に水分が浮いてきたらキッチンペーパーで拭き取る。  
皿やバットに①の調味料を合わせた味噌を塗る。  
白身魚の皮目を下にして、味噌を塗った皿に置き、上からさらに①の味噌を塗る。味噌が乾燥しないように上からラップをかける(材料に直接、ラップを密着させることで乾燥を防ぐ)
- ③ 半日～1 日程漬けたらタラの表面についた味噌をキッチンペーパーでふき取る。
- ④ サラダ油をひいたフライパンを熱し、タラの皮目を下にして焼く。焦げ目がついたら返し、中まで火が通ったら出来上がり。  
※焦げやすいので注意

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 196kcal タンパク 15.4g 脂質 2.5g カルシウム 36mg 塩分 1.3g]